



**ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PATOLOGIAS ASSOCIADAS:  
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**STRESS, EATING BEHAVIOR AND ASSOCIATED PATHOLOGIES:  
A LITERATURE REVIEW**

**Denise Alves da Silva COSTA**

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**E-mail: denisemania@live.com**

**ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4458-758X>**

**Larissa Darivone dos Santos SILVA**

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**E-mail: Larissadarivone@gmail.com**

**ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1153-8858>**

**Maria Goreti Canguçu LEAL**

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**E-mail: goretilealnutri@gmail.com**

**ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0464-639X>**

**Fábio de Jesus CASTRO**

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**E-mail: fabiojcastro@uft.edu.br**

**ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2253-8026>**

**RESUMO**

O estresse é um agente que pode alterar tanto o comportamento de um indivíduo quanto a saúde do mesmo. Pode atuar na modificação da gestão alimentar, causando mudanças na composição corporal. Acredita-se que o estresse associado ao comportamento alimentar influencia o hábito alimentar, levando ao desenvolvimento de doenças crônicas como: hipertensão arterial, diabetes, doenças inflamatórias intestinais e como essas mesmas estimulam comportamentos que contribuem para o excesso de peso e obesidade. Ainda se faz necessário o entendimento e a correlação entre esses fatores. A presente revisão de literatura tem como objetivo buscar verificar a relação entre o estresse, o comportamento alimentar e as patologias associadas tendo como base referencial uma revisão sistemática da literatura. Para isso, foram utilizados o PubMed, o Scielo e o Google acadêmico como base principal para o trabalho, sendo

**ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PATOLOGIAS ASSOCIADAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Denise Alves da Silva COSTA; Larissa Darivone dos Santos SILVA; Maria Goreti Canguçu LEAL; Fábio de Jesus CASTRO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br). JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO - ABRIL E MAIO - Ed. 50. VOL. 01. Págs. 358-376. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br).**

utilizadas as seguintes palavras chaves: " Estresse, obesidade, hábito alimentar e doenças crônicas". Foram incluídos 38 trabalhos de várias áreas, que mostraram que os níveis altos de estresse podem alterar o desempenho cognitivo e a ingestão de alimentos. Dentre os artigos levantados, observou-se que o estresse atua na modificação da ingestão alimentar podendo levar a mudanças na composição corporal, seja o sobrepeso ou obesidade. Como apresentado, o estresse possui um caráter individual, sendo a resposta diferente em cada indivíduo.

**Palavras-chave:** Estresse; obesidade; hábito alimentar; doenças crônicas.

### ABSTRACT

Stress is an agent that can alter the behavior of an individual as well as its health. Stress can modify eating behavior causing changes in the body's composition. It is thought to influence human eating behavior which leads to weight gain and obesity. Therefore, it is fundamental to understand stress-eating in correlation with these factors. The most recent literature reviews seek to verify the relation between stress, eating behavior, disease and pathological conditions based on a systematic review of the studies published. PubMed, Scielo and academic Google were used as primary academic search resources. The keyword searches used were: "Stress, obesity, eating habits and chronic illness". There were 38 different types of studies on the subject of stress which showed that high stress levels could change cognitive development and eating patterns. Among the articles it has been observed that stress modifies food intake that can lead to changes in corporal composition, as in being overweight or obese. Our understanding is that stress is an individual matter in which each individual has different responses unique to their own conditions.

**Keywords:** Stress, obesity, eating habits and chronic illness.

### INTRODUÇÃO

A palavra estresse é utilizada para indicar o conjunto de alterações fisiológicas, comportamentais, com repercussões no sistema imune, que o organismo desenvolve diante de um desafio (agente estressor) de natureza física ou psicossocial (positivo ou

negativo), que rompe a homeostase do organismo e exige assim um esforço de adaptação (Zimpel, 2005).

O estresse é definido por Teixeira e Silva (2012) como sendo um ato de experienciar situações percebidas como ameaçadoras ao bem-estar, seja físico ou psíquico e pode ser atribuído ao cotidiano, como a pressão para se produzir mais em menor tempo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2016) o estresse é uma epidemia global, sendo considerada a doença do século XXI, que atinge grande parte da população mundial. No Brasil as pessoas estão cada vez mais estressadas, pois a grande maioria não possui conhecimento de como lidar com suas fontes de tensão (LISP, 2007).

Existe tanto o estresse positivo que pode gerar estímulos e desafios quanto o negativo que origina angústia e sofrimento. Este último pode desencadear distúrbios fazendo com que a pessoa perca o ânimo e a coragem para realizar atividades do dia a dia. Sendo assim, o estresse indica um distúrbio psicofisiológico, que diz respeito à atuação do corpo dada a estímulos específicos, em que pode variar em intensidade, posto que cada indivíduo mostra diferentes níveis de capacidade de enfrentamento para responder a uma dada situação vivenciada, tanto física ou emocionalmente.

Existem dois tipos de estresse, classificado de acordo com uma escala temporal: o agudo que é algo imediato, (como por exemplo um trânsito engarrafado que o indivíduo tem que saber lidar naquele momento), a medula sinaliza a liberação de dois hormônios a adrenalina e noradrenalina das glândulas suprarrenais. Esses hormônios desencadeiam mecanismos fisiológicos de "luta ou fuga", que incluem aumentos na frequência cardíaca, frequência respiratória, quebra de gordura e carboidratos e um aumento na pressão arterial (Maireles, 2012).

Outrossim, o estresse crônico (o exemplo é um aborrecimento a longo prazo que vem se estendendo há algum tempo), pode levar ao aumento de cortisol que conseqüentemente acarreta a um aumento de apetite, e inibe a quebra dos triglicerídeos, estimulando o armazenamento de gordura. A resposta ao estresse crônico pode levar a um consumo muito maior de alimentos, conhecido como alimentação induzida pelo estresse (Pereira et al., 2019).

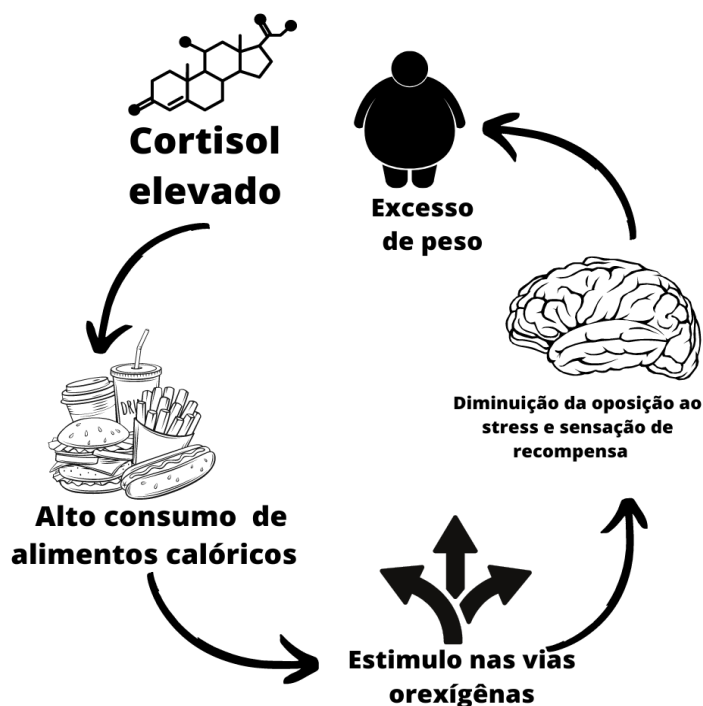
Nesse sentido, o estresse pode desencadear a um vasto conjunto de doenças como a hipertensão, síndrome do intestino irritável, cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e como efeito, uma redução na qualidade de vida (Gonzalez; Miranda-Massari, 2014).

De forma geral o estresse atua na modificação da ingestão alimentar havendo mudanças na composição corporal. Essas alterações nos padrões de comportamento do ser humano podem desencadear doenças variadas. Sob estresse, o indivíduo exibe uma mudança comportamental para um padrão alimentar mais emocional (Xenaki et al., 2018).

Diante das intempéries do mundo contemporâneo um fato que permanece em evidência é a relação entre o estresse, o comportamento alimentar e as patologias associadas. Fica claro o quanto o comportamento alimentar influencia o hábito alimentar que podem determinar a saúde dos indivíduos com o propósito de prevenir doenças ou podem contribuir para o aumento destas.

O estresse é um dos fatores que estimulam comportamentos que contribuem para o excesso de peso e obesidade. Uma tendência de comer na ausência de fome e lanches intermitentes é cada vez mais observada no padrão alimentar na sociedade ocidental (Mayer et al., 2020). Indivíduos expostos a estresse, com disponibilidade imediata de alimentos altamente calóricos tendem a sofrer a ativação de vias orexigênicas, que os leva a ingerir esses alimentos de forma a obterem uma redução da aversividade ao estresse e uma sensação de recompensa (Marques, 2016). Estes indivíduos apresentam elevado risco para obesidade e síndrome metabólica como pode ser observado na Figura 1.

**Figura 1** - Comportamento alimentar associado ao estresse.



Fonte: Adaptado de Marques (2016).

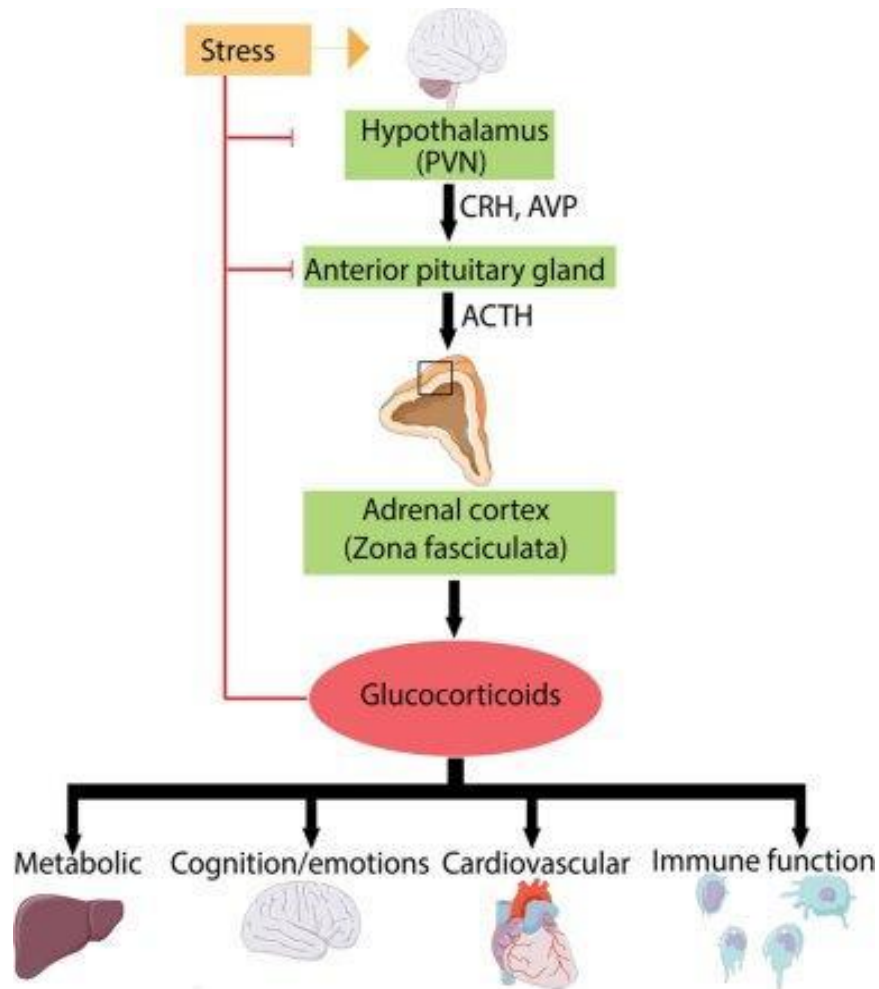
A obesidade é uma patologia de alta prevalência no mundo e é a causa de sérias repercussões orgânicas e psicossociais, desde a infância até a vida adulta. Em diferentes condições emocionais, a ingestão alimentar parece decorrer mais evidentemente na constância de excesso de peso, pois os indivíduos obesos consomem mais alimentos em circunstância de estresse emocional. O comportamento alimentar tem bases biológicas, sociais e associado à obesidade, torna-se um procedimento ainda mais complexo pelos aspectos psicológicos envolvidos, os quais se expressam por meio de humor depressivo, ansiedade, sentimento de culpa e, também, por mecanismos fisiológicos, como a resistência ao jejum na vigência de dietas restritivas.

Há fundamentos de que, em indivíduos obesos, comportamentos de compulsão alimentar e ou restrição são mais frequentes e parecem ser, em parte, responsáveis pelos fracassos observados no tratamento da obesidade. Além do sobrepeso e da obesidade, a transição nutricional também é responsável por desencadear as denominadas doenças crônicas não transmissíveis, conhecidas como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial.

O comportamento alimentar está relacionado a um conjunto de ações pertinentes ao alimento, que envolve desde a escolha até a ingestão, sendo que o hábito alimentar é a resposta do ser humano frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. Fica claro que, o comportamento alimentar promove o hábito alimentar. Por referir-se a conceitos tão semelhantes, é importante entender o que significa cada um, para que se possa saber, qual tipo de tratamento e intervenção deverá ser feita.

A ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) é o pontapé inicial de todo mecanismo do estresse e desencadeia uma resposta juntamente com outras situações fisiológicas, podendo ser agregada a um único sistema neuro-imuno-endócrino. O cortisol é um hormônio considerado, atualmente, o padrão ouro para avaliar a atividade do eixo HPA (Ali; Nater, 2020). Se inicia com um estado de alerta geral do organismo, o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) participa ativamente do conjunto das alterações fisiológicas. Uma área do Sistema Nervoso Central denominado Hipotálamo promove a liberação do hormônio liberador de corticotrofina (CRH), o qual, por sua vez, estimula a glândula a liberar o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH). Este último ganha a corrente sanguínea e estimula as glândulas suprarrenais para a secreção de cortisol. A síntese e a disponibilização do cortisol são controladas pelo hormônio adrenocorticotrófico (ACTH), que tem sua regulação realizada pelos níveis do hormônio liberador de corticotropina (CRH) pelo hipotálamo (Ando; Ukena; Nagata, 2021). O aumento do cortisol no sangue inibe a secreção de corticotrofina e a secreção do CRH, e influencia o sistema imunológico inibindo a resposta inflamatória, afetando essencialmente a função das células T, estes mecanismos podem ser observados na Figura 2.

**Figura 2** - Eixo hipotálamo-pituitário-adrenal (HPA) ou eixo hormonal do estresse.



Fonte: Armstrong et al. (2021)

Há também alterações no sistema cardiorrespiratório, como um aumento da frequência cardíaca e pressão arterial, frequência respiratória e dilatação dos brônquios. Há estímulos internos ou externos, o que faz com que o fígado libere mais glicose para corrente sanguínea. Por causa disso, podemos dizer que as Doenças Psicossomáticas são determinadas ou agravadas por motivos emocionais, já que é sempre a emoção quem detecta a ameaça e o perigo, sejam eles reais, imaginários e fantasiosos.

Além disso, situações de estresse acarretam o aumento de liberação de angiotensina II (Ang II) e aumentam as possibilidades de eventos cardiovasculares em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Acredita-se que a interação entre a Ang II e o



receptor tipo 1 de angiotensina II (AT1R) seja um importante contribuinte para o desequilíbrio homeostático gerado em resposta ao estresse mental (EM) em indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Mecanismos esses que podem ser desencadeados em situações atípicas, como em um isolamento social que pode interferir nas escolhas alimentares, tendendo a procura de praticidade e menos tempo para preparar refeições, durante a pandemia do Covid pode ter interferido até mesmo nas escolhas das pessoas, que tendem a consumir mais alimentos açucarados e fast food (Oliveira; Abranches; Lana, 2020).

O objetivo deste trabalho é compreender o que é estresse fisiológico, e de que forma pode afetar o comportamento e a saúde. O organismo humano é afetado de modo diverso pelo evento estressor, os impactos dos estressores exercem um efeito estimulante, originando reações comportamentais e fisiológicas usadas para enfrentar estes eventos, uma vez que a resposta adaptativa fundamental à sobrevivência. Encontram-se grandes distinções individuais em lidar com o estresse, ainda assim, os mecanismos que fundamentam como respondemos suportam as funções fisiológicas, mantendo a homeostase contribuindo para a adaptação.

## **OBJETIVO**

### **Objetivo geral**

Compreender o que é o estresse fisiológico e de que forma ele pode afetar o comportamento alimentar e a saúde.

### **Objetivos específicos**

- 1) Descrever as respostas fisiológicas e níveis de estresse;
- 2) Elencar e discutir sobre as patologias associadas ao estresse;
- 3) Relacionar o estresse às possíveis mudanças no status fisiológico e comportamento alimentar.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização deste trabalho, foi utilizada a pesquisa bibliográfica, que consiste na busca principalmente de artigos e outros materiais bibliográficos, no período compreendido entre 2003 e 2022. Trata-se, portanto, de uma pesquisa exploratória e descritiva.

As bases de referência de dados utilizados foram o Google Acadêmico, Scielo e Pubmed. A primeira seleção, foi utilizada como critério para uma filtragem mais específica, a leitura dos títulos de cada produção e seleção daquelas em que ocorram obrigatoriamente a presença de descritores de estresse, obesidade, hábito alimentar e doenças crônicas presentes no conteúdo dos artigos encontrados. Os artigos de todas as áreas de conhecimento foram considerados.

Foi utilizado o método de pesquisa descritiva, com a finalidade de analisar o estresse, comportamento alimentar e patologias associadas, partindo de publicações que contemplassem a temática estudada. O estudo tem caráter essencialmente qualitativo, ao mesmo tempo que será necessário o cruzamento dos levantamentos com toda a pesquisa bibliográfica já feita. O idioma foi utilizado como um dos critérios de exclusão, pois foram analisadas apenas as publicações em Português e Inglês.

A partir da leitura dos resumos, foi montado um banco de dados com as principais informações colhidas. Inicialmente buscou-se verificar os seguintes itens: título, autores de referência, especificação e ano da publicação. Foram analisadas as publicações que tratam das temáticas já citadas, não foi delimitado espaço, mas, sim áreas de conhecimento como; Fisiologia do estresse; comportamento alimentar e doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, foram excluídos 15 trabalhos os trabalhos que mencionem o assunto apenas como parte secundária.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após aplicar os critérios de exclusão, foi possível obter por fim 38 publicações aos quais atendiam ao propósito da referida pesquisa. Entre os artigos levantados, observou-se um público entre 02 a 30 anos, sendo o público universitário o maior destaque da pesquisa. Outrossim, percebeu-se que o estresse atua na modificação da

ingestão alimentar podendo levar a mudanças na composição corporal, seja o sobrepeso ou obesidade. E conseqüentemente, originando doenças como: hipertensão, síndrome do intestino irritável, cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2.

### **A compreensão do Estresse**

O termo estresse está cheio de ambigüidades, e também é usado para significar o evento estressor ou a resposta ao estresse. É frequentemente usado no sentido negativo de apreensão e, às vezes, para descrever um estado crônico de desequilíbrio na resposta ao estresse, sendo também considerado como evento, ou eventos, que são interpretados como ameaçadores, e que provocam respostas fisiológicas e comportamentais (McEwen 2003). Postula-se que o estresse é uma resposta biológica a um estímulo intrínseco ou extrínseco e que as respostas compensatórias a esses estímulos são conhecidas como respostas ao estresse (Yaribeygi et al., 2017).

Sintomas de estresse, tais como: ansiedade, depressão, nervosismo e o hábito de se alimentar quando problemas emocionais estão presentes são comuns em pacientes com obesidade, sugerindo relação entre estresse, compulsão por comida palatável, transtorno de compulsão alimentar e obesidade (ABESO, 2016).

### **Associação Estresse e Comportamento Alimentar**

A relação entre o estresse e o comportamento alimentar abrange uma série de aspectos. Um deles está relacionado à condição de o estresse poder aumentar ou diminuir o consumo alimentar de uma maneira que o corpo se adapte. Um estudo apresentado por Sproesser, Schupp e Renner (2013), sugere que aproximadamente 40% a 50% da amostra aumenta o consumo de alimentos sob condição estressante. Foi observado que o estresse é um fator importante no desenvolvimento do vício em alimentos e na recaída do vício e pode contribuir para um maior risco de obesidade e outras doenças metabólicas.

No estudo realizado por Penaforte, Matta e Japour (2016), feito com 30 alunos entre 18-30 anos, apresentou que o consumo alimentar energético e de macronutrientes não foi diferente entre os grupos com maior e menor estresse, mas, no inquérito alimentar foi evidenciado que alunos com maior nível de estresse

consome com maior frequência os alimentos como salgados e lanches prontos para consumo/fast food. Ainda é importante destacar que para a amostra total foi observada uma maior frequência de consumo de alimentos ricos em açúcar quando comparado com o consumo de frutas e vegetais. Alinhado a esse pensamento, outro estudo realizado por Araújo e Bahouth (2021) com 96 estudantes no período da pandemia do covid-19, onde encontravam-se assistindo aulas remotamente, notou-se o aumento no consumo de doces, pães e massas, enquanto doces houve um aumento considerável de 20,8%. Além disso, na pesquisa, quando questionados sobre o consumo de fast food, 60% dos universitários relataram que passaram a consumir mais alimentos prontos durante a pandemia, devido à praticidade, e 36% disseram que o consumo não aumentou.

Comumente, diante de situações estressoras, as escolhas alimentares são redirecionadas para alimentos de maior palatabilidade, especialmente aqueles ricos em açúcar e gordura (como os doces), com concomitante redução do consumo de alimentos frescos, como frutas e vegetais.

### **Resposta Emocional e Fisiológica**

Podemos analisar a percepção e a avaliação do estresse dependem de aspectos específicos da apresentação de estímulos externos ou internos e podem ser moderados ou mediados por traços de personalidade, estado emocional e respostas fisiológicas que, juntos, contribuem para a experiência negativas. Acontecimentos de estresse acarreta no aumento de liberação de angiotensina II (Ang II) e aumentam as possibilidades de eventos cardiovasculares em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Acredita-se que a interação entre a Ang II e o receptor tipo 1 de angiotensina II (AT1R) seja um importante contribuinte pelo desequilíbrio homeostático gerado em resposta ao estresse mental (EM) em indivíduos com sobrepeso e obesidade (Devlin, 2000; Roy et al., 2001).

O controle do hipotálamo sobre o apetite é um mecanismo complexo e está ligado às funções cerebrais e aos sinais periféricos que atuam como via de recompensas. Evidências demonstram que a ingestão e o metabolismo de alimentos e seus nutrientes podem ser controlados pelo sistema nervoso. O sistema neuroquímico

e neuroendócrino são os principais responsáveis por esse controle e a mudança no comportamento alimentar está intimamente associada às alterações nesses sistemas neurais (Black; Garbutt, 2002).

O estresse desencadeia a liberação do hormônio esteróide cortisol pelo córtex da adrenal. Dadas as suas características lipossolúveis, os glicocorticóides podem facilmente transpassar a barreira hematoencefálica e acessar o cérebro onde eles se ligam aos receptores. As três áreas cerebrais mais importantes que contêm receptores de glicocorticóides são o hipocampo, a amígdala e os lobos frontais, que são estruturas cerebrais vistas por estarem envolvidas nos segmentos de aprendizagem e memória (Lupien, et al., 2007).

A gordura corporal visceral tem uma corrente vascularização maior e mais receptores de glicocorticóides. Os receptores de glicocorticóides estabelecem os efeitos de acúmulo de gordura mediados pelo cortisol e são quatro vezes mais concentrados na gordura visceral do que na gordura subcutânea. Deste modo, o estresse crônico, que aumenta os níveis de cortisol, resulta no acúmulo de gordura na região intra-abdominal do corpo (Saldanha; Guarnieri, 2019).

A resposta produzida pelo organismo frente aos estados de estresse pode ocorrer em uma escala temporal que vai de milissegundos a dias, isso devido aos moduladores agirem em 17 perfis temporais diferentes (Zuardi, 2010).

Os glicocorticóides também afetam a gordura visceral por meio de seu efeito no metabolismo lipídico. Agudamente, as concentrações fisiológicas de cortisol estimulam a lipólise de todo o corpo. Na presença de insulina, as concentrações aumentadas de cortisol inibem a mobilização lipídica e favorecem o acúmulo de lipídios, seja diretamente pela estimulação da lipase lipoproteica, seja indiretamente pela inibição dos efeitos lipolíticos do hormônio do crescimento (Silva; Goulart; Guido, 2018).

O aumento do consumo de alimentos ricos em açúcar como tentativa de aliviar o estresse e melhorar o humor pode estar associado à resposta fisiológica decorrente do consumo deste tipo de alimento. Os mecanismos hedônicos estão intimamente envolvidos, visto que a ingestão de açúcar está relacionada com forte sensação de prazer. Em razão de que os carboidratos aumentam os níveis séricos de serotonina, importante neurotransmissor do sistema nervoso central que é responsável pela

sensação de prazer e está vinculada na modulação de vários aspectos, como a glicose é a principal fonte de energia para o cérebro, muito açúcar pode colocar em um estado de sobrecarga. Quando o cérebro é superestimulado, ele pode se movimentar à hiperatividade e a mudanças de humor.

### **Doenças Crônicas Não Transmissíveis**

Clinicamente, foi associado que ansiedade e compulsão alimentar estão relacionadas com déficits metabólicos e condições clínicas que aumentam os riscos de obesidade (Garcia et al., 2018). Outrossim, fatores de risco também estão relacionados à rotina de trabalho com carga horária pesada e que se mostram mais exaustivas competitivas e estressantes, além de propiciar uma exposição e fácil acesso a alimentos calóricos e a publicidade de alimentos que enfatizam uma alimentação não balanceada (Hamdan; Wandeley, 2017; Martins, 2018).

Em um estudo transversal descritivo avaliando 60 universitários entre 18 a 30 anos, foi possível perceber que o perfil acadêmico tinha valores de IMC revelou que, mulheres (81,25%) e homens (63,64%) estavam no padrão de normalidade segundo a classificação da ABESO (2009). Referente aos níveis pressóricos, somente a população masculina (9,1%) foi identificada como hipertensa, sendo esses do grupo de sobrepeso (SANTOS et al., 2018). E apesar dos fatores de risco como sedentarismo, dieta rica em sódio, fatores psicossomáticos como o estresse são relatados com maior frequência em adultos.

Schommer et al. (2014) através de um estudo com uma amostra de 511 de alunos de 10 a 18 anos, verificou a prevalência de excesso de peso (IMC  $\geq$  P85) de aproximadamente 27,6% (em 141 alunos), 17,8% (91 alunos) com sobrepeso (IMC  $>$  P85) e 9,8% (50 alunos) com obesidade (IMC  $>$  P97), tendo-se a associação entre as circunferências de cintura e dobras cutâneas e os níveis pressóricos aumentados nos escolares. Foi encontrado em 11,3% da amostra com níveis pressóricos alterados e 16,2% com valores limítrofes. Neste estudo de base populacional em escolares de Porto Alegre, foi observado um aumento no percentual de excesso de peso e alterações dos níveis pressóricos em crianças e adolescentes.

Segundo Sartorelli e Franco (2003), a obesidade tem sido apontada como um dos principais fatores de risco para o diabetes tipo 2. Estima-se que entre 80 e 90% dos indivíduos acometidos por esta doença são obesos e o risco está diretamente associado ao aumento do índice de massa corporal. Os autores concluíram que existe a correlação entre a obesidade e a diabetes mellitus tipo II, pois, à medida que o indivíduo aumenta sua massa gorda, seus níveis glicêmicos também se elevam, aumentando o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Long et al., (2011) analisaram a prevalência e a epidemiologia da obesidade em 1598 crianças e adolescentes de 2 a 18 anos portadores de Doenças Inflamatórias Intestinais (DII) e constataram que 23,6% estavam com obesidade ou sobrepeso, o estudo sugere que, com o advento dos tratamentos para DII, a desnutrição e o baixo peso podem deixar de ser um marcador de gravidade das DII, passando as crianças a terem altas taxas de sobrepeso e obesidade, assim como a população geral. Esse aumento dos índices de sobrepeso e obesidade em pacientes pediátricos com DII pode ser explicado, em parte, pela presente epidemia de síndrome metabólica que ocorre no mundo, devido às mudanças de hábitos alimentares.

A obesidade é considerada uma doença com múltiplos fatores e que pode acarretar no aumento da morbidade de outras doenças. Isto acontece, devido a efeitos metabólicos adversos nos níveis lipídeos, pressóricos e a resistência à insulina (Halpern et al., 2002). Ao descrever os fatores de risco cardiovascular Souza et al. (2003) foi possível perceber que mais de 50% dos entrevistados foram classificados como algum risco cardiovascular, de acordo com o IMC e circunferência da cintura. Nesta amostra foi observada maior predominância de hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemias e sedentarismo em pessoas com obesidade e ou com excesso de gordura abdominal.

### **Comportamento Alimentar na Contemporaneidade**

Foram coletados dados do Brasil, no período da COVID-19, expressando um aumento no consumo de alimentos industrializados como doces, embutidos e refrigerantes, adjunto da facilidade de entrega à domicílio durante a pandemia, visto que, em conjunto com os problemas econômicos causados pelo vírus, podem agravar a

qualidade da alimentação e de forma geral no cenário da insegurança alimentar na população (Maynard et Al., 2020; Aro; Pereira; Bernardo, 2021; Oliveira; Abranches; Lana, 2020).

Ademais, comidas e refeições são associadas rotineiramente a sentimentos contraditórios que vão de encontro da satisfação e felicidade, até preocupação e culpa. A culpa seria um potencial para despertar alguma mudança de comportamento, porém também pode levar a sentimentos de angústia e descontrole (Kuijer; Boyce, 2014).

A relação entre o estresse e o comportamento alimentar se dá por múltiplos fatores. Um deles está relacionado à condição de o estresse favorecer o mecanismo para inibir ou excitar a ingestão alimentar em resposta à situação vivenciada. No estudo da autora França et al. (2012) constituído por 11 indivíduos, com associação psicológica e nutricional, foi possível verificar que ao sentirem tristeza, raiva, depressão, ansiedade, dificuldades no relacionamento familiar, baixa autoestima e avaliação negativa da imagem corporal, os participantes relataram que se desestimularam a continuar a fazer dieta, praticar exercícios físicos e cuidar de si mesmas. Outrossim, quando surgiam sentimentos positivos como motivação e alegria foram avaliados na amostra, como força propulsora à mudança do comportamento alimentar e à prática de hábitos saudáveis.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A revisão realizada apresenta o que é estresse fisiológico, e de que forma pode afetar o comportamento e a saúde. Alterações comportamentais e suas patologias estão presentes nos transtornos alimentares do dia a dia.

Por conseguinte, eventos estressores afetam o comportamento alimentar de uma forma bidirecional, que depende da intensidade do estresse e de fatores ambientais. Através da descrição de diversas substâncias envolvidas na regulação do apetite e no controle de peso, a identificação de todos os centros envolvidos no comportamento alimentar, demonstra a complexidade de estudar esse fenômeno e consequentemente a homeostase energética. Por isso, o tratamento da obesidade deve envolver a avaliação da presença de situações ou ambiente estressor, assim como seu



manejo, a fim de auxiliar na mudança do comportamento alimentar e a alcançar um peso saudável, proporcionando mais qualidade de vida.

É preciso destacar que as pessoas com estresse crônico não necessariamente apresentarão todos os sinais e sintomas oriundos do funcionamento anormal do eixo Hipotálamo Hipofise Adrenal. Afinal, como apresentado, o estresse possui um caráter individual, sendo a resposta diferente entre os indivíduos. Ou seja, os mesmos poderão apresentar uma ou mais patologias, sendo o grau de adoecimento resultado de fatores genéticos, cognitivos, estilo de vida e experiências anteriores. Assim, é importante aprender a reconhecer os sintomas do estresse, como uma das formas para se evitar seus efeitos maléficos, pois é muito comum que o estresse não seja diagnosticado e que o mal se agrave com o passar do tempo e com a falta de tratamento adequado.

## REFERÊNCIAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010**. 3 ed. Itapevi-SP: AC Farmacêutica, 2009. 85 p.

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. 4 ed. São Paulo: ABESO, 2016. 188 p.

ALI, Nida; NATER, Urs M. Salivary Alpha-Amylase as a Biomarker of Stress in Behavioral Medicine. **International Journal of Behavioral Medicine**, v. 27, n. 3, p. 337 - 342, 2020.

ANDO, H.; UKENA, K.; NAGATA, S. **Handbook of hormones: comparative endocrinology for basic and clinical research**. 2 ed. Academic Press, 2021.

ARAÚJO, Vitória Milena Mota; BAHOUTH, Viviane Said Maeda. **Influência da ansiedade e estresse no comportamento alimentar de universitários em tempos de pandemia**. 2021. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso, Centro Universitário de Brasília – CEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Curso de Nutrição, Brasília-DF, 2021.

ARMSTRONG, Ayeisha Milligan *et al.* Chronic stress and Alzheimer's disease: the interplay between the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, genetics and microglia. **Biological Reviews of the Cambridge Philosophical Society**, v. 96, n. 5, p. 2209 – 2228, 2021.

ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PATOLOGIAS ASSOCIADAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Denise Alves da Silva COSTA; Larissa Darivone dos Santos SILVA; Maria Goreti Canguçu LEAL; Fábio de Jesus CASTRO. **JNT Facit Business and Technology Journal**. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br). **JNT Facit Business and Technology Journal**. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO – ABRIL E MAIO - Ed. 50. VOL. 01. Págs. 358-376. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br).

ARO, F.; PEREIRA, B. V.; BERNARDO, D. N. D. A. Comportamento alimentar em tempos de pandemia por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 59736 - 59748, 2021.

BLACK, Paul H.; GARBUTT, Lisa D. Stress, inflammation and cardiovascular disease. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 52, n. 1, p. 1 - 23, 2002.

DEVLIN, Thomas M. **Manual de Bioquímica com Correlações Clínicas**. Tradução por Yara M. Michelacci. 4 ed. São Paulo: Editora Bluncher, 2000. 957 p. Tradução de: Textbook of Biochemistry with clinical correlations.

FRANÇA, Cristineide Leandro *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 2, p. 337 - 345, 2012.

GARCIA, Géssica Damares *et al.* Relação entre sintomatologia ansiosa, depressiva e compulsão alimentar em pacientes com doenças cardiovasculares. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 26, e3040, 2018.

GONZALEZ, Michael J.; MIRANDA-MASSARI, Jorge R. Diet and stress. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 37, n. 4, p. 579 - 589, 2014.

HALPERN, Alfredo *et al.* Diretrizes para cardiologistas sobre excesso de peso e doença cardiovascular dos departamentos de aterosclerose, cardiologia clínica e FUNCOR da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 78, p. 01-13, 2002.

HAMDAN, Amer C., WANDERLEY, Marjorie R. Relações entre controle inibitório e ansiedade no contexto da obesidade. **Neuropsicologia Latinoamericana**, v. 9, n. 1, 2017.

KUIJER, Roeline G.; BOYCE, Jessica A. Chocolate cake. Guilt or celebration? Associations with healthy eating attitudes, perceived behavioural control, intentions and weight-loss. **Appetite**, v. 74, p. 48-54, 2014.

LONG, Millie D. *et al.* Prevalence and epidemiology of overweight and obesity in children with inflammatory bowel disease. **Inflammatory Bowel Diseases**, v. 17, n. 10, p. 2162 - 2168, 2011.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **O stress no Brasil: pesquisas avançadas**. Papirus Editora, 2004.

LUPIEN, S. J. *et al.* The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. **Brain and Cognition Journal**, v. 65, n. 3, p. 209 - 237, 2007.

ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PATOLOGIAS ASSOCIADAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Denise Alves da Silva COSTA; Larissa Darivone dos Santos SILVA; Maria Goreti Canguçu LEAL; Fábio de Jesus CASTRO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br). JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO - ABRIL E MAIO - Ed. 50. VOL. 01. Págs. 358-376. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

MARQUES, José Coelho. **Alterações fisiopatológicas associadas ao stress: implicações na doença**. 2016. 77 p. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina), Faculty of Medicine, University of Coimbra, Center for Neuroscience and Cell Biology, Coimbra, Portugal, 2016.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, n. 3, p. 337 - 341, 2018.

MAYER, Gabriele *et al.* A influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Nutrir**, v. 1, n. 13, p. 13 - 24, 2020.

MAYNARD, Dayanne da Costa *et al.* Consumo alimentar e ansiedade da população adulta durante a pandemia do COVID-19 no Brasil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, e4279119905, 2020.

MEIRELES, Mariana Rost. Influência de condições de estresse no comportamento alimentar. In: Salão de Iniciação Científica, 2012, Porto Alegre, RS. **XXIV Encontro de Iniciação Científica**. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

MCEWEN, Bruce S.; WINGFIELD, John C. The concept of allostasis in biology and biomedicine. **Hormones and behavior**, v. 43, n. 1, p. 2-15, 2003.

OLIVEIRA, T. C.; ABRANCHES, M. V.; LANA, R. M. (In) Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, e00055220, 2020.

PENAFORTE, F. R. O.; MATTA, N. C.; JAPOUR, C. C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 225 - 237, 2016.

PEREIRA, Thaís da Conceição *et al.* Estado Emocional e Comportamento Alimentar de Universitárias de uma Instituição de Ensino Particular. **Revista e-Ciência**, v. 7, n. 1, 2019.

SALDANHA, Ana Beatriz Rodrigues; GUARNIERI, Michelle Porto. Aspectos Relacionados à Qualidade de Vida de Estudantes durante a jornada acadêmica: uma revisão de literatura. **Anais Eletrônico CIC**, v. 17, n. 1, 2019.

SANTOS, Alan Magalhães *et al.* Fatores de risco para hipertensão em jovens universitários. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 17, n. 1, p. 52 - 60, 2018.

SARTORELLI, Daniela Saes; FRANCO, Laércio Joel. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, p. S29 - S36, 2003.

ESTRESSE, COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PATOLOGIAS ASSOCIADAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA. Denise Alves da Silva COSTA; Larissa Darivone dos Santos SILVA; Maria Goreti Canguçu LEAL; Fábio de Jesus CASTRO. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br). JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2024. FLUXO CONTÍNUO - ABRIL E MAIO - Ed. 50. VOL. 01. Págs. 358-376. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br).

SCHOMMER, Vânia Ames *et al.* Excesso de Peso, Variáveis Antropométricas e Pressão Arterial em Escolares de 10 a 18 Anos. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 102, n. 4, p. 312 - 318, 2014.

SILVA, R. M.; GOULART, C. T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 7, n. 2, p. 148 - 156, 2018.

SOUZA, Luiz J. *et al.* Prevalência de obesidade e fatores de risco cardiovascular em Campos, Rio de Janeiro. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 47, n. 6, p. 669-676, 2003.

SPROESSER, G.; SCHUPP, H. T.; RENNER, B. The Bright Side of Stress-Induced Eating. **Psychological Science**, v. 25, n. 1, p. 58 - 65, 2013.

XENAKI, Niovi *et al.* Impact of a stress management program on weight loss, mental health and lifestyle in adults with obesity: a randomized controlled trial. **Journal of Molecular Biochemistry**, v. 7, n. 2, p. 78 - 84, 2018.

YARIBEYGI, Habib *et al.* The impact of stress on body function: a review. **EXCLI Journal**, v. 16, p. 1057 - 1072, 2017.

ZIMPEL, Rogério. **Aprendendo a lidar com o estresse**. Editora Sinodal, 2005.

ZUARDI, Antonio Waldo. **Fisiologia do estresse e sua influência na saúde**. São Paulo: USP, Departamento de Neurociência e Ciência do Comportamento, 2010.