

RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR EM JOVENS E ADULTOS: REVISÃO INTEGRATIVA

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND BINGE EATING IN YOUNG PEOPLE AND ADULTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Julia Ziemer Maciel, Leticia Germano dos Santos Oliveira, Renata da Rocha Menezes, Ruth Santos Pereira, Bruna Feichas Renó

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Nutrição, Curso de Nutrição
E-mail para contato: leticiagermano10@gmail.com

RESUMO – A ansiedade e a compulsão alimentar são fenômenos frequentemente associados, especialmente entre jovens e adultos. Esta revisão integrativa analisou estudos publicados entre 2017 e 2024 nas bases SciELO e Google Scholar, abordando a relação entre sintomas de ansiedade e episódios de compulsão alimentar. Foram incluídos 20 estudos, que apontaram correlação significativa entre níveis elevados de ansiedade, estresse acadêmico, insônia e maior prevalência de compulsão alimentar. Estratégias terapêuticas como terapia cognitivo-comportamental e mindfulness mostraram-se eficazes na redução dos sintomas. Conclui-se que a ansiedade é um fator relevante para o desenvolvimento e manutenção da compulsão alimentar, reforçando a importância de intervenções multiprofissionais.

Palavras-chave: Ansiedade; Compulsão alimentar; Transtornos alimentares; Jovens; Adultos.

ABSTRACT – Anxiety and binge eating are frequently associated phenomena, especially among young adults. This integrative review analyzed studies published between 2017 and 2024 in the SciELO and Google Scholar databases, addressing the relationship between anxiety symptoms and binge eating episodes. Twenty studies were included, showing a significant correlation between high anxiety levels, academic stress, insomnia, and binge eating. Cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based interventions were effective in reducing symptoms. Anxiety plays a key role in the development and maintenance of binge eating, emphasizing the need for multidisciplinary interventions.

Keywords: Anxiety; Binge eating; Eating disorders; Young adults; Adults.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos transtornos mais prevalentes na sociedade atual. Trata-se de um sentimento vago e desagradável de medo ou apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado da antecipação de perigo, seja ele real ou imaginário (CASTILLO; RECONDO; ASBAHR; MANFRO, 2000). Já a compulsão alimentar caracteriza-se pela perda de controle sobre o comportamento alimentar, resultando em uma ingestão exagerada de alimentos em um curto período de tempo (MELO, 2014).

A cultura do padrão de beleza, fortemente difundida na sociedade contemporânea, exerce grande influência na forma como jovens e adultos percebem seus corpos. Segundo Nascimento (2023), “as mulheres e os jovens são os mais vulneráveis ao desenvolvimento do transtorno, por se tratar de grupos que passam por grandes mudanças”.

Diante desse contexto, observa-se que a ansiedade, quando associada às pressões socioculturais ligadas ao padrão de beleza, pode favorecer o desenvolvimento da compulsão alimentar, especialmente em jovens e adultos. Compreender a relação entre esses fatores torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e intervenção que promovam qualidade de vida e bem-estar.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar a relação entre a ansiedade e a compulsão alimentar em jovens e adultos, considerando a influência da cultura do padrão de beleza na construção desses comportamentos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo foi analisar a relação entre ansiedade e compulsão alimentar em jovens e adultos.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO e Google Scholar, contemplando publicações no período de 2017 a 2024. Foram utilizados os descritores: “ansiedade”, “compulsão alimentar”, “transtornos alimentares”, “jovens” e “adultos”.

Foram incluídos estudos disponíveis em texto completo, publicados em português ou inglês, que abordassem de forma direta a associação entre sintomas de ansiedade e episódios de compulsão alimentar em jovens e adultos.

O processo de triagem ocorreu em três etapas: leitura de títulos, resumos e textos completos. Após essa seleção, 20 estudos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final. As publicações apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, como estudos transversais, revisões narrativas, sistemáticas e integrativas, abrangendo pesquisas de âmbito nacional e internacional.

A análise foi conduzida de forma descritiva e comparativa, buscando identificar padrões de associação entre ansiedade e compulsão alimentar, além de destacar convergências e divergências nos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 20 estudos publicados entre 2017 e 2024, com diferentes delineamentos metodológicos e populações investigadas. A seguir, apresenta-se a tabela 1, que sintetiza os principais aspectos dos trabalhos selecionados, incluindo ano de publicação, tipo de estudo, público-alvo, principais resultados e conclusões.

Tabela 1. Valores obtidos dos ensaios no laboratório.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Área de Atuação	Principais Achados	Conclusões
FUSCO, S. F. B. et al. (2020)	Estudo transversal	Adultos com sobrepeso/obesidade e (20–59 anos)	Correlação positiva entre estado de ansiedade e escores de binge eating; jovens adultos com maior ansiedade apresentaram maiores índices de compulsão alimentar e pior qualidade do sono.	Ansiedade está associada a maior propensão a episódios de compulsão alimentar em jovens adultos.
GARCIA, G. D. et al. (2018)	Estudo transversal (clínico)	Pacientes adultos (atenção primária/enfermagem)	Compulsão alimentar presente em parcela da amostra ($\approx 18\%$); associação com IMC elevado e sintomatologia ansiosa.	Sugere avaliação rotineira de ansiedade em pacientes com sinais de

				compulsão alimentar.
NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. (2023)	Estudo transversal online	Adultos brasileiros (amostra geral durante pandemia)	Idade, sintomas de ansiedade, depressão e estresse associados a problemas alimentares em adultos; jovens adultos mostraram maior sintomatologia.	Eventos estressores (pandemia) e sintomas ansiosos aumentaram risco de comportamentos alimentares problemáticos em jovens adultos.
MUNHOZ, P. G. et al. (2021)	Estudo transversal	Universitários (jovens adultos)	Níveis mais elevados de ansiedade associados a maior risco de compulsão alimentar e maior prevalência de obesidade entre estudantes.	Intervenções em saúde mental nas universidades podem reduzir episódios de compulsão alimentar.
CANEVER, L. et al. (2023)	Estudo transversal	Estudantes universitários (jovens adultos)	Associação entre níveis de ansiedade e padrões alimentares alterados, incluindo sinais de compulsão alimentar.	Triagem para ansiedade em ambiente universitário é recomendada para prevenção precoce.
BORGES, K. M. et al. (2017)	Estudo transversal	Estudantes universitários (síndrome do comer noturno)	Relação entre estados emocionais (ansiedade, insônia) e sintomas da Síndrome do Comer Noturno em estudantes.	Estados ansiosos e prejuízo do sono estão associados a padrões noturnos de alimentação entre jovens.
DACOREGIO, A. C. et al. (2022)	Estudo transversal	Acadêmicas de medicina (jovens adultas)	Prevalência elevada de Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica; correlações com uso de antidepressivos/ansiolíticos e sintomas ansiosos.	Universitárias da área da saúde apresentam risco aumentado de TCA; ansiedade frequentemente presente.
VIEIRA, A. M. et al. (2023)	Estudo transversal	Estudantes universitários (nutrição / letras)	Hábitos alimentares e prevalência de episódios de compulsão alimentar variaram por curso; associação com aspectos psicológicos (ansiedade).	A ansiedade contribui para hábitos alimentares desadaptativos em jovens universitários.

KORIN, S. H. (2024)	Estudo transversal	Acadêmicos de medicina (jovens adultos)	Avaliação por ECAP revelou prevalência relevante de sintomas de compulsão alimentar entre acadêmicos; fatores psicológicos (ansiedade) associados.	Necessidade de estratégias preventivas e de suporte psicológico em cursos da saúde.
ABREU, D. D. C. et al. (2023)	Estudo transversal	Estudantes universitários (síndrome do comer noturno)	Identificou presença de sintomas noturnos de alimentação relacionados a insônia, estresse e ansiedade.	Jovens adultos universitários manifestam comportamentos alimentares noturnos associados a sintomas ansiosos.
BRISOTTO, M. et al. (2022)	Estudo quantitativo (DASS-21)	Psicologia / Comportamento alimentar	Sintomas de ansiedade, depressão e estresse associados a escores mais altos de alimentação emocional e indicadores de risco para episódios compulsivos.	Abordagens que visam regulação emocional são fundamentais para reduzir compulsão alimentar em jovens/adultos.
BARBOSA, M. R. et al. (2020)	Revisão integrativa	Intervenções (mindfulness/mindful eating)	Intervenções baseadas em atenção plena reduzem comer emocional e episódios de binge eating e também sintomas de ansiedade em adultos com sobrepeso/obesidade.	Técnicas de mindfulness são estratégias promissoras para intervenção em jovens/adultos com comer emocional.
YAVORIVS KI, A. (2022)	Revisão narrativa	Terapias psicológicas / intervenção	Estudos com atenção plena e TCC mostram redução de episódios de compulsão alimentar e melhora em regulação emocional (ansiedade).	Recomenda integração de técnicas psicoterápicas focadas em ansiedade em programas de prevenção/tratamento.
GOMES, M. C. F. (2024)	Revisão narrativa	Transtornos alimentares contemporâneos	Discussão sobre o papel das emoções (especialmente ansiedade) como gatilhos para compulsão alimentar	Abordagem interdisciplinar (psicológica + nutricional) é necessária para jovens e adultos.

			em contextos sociais atuais.	
BLOC, L. G. (2019)	Revisão sistemática	Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA)	Revisão de literatura (2006–2016) identificou comorbidades psiquiátricas frequentes (ansiedade/depressão) e variação de prevalência em diferentes amostras.	Evidência de associação entre ansiedade e TCA; aponta lacunas para estudos longitudinais em jovens/adultos.
ALCÂNTAR A, M. C. C. de (2024)	Revisão/estudo empírico	Adultos (saúde pública)	Artigo discutindo a relação entre TCA, obesidade e fatores psicológicos incluindo ansiedade; enfatiza impacto na qualidade de vida.	Fortalece argumento de que ansiedade é fator correlacionado à compulsão alimentar em adultos.
OLIVEIRA, J. (2019)	Estudo transversal	Estudantes universitários / população jovem-adulta	Alta prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares; compulsão alimentar associada a níveis elevados de ansiedade.	Indica necessidade de políticas de prevenção direcionadas a jovens adultos.
ULHOA CINTRA, G. R. de (2024)	Estudo transversal	Estudantes universitários (saúde)	Incidência de transtornos alimentares elevada entre estudantes; sintomas ansiosos correlacionados com maior suscetibilidade.	Sugere intervenções em ambiente acadêmico para reduzir ansiedades que contribuem para episódios de compulsão.
SANTOS, N. T. dos (2024)	Estudo transversal	Estudantes de medicina (jovens adultos)	Estresse acadêmico correlacionado com comportamentos alimentares desadaptativos e com indicadores de compulsão alimentar.	Intervenções focadas em redução do estresse/ansiedade no ambiente acadêmico podem diminuir episódios de compulsão alimentar.

De modo geral, a maioria dos estudos concentrou-se em jovens universitários, especialmente da área da saúde, embora também tenham sido analisadas populações adultas com sobrepeso ou obesidade, além de revisões teóricas.

Os estudos transversais realizados com universitários apontaram associação significativa entre níveis elevados de ansiedade e maior prevalência de compulsão alimentar. Em estudantes de Medicina e Nutrição, os episódios compulsivos estiveram relacionados ao estresse acadêmico, insônia e sintomas depressivos (MUNHOZ et al., 2021; CANEVER et al., 2023; KORIN, 2024; ULHOA CINTRA, 2024).

Nos estudos com adultos com excesso de peso ou obesidade, observou-se correlação positiva entre ansiedade, compulsão alimentar e indicadores antropométricos, como IMC elevado e obesidade abdominal (FUSCO et al., 2020; GARCIA et al., 2018; NASCIMENTO JÚNIOR, 2023), reforçando o caráter multifatorial do transtorno.

As revisões narrativas e integrativas (BARBOSA et al., 2020; YAVORIVSKI, 2022; GOMES, 2024; BLOC, 2019; ALCÂNTARA, 2024) convergem na constatação de forte associação entre ansiedade e compulsão alimentar, frequentemente acompanhada de comorbidades psiquiátricas, como depressão e estresse.

Além disso, estudos de intervenção evidenciaram resultados promissores com mindfulness, mindful eating e terapias cognitivo-comportamentais, que demonstraram eficácia na redução de episódios compulsivos e controle da ansiedade (BARBOSA et al., 2020; YAVORIVSKI, 2022).

Os achados reforçam a importância de estratégias multiprofissionais — envolvendo profissionais de Nutrição, Psicologia e Enfermagem — na prevenção e tratamento desses comportamentos. Contudo, a predominância de estudos transversais limita o estabelecimento de relações de causalidade. Além disso, a concentração de amostras universitárias restringe a generalização dos resultados para outros contextos sociais e faixas etárias.

Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas adotem delineamentos longitudinais e experimentais, ampliando a compreensão sobre os mecanismos que interligam ansiedade e compulsão alimentar, de modo a subsidiar ações preventivas e terapêuticas mais eficazes.

4 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa evidenciou que a ansiedade exerce papel importante no desenvolvimento e na manutenção da compulsão alimentar em jovens e adultos. Níveis

elevados de ansiedade estão associados a comportamentos alimentares desadaptativos, especialmente sob estresse e insatisfação corporal. Intervenções multiprofissionais e terapias como a cognitivo-comportamental e o mindfulness mostraram-se eficazes na redução desses episódios. Conclui-se que compreender essa relação é essencial para ações de promoção da saúde e prevenção de transtornos alimentares, recomendando-se estudos futuros com diferentes faixas etárias e contextos sociais.

5 REFERÊNCIAS

- ABRAHAMSOHN, P. A. Redação científica. 2004.
- ABREU, D. D. C. et al. Síndrome do comer noturno entre estudantes universitários. *J Hum Growth Dev*, v. 33, n. 2, p. 173–183, 2023. DOI: 10.36311/jhgd.v33.14933.
- ALCÂNTARA, M. C. C. de. Relação do transtorno de compulsão alimentar em adultos e fatores psicológicos. *Research, Society and Development*, 2024.
- ANDRADE, M. M. Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação. São Paulo: Atlas, 2005.
- BALBINO, E. E.; DIAS, M. F. Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 20, n. 6, p. 992–1000, 2010.
- BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. O.; SILVA, A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem do comportamento alimentar. *Revista SMAD*, v. 16, n. 3, 2020.
- BETAT, A. R. Associação entre transtorno de compulsão alimentar e ansiedade em estudantes universitários. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade, 2019.
- BLOC, L. G. Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática (2006–2016). *Revista de Psicologia em Saúde*, 2019.
- BORGES, K. M.; SILVA, A.; et al. Síndrome do comer noturno e estados emocionais em estudantes universitários. *J Hum Growth Dev*, v. 27, n. 3, p. 132–139, 2017. DOI: 10.7322/jhgd.141277.
- BRISOTTO, M.; SILVA, M. D.; ANDRETTA, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2022.
- CANEVER, L. et al. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes universitários. *Revista de Desenvolvimento Científico*, 2023.

CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: considerações clínicas e terapêuticas. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 22, n. 3, p. 141–150, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>.

DACOREGIO, A. C. et al. Avaliação da prevalência de transtorno de compulsão alimentar periódica em acadêmicas de medicina. *Revista AMRIGS*, 2022.

FUSCO, S. F. B.; AMANCIO, S. C. P.; PANCIERI, A. P.; ALVES, M. V. M. F. F.; SPIRI, W. C.; BRAGA, E. M. Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 54, e03656, 2020. DOI: 10.1590/S1980-220X2019013903656.

GARCIA, G. D.; CARVALHO, R. A.; et al. Relationship between anxiety, depressive symptoms and binge eating indicators in adult patients. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 2018.

GIULIETTI, A. M.; HARLEY, R. M.; QUEIROZ, L. P.; WANDERLEY, G.; VAN DEN BERG, C. Biodiversidade e conservação das plantas no Brasil. *Megadiversidade*, v. 1, n. 1, p. 52–61, 2005.

GOMES, M. C. F. Compulsão alimentar na contemporaneidade. *NUFEN*, 2024.

KORIN, S. H. Compulsão alimentar periódica em acadêmicos de medicina. *Saúde (AcervoMais)*, 2024.

MELO, W. V. et al. A terapia cognitivo-comportamental e a cirurgia bariátrica como tratamentos para a obesidade. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 10, n. 2, p. 84–92, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140014>.

MUNHOZ, P. G.; BORGES, G. R.; BEURON, T. A.; PETRY, J. F. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. *Revista de Gestão em Sistemas de Saúde*, v. 10, n. 1, 2021. DOI: 10.5585/rgss.v10i1.14834.

NASCIMENTO, I. L. do. A influência da ansiedade na compulsão alimentar. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Campina Grande, 2023. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/handle/riufcg/29036>. Acesso em: 17 set. 2025.

NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. Age, anxiety, stress and depression associated with problemas alimentares during the COVID-19 pandemic. *Psicologia em Estudo (PePSIC)*, 2023.

OLIVEIRA, J. Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco para transtornos alimentares em universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2019.

PATRIAS, K.; WENDLING, D. *Citing medicine: the NLM style guide for authors, editors, and publishers*. Bethesda, MD: National Library of Medicine, 2007.

SANTOS, N. T. dos. Estresse acadêmico e comportamentos alimentares desadaptativos em estudantes de medicina. *Revista DC (USP)*, 2024.

ULHOA CINTRA, G. R. de. Incidência de transtornos alimentares em estudantes: riscos associados. *Brazilian Journals*, 2024.

VEIGA JUNIOR, V. F. Estudo do consumo de plantas medicinais na região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 18, n. 2, p. 308–313, 2008.

VIEIRA, A. M. et al. Hábitos alimentares e prevalência de episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 2023.

YAVORIVSKI, A. Atenção plena no tratamento de comportamentos alimentares desadaptativos: revisão. *Revista BTC*, 2022.