

Impactos psicossociais dos transtornos alimentares na saúde mental de universitários: uma revisão integrativa de literatura

Psychosocial impacts of eating disorders on university students' mental health: an integrative literature review

Maria Júlia Mendes do Vale
Mateus Batista de Amorim Alves
Melissa Bernardes Rangel
Giulia Magalhães Ferreira
Magda Regina Silva Moura
e-mail: mariajuliamvale@gmail.com

DOI: 10.47224/revistamaster.v11i21.810

Resumo

Introdução: Os transtornos alimentares (TAs) representam um grave problema de saúde pública, especialmente entre universitários, grupo marcado por transições, pressões acadêmicas e intensas influências socioculturais. A literatura evidencia associação entre insatisfação corporal e maior risco de anorexia, bulimia e compulsão alimentar, além de impactos significativos na saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e risco de suicídio. **Objetivo:** Investigar, por meio de revisão integrativa, os impactos dos transtornos alimentares na saúde mental de jovens universitários, considerando prevalência, fatores de risco, comorbidades e estratégias de prevenção e promoção da saúde. **Metodologia:** Trata-se de revisão integrativa de 13 artigos publicados entre 2015 e 2024, selecionados em bases indexadas. Foram incluídos estudos quantitativos e qualitativos, transversais, longitudinais e de modelagem de equações estruturais. A análise foi qualitativa, descritiva e temática, organizada em quatro eixos: prevalência e perfil dos TAs; fatores de risco e comorbidades; impactos acadêmicos, emocionais e sociais; estratégias de prevenção e promoção da saúde. **Resultados e Discussão:** As prevalências variaram de 13% a 30% para risco de TAs em universitários, chegando a 51,8% entre mulheres e 31,3% entre homens no período pós-pandemia. A insatisfação corporal aumentou em até 22 vezes o risco de anorexia, 18 vezes de bulimia e 25 vezes de compulsão alimentar. Praticantes de dietas restritivas, como low-carb, apresentaram maior compulsão alimentar (17,9%) e, em 2,2% dos casos, associada a métodos compensatórios. Comorbidades frequentes incluíram depressão (17,3%), ansiedade, estresse, insônia e risco de suicídio (13,6%). Traços de impulsividade e compulsividade foram associados ao transtorno de compulsão alimentar. Além disso, fatores psicossociais como estresse acadêmico, isolamento social e uso intensivo de tecnologia durante a pandemia intensificaram a prevalência de sintomas depressivos (40,1%) e ansiosos (34,7%), aumentando o risco de bulimia e compulsão. **Conclusão:** Os resultados revelam alta prevalência de TAs em universitários e estreita relação com a saúde mental, evidenciando vulnerabilidades individuais e coletivas. Estratégias de prevenção e promoção da saúde devem incluir educação nutricional, apoio psicossocial, rastreamento precoce e políticas institucionais voltadas à redução de riscos e fortalecimento da qualidade de vida acadêmica.

Palavras-chave: transtornos alimentares; saúde mental; universitários; compulsão alimentar; prevenção.

Abstract

Introduction: Eating disorders (EDs) are a major public health issue, particularly among university students, a group marked by transitions, academic pressures, and strong sociocultural influences. Literature shows an association between body dissatisfaction and higher risks of anorexia, bulimia, and binge eating disorder, along with significant mental health impacts such as depression, anxiety, and suicide risk. **Objective:** To investigate, through an integrative review, the impacts of EDs on university students' mental health, considering prevalence, risk factors, comorbidities, and prevention and health promotion strategies. **Methodology:** An integrative review of 13 indexed articles published between 2015 and 2024 was conducted, including quantitative, qualitative, cross-sectional, longitudinal, and structural equation modeling studies. Thematic analysis was organized into four axes: prevalence and profile of EDs; risk factors and comorbidities; academic, emotional, and social impacts; and prevention and health promotion strategies. **Results and Discussion:** Prevalence ranged from 13% to 30% for ED risk, reaching 51.8% among women

and 31.3% among men post-pandemic. Body dissatisfaction increased up to age 22. Frequent comorbidities included depression, anxiety, stress, insomnia, and suicide risk. Psychosocial factors such as academic stress, isolation, and technology overuse intensified depressive and anxious symptoms, increasing the prevalence of bulimia and binge eating. **Conclusion:** EDs are highly prevalent among university students and strongly associated with mental health vulnerabilities. Preventive strategies should include nutritional education, psychosocial support, and institutional policies to reduce risks and strengthen academic well-being.

Keywords: Eating disorders; mental health; university students; binge eating; prevention

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TAs) configuram um importante problema de saúde pública, com repercussões físicas, psicológicas e sociais que se estendem ao longo da vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), estima-se que 16 milhões de pessoas vivam atualmente com algum TA, representando aumento significativo nas últimas décadas, sobretudo entre adolescentes e adultos jovens. Análises do Global Burden of Disease (GBD) evidenciam que a inclusão de novos diagnósticos, como o transtorno de compulsão alimentar e os transtornos alimentares especificados (OSFED), ampliou de forma expressiva o contingente global, alcançando aproximadamente 55 milhões de casos e mais de 3,7 milhões de anos vividos com incapacidade (DALYs) (Santomauro *et al.*, 2021).

O período universitário representa uma fase marcada por transições, pressões acadêmicas e mudanças no estilo de vida, fatores que podem favorecer o desenvolvimento de TAs e impactar negativamente a saúde mental. Estudos têm demonstrado que a insatisfação com a imagem corporal está diretamente relacionada ao aumento do risco de anorexia, bulimia e compulsão alimentar, sendo mais prevalente entre mulheres, embora também presente nos homens (Lofrano-Prado *et al.*, 2015). Em populações masculinas, os comportamentos de risco envolvem não apenas a busca pela magreza, mas também pela muscularidade, frequentemente influenciados por pais, pares e mídia, conforme explica o Modelo dos Três Fatores (Carvalho; Ferreira, 2018).

A literatura internacional recente confirma que os estudantes universitários constituem um grupo de risco crescente. Meta-análise global com 145.629 participantes estimou prevalência de 19,7% de comportamentos alimentares disfuncionais (*disordered eating*) entre graduandos, com índices mais elevados entre mulheres e indivíduos com maior índice de massa corporal (Alhaj *et al.*, 2022). Estudos longitudinais e multicêntricos conduzidos no contexto pós-pandemia reforçam essa tendência: em universidades da Noruega, observou-se aumento expressivo nas prevalências autorreferidas de TAs entre 2018 e 2022, especialmente em estudantes do sexo feminino e em grupos de gênero diverso (Jacobsen *et al.*, 2025); nos Estados Unidos, indicadores de alimentação desordenada foram significativamente maiores durante o período pandêmico (~49%) quando comparados ao período prévio (~38%) (Pacanowski *et al.*, 2024).

No Brasil, evidências indicam que estudantes universitários exibem altas taxas de comportamentos de risco associados à alimentação, como dietas restritivas, jejuns prolongados, métodos compensatórios inadequados e prática excessiva de atividade física (Oliveira *et al.*, 2019). Esses padrões têm sido relacionados à maior prevalência de compulsão alimentar, sobretudo entre aqueles que aderem a dietas específicas, como a *low-carb*, frequentemente combinadas a práticas como o jejum intermitente (Oliveira *et al.*, 2019). Além disso, a má qualidade da alimentação nessa população associa-se a quadros de ansiedade, estresse, depressão e insônia, evidenciando o caráter multifatorial dos TAs e seu entrelaçamento com a saúde mental (Arbués *et al.*, 2019).

Outros estudos reforçam que os TAs em universitários podem estar relacionados a comorbidades psiquiátricas importantes, como transtorno de personalidade borderline, transtorno bipolar, depressão, ansiedade e risco aumentado de suicídio, configurando um cenário de elevada vulnerabilidade psicossocial (Shenoy *et al.*, 2019; Do Nascimento *et al.*, 2020). A pandemia de COVID-19 agravou esse quadro, com relatos de aumento acentuado de TAs, maior prevalência de sintomas depressivos e ansiosos, e intensificação de

comportamentos alimentares inadequados, sobretudo entre mulheres (Tavolacci *et al.*, 2021; Bronfman *et al.*, 2023).

Diante desse panorama, observa-se que os transtornos alimentares em estudantes universitários comprometem a saúde física e mental, além de afetar o desempenho acadêmico, a vida social e a qualidade de vida. Embora existam diversos estudos que abordam a prevalência e os fatores de risco dos TAs, ainda são escassas as revisões que integrem de maneira articulada os seus impactos psicossociais, abrangendo simultaneamente dimensões acadêmicas, emocionais e sociais. Essa lacuna justifica o desenvolvimento do presente estudo, que tem como objetivo investigar os impactos psicossociais dos TAs na saúde mental de universitários, reunindo e analisando as evidências mais recentes disponíveis.

A opção pela revisão integrativa justifica-se por possibilitar uma síntese ampla e sistemática de resultados de pesquisas de diferentes delineamentos, permitindo compreender a complexidade do fenômeno e propor direcionamentos para prevenção e promoção da saúde mental no contexto universitário (Whittemore; Knafl, 2005; Souza; Silva; Carvalho, 2010). Assim, espera-se que os resultados desta revisão contribuam para o fortalecimento das ações institucionais de cuidado, suporte psicológico e políticas de promoção da saúde voltadas a esse grupo populacional.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineada conforme os critérios estabelecidos no Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), incluindo o checklist PRISMA e o diagrama de fluxo, com o intuito de assegurar transparência, reprodutibilidade e rastreabilidade metodológica em todas as etapas do processo.

2.1 Pergunta norteadora

Quais os impactos dos transtornos alimentares na saúde mental de jovens universitários?

2.2 Bases de dados e período de busca

A coleta foi realizada entre agosto e setembro de 2025, em três bases de dados amplamente reconhecidas na área da saúde: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SciELO. Foi adotado recorte temporal entre 2014 e 2024, com o objetivo de garantir a atualidade e relevância dos achados frente ao cenário recente, especialmente considerando os efeitos da pandemia da COVID-19 sobre os comportamentos alimentares e a saúde mental da população universitária.

2.3 Estratégia de busca

As expressões de busca foram formuladas com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), utilizando os operadores booleanos AND e OR. As principais combinações utilizadas foram:

- “Transtornos alimentares” AND “Saúde mental” AND (“Estudantes” OR “Universidades”)
- “Comer compulsivo” AND “Estudantes universitários”
- “Saúde mental” AND “Transtornos alimentares”
- “Doenças mentais” AND “Transtornos alimentares”

2.4 Critérios de inclusão

- Artigos originais publicados entre 2014 e 2024
- Estudos com população universitária, abordando transtornos alimentares em articulação com a saúde mental
- Artigos disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol
- Estudos que descrevessem prevalência, fatores de risco, comorbidades, impactos ou estratégias de prevenção/intervenção

2.5 Critérios de exclusão

- Artigos duplicados
- Publicações fora do período estipulado
- Estudos que não tratavam de população universitária
- Trabalhos que abordam apenas aspectos nutricionais, sem relação com saúde mental

A seleção dos artigos ocorreu em três etapas:

- Leitura dos títulos e resumos, com aplicação dos critérios de elegibilidade
- Eliminação de duplicatas
- Leitura na íntegra dos textos elegíveis

Ao final, 13 artigos foram selecionados para compor o corpus da revisão.

2.6 Caracterização dos estudos incluídos

A maioria dos estudos selecionados foi do tipo transversal ($n = 10$), refletindo uma tendência metodológica nas investigações sobre prevalência e associação de fatores relacionados a transtornos alimentares. Também foram identificados:

- 1 estudo longitudinal
- 1 estudo com modelagem de equações estruturais
- 1 estudo transversal repetido

Embora a maioria dos estudos incluídos na presente revisão seja de natureza transversal, optou-se por manter três estudos com delineamentos distintos — sendo um longitudinal, um transversal repetido e um baseado em modelagem de equações estruturais — em razão de sua contribuição significativa para o aprofundamento da temática investigada.

A inclusão desses estudos é compatível com os princípios da revisão integrativa, que admite a heterogeneidade metodológica como estratégia para ampliar a compreensão do fenômeno em análise. Tais estudos possibilitaram, por exemplo, observar tendências temporais, testar modelos preditivos e aprofundar as correlações entre variáveis psicoemocionais e transtornos alimentares, fornecendo insights valiosos que enriquecem a análise temática proposta.

2.7 Extração e síntese dos dados

Os dados foram organizados em uma matriz analítica contendo:

- Autores
- Ano de publicação

- Tipo de estudo
- Principais resultados

A análise foi realizada de forma qualitativa, descritiva e temática, com base nos seguintes eixos analíticos:

- Prevalência e perfil dos transtornos alimentares em universitários
- Fatores de risco e comorbidades associadas
- Impactos acadêmicos, emocionais e sociais
- Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental

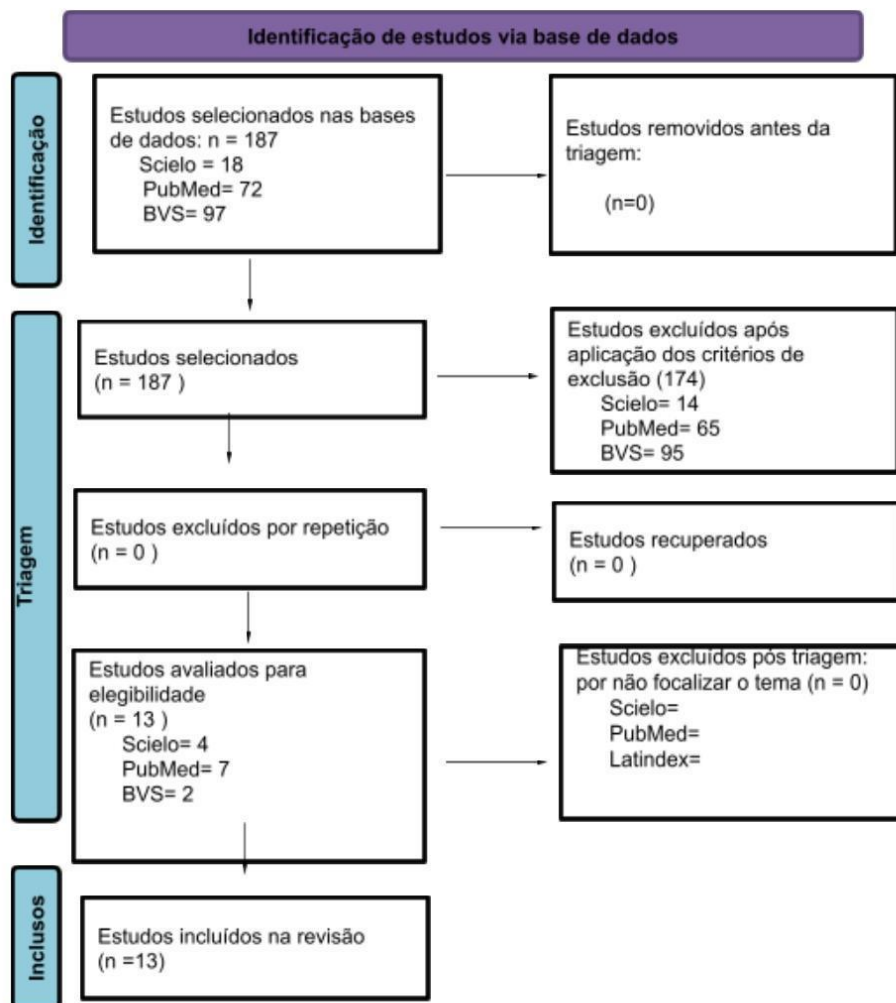


Figura 1 – Fluxograma de identificação e seleção das publicações de acordo com o PRISMA Statement

Características dos artigos selecionados para esta revisão

Periódico/Ano de publicação	Autor/(es)	Título do Artigo	Objetivo do estudo	Síntese dos Resultados
ConScientiae Saúde/2015	Lofrano-Prado <i>et al.</i>	Transtornos alimentares e insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários	Identificar sintomas de transtornos alimentares (TAs) e insatisfação corporal em universitários, e verificar correlação entre eles.	Insatisfação corporal elevou risco de anorexia (22x), bulimia (18x) e compulsão (25x). Mulheres tiveram maior prevalência (32,5%) que homens (18,4%)
Ciência & Saúde Coletiva/ 2018	De Carvalho <i>et al.</i>	Comportamentos de risco para transtornos alimentares e de mudança corporal: suporte ao Modelo dos Três Fatores para adultos brasileiros	Testar o Modelo dos Três Fatores em universitários brasileiros.	Modelo confirmado: pais influenciavam internalização; pares, comparação social; mídia, ambos. Internalização e comparação mediam insatisfação corporal; muscularidade ligada à mudança corporal.
Jornal Brasileiro de Psiquiatria/2019	Arbués <i>et al.</i>	Conduta alimentar e sua relação com o estresse, a ansiedade, a depressão e a insônia em estudantes universitários.	Analisar dieta de universitários e sua associação com ansiedade, depressão, estresse e insônia..	82,3% tinham dieta não saudável, mais comum em mulheres. Má alimentação associou-se a ansiedade, depressão, estresse e distúrbios do sono.
Asian Journal of Psychiatry/2019	Shenoy <i>et al.</i>	Transtorno de personalidade borderline e sua associação com transtorno do espectro bipolar e transtorno de compulsão alimentar em estudantes universitários do sul da Índia	Verificar prevalência de transtorno de personalidade borderline (TPB) e sua associação com TCA e transtorno bipolar..	Prevalência: TPB 15,2%, bipolar 8,6% e TCA 9,6%. TPB aumentou risco de bipolar (OR 23,6) e TCA (OR 3,4).
Nutrición Hospitalaria/2019	De Oliveira <i>et al.</i>	Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários	Investigar compulsão alimentar em praticantes de dieta low-carb.	25,1% faziam low-carb e tinham maiores escores de compulsão e IMC. Compulsão: 17,9% sem compensação e 2,2% com compensação. Jejum intermitente em 35% do grupo dieta.

Revista einstein (São Paulo)/2020	Do Nascimento <i>et al.</i>	Associação entre transtornos alimentares, suicídio e sintomas depressivos em universitários de cursos de saúde	Identificar sintomas de TAs e associações com risco de suicídio e depressão em universitários da saúde.	7,4% apresentaram sintomas de TAs, 29,1% de bulimia, 17,3% depressão e 13,6% risco de suicídio. Associação significativa entre TAs e risco de suicídio ($p<0,001$).
Cureus/2021	Shruti Iyer, Vanishree Shriram	Prevalência de Transtornos Alimentares e seus Fatores de Risco Associados em Estudantes de uma Faculdade de Medicina no Sul da Índia.	Determinar prevalência e fatores de risco para TAs em estudantes de medicina no sul da Índia.	13% em alto risco. Associado a estresse elevado, preocupação com corpo, pressão dos pares, exercícios excessivos e uso de laxantes/pílulas.
Nutrients/2021	Tavolacci <i>et al.</i>	Aumento acentuado dos transtornos alimentares entre estudantes universitários desde a pandemia de COVID-19.	Analisar evolução do IMC e prevalência de TAs em universitários entre 2009 e 2021, com foco na pandemia.	TAs cresceram acentuadamente, sobretudo após a COVID-19. Entre mulheres: de 30,6% (2009) para 51,8% (2021); entre homens: de 11,3% para 31,3%. Bulimia foi o subtipo mais frequente.
Eat Behav/2023	Huey-Yeu <i>et al.</i>	As propriedades psicométricas da Escala de Compulsão Alimentar entre estudantes universitários com sobrepeso em Taiwan.	Avaliar validade e confiabilidade da versão chinesa da Binge Eating Scale (BES) em universitários com sobrepeso.	Escala mostrou boa adequação fatorial, validade concorrente, alta acurácia ($AUC=0,9$), consistência interna ($\alpha=0,83$) e estabilidade temporal.
Cureus/2023	Ali <i>et al.</i>	O impacto das emoções negativas na compulsão alimentar e no IMC entre estudantes de medicina.	Investigar compulsão alimentar e influência de emoções negativas em estudantes de medicina.	Emoções como estresse, depressão e solidão associaram-se à compulsão alimentar, afetando peso e IMC. Consumo de fast food frequente (58,1%).
CNS Spectr/2023	Jeremy <i>et al.</i>	Transtorno de compulsão alimentar em estudantes: alta prevalência e forte associação com traços impulsivos e compulsivos.	Avaliar prevalência do TCA e sua associação com comorbidades, impulsividade e compulsividade.	Entre 3.415 universitários 2,4% tiveram triagem positiva. TCA associado a sexo feminino, álcool, depressão, ansiedade, TEPT, TDAH e baixa autoestima. Impulsividade/compulsividade e foram fatores centrais.

J Psychosoc Nurs Ment Health Serv / 2023	Bronfman <i>et al.</i>	Fatores psicossociais, uso de tecnologia e comportamentos alimentares inadequados em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19.	Avaliar efeitos de fatores psicossociais e uso de tecnologia sobre comportamentos alimentares inadequados durante a COVID-19.	Entre 204 universitários avaliados, 40,1% tinham sintomas depressivos moderados/graves e 34,7% ansiedade. Depressão elevou risco de bulimia ($p=0,03$) e compulsão alimentar ($p=0,02$). Impacto da COVID-19 associou-se a bulimia.
Europe PMC Founders Group/2024	Patarinski <i>et al.</i>	A deficiência funcional relacionada a transtornos alimentares prediz aumento de sintomas depressivos ao longo de um semestre universitário.	Analisar relação entre deficiência funcional dos TAs e sintomas depressivos em universitárias ao longo de um semestre.	Deficiência funcional previu aumento de sintomas depressivos após 3 meses, independentemente do peso, comportamentos desordenados ou afeto negativo.

Quadro 1. Características dos artigos incluídos na revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

a. Prevalência e perfil dos transtornos alimentares em universitários

Os estudos analisados evidenciam elevada prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares (TAs) entre universitários, tanto no Brasil quanto em outros países. **Lofrano-Prado *et al.* (2015)** identificaram que a insatisfação corporal aumenta significativamente a probabilidade de anorexia, bulimia e compulsão alimentar, especialmente entre mulheres, embora também apresente relevância no sexo masculino. De modo semelhante, **Tavolacci *et al.* (2021)** observaram crescimento expressivo dos TAs no período da pandemia de COVID-19, com prevalência de 51,8% entre mulheres e 31,3% entre homens, sugerindo que a ruptura das rotinas, o isolamento social e o aumento da exposição às mídias digitais intensificaram comportamentos alimentares desordenados. Apesar das diferenças metodológicas e culturais entre os estudos, há consenso quanto à predominância feminina e à associação entre insatisfação corporal, sintomas ansiosos e depressivos, com variações nas taxas explicadas pelas características amostrais e contextuais de cada pesquisa.

b. Fatores de risco e comorbidades associadas

A literatura revisada destaca múltiplos fatores de risco que se inter-relacionam de maneira complexa na etiologia dos TAs. A influência de pais, pares e mídia — elementos centrais do Modelo dos Três Fatores — foi confirmada por De Carvalho *et al.* (2018) como determinante na internalização de ideais corporais e na comparação social, mediando a insatisfação com a imagem e a adoção de comportamentos de modificação física. Aspectos psicológicos, como estresse, ansiedade, depressão e insônia, mostraram-se consistentemente associados a condutas alimentares inadequadas, conforme Arbués *et al.* (2019). Shenoy *et al.* (2019) acrescentam que o transtorno de personalidade borderline aumenta o risco de TAs e de transtorno bipolar, evidenciando a relevância das comorbidades psiquiátricas. Resultados semelhantes foram observados por Ali *et al.* (2023), que associaram emoções negativas — como solidão e estresse — à compulsão alimentar e ao aumento do índice de massa corporal (IMC). Jeremy *et al.* (2023) também identificaram a impulsividade e a compulsividade como fatores centrais no transtorno de compulsão alimentar, associados à depressão, ansiedade, TEPT e baixa autoestima. De forma complementar, De Oliveira *et al.* (2019) observaram que dietas restritivas, como a low-carb, relacionam-se a níveis mais altos de compulsão alimentar e ao uso de práticas compensatórias. Esses achados reforçam o caráter multifatorial dos TAs, nos quais fatores emocionais e sociais interagem de modo bidirecional com sintomas alimentares e psicológicos.

c. Impactos acadêmicos, emocionais e sociais

Os transtornos alimentares ultrapassam o campo físico, repercutindo de forma significativa nas dimensões emocional, social e acadêmica. Do Nascimento *et al.* (2020) identificaram associação entre sintomas de TAs, depressão e risco de suicídio em estudantes da área da saúde, evidenciando o potencial de agravamento desses quadros. Em perspectiva longitudinal, Patarinski *et al.* (2024) observaram que a deficiência funcional associada aos TAs prediz aumento de sintomas depressivos em curto prazo, independentemente de outros fatores, reforçando o impacto emocional e cognitivo dessas condições. O cenário pandêmico intensificou ainda mais esse quadro, conforme Bronfman *et al.* (2023), que relataram correlação entre sintomas depressivos, ansiedade e comportamentos alimentares inadequados, especialmente bulimia e compulsão. De forma integrativa, nota-se que o estresse, a insatisfação corporal e a sobrecarga acadêmica formam um ciclo de retroalimentação que favorece o surgimento e a manutenção dos TAs, perpetuando sintomas de ansiedade e depressão e comprometendo o desempenho acadêmico e as relações interpessoais.

Essas inter-relações entre fatores emocionais e acadêmicos também se refletem nas comorbidades mais frequentemente associadas aos transtornos alimentares (TAs), conforme evidenciado pelos estudos incluídos nesta revisão (Figura 1). Observa-se que ansiedade e depressão figuram entre as associações mais recorrentes, sobretudo em mulheres, de acordo com Arbués *et al.* (2019), Do Nascimento *et al.* (2020), Bronfman *et al.* (2023) e Tavalacci *et al.* (2021). A insatisfação corporal, descrita por Lofrano-Prado *et al.* (2015), também se destaca como um fator de vulnerabilidade predominante nesse grupo, reforçando o papel dos padrões estéticos e da comparação social. Entre os homens, por sua vez, sobressaem as associações com impulsividade e compulsividade, conforme Jeremy *et al.* (2023), sugerindo diferenças na expressão comportamental e emocional dos TAs entre os sexos. Tais evidências corroboram a natureza multifatorial e interdependente desses transtornos, em que fatores psicológicos, sociais e culturais se combinam para potencializar o sofrimento psíquico e a disfunção acadêmica.

Frequência de Comorbidades Associadas a Transtornos Alimentares por Sexo

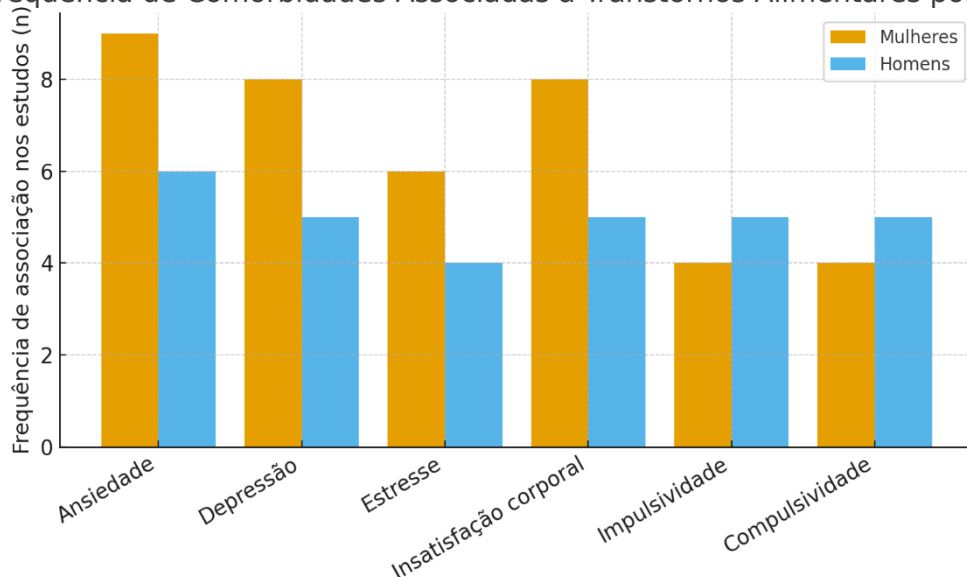


Figura 1. Frequência de comorbidades associadas a transtornos alimentares por sexo. **Fonte:** elaboração própria a partir dos estudos incluídos na revisão. **Nota:** os dados representam a presença de associação relatada nos estudos incluídos, e não proporções populacionais.

d. Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental

A prevenção dos TAs entre universitários requer abordagens integradas que articulem dimensões individuais, sociais e institucionais. O estudo de de Oliveira *et al.* (2019) evidenciou a necessidade de orientação nutricional adequada e de campanhas de conscientização sobre práticas alimentares seguras, dado o risco associado a dietas restritivas. Além disso, a validação da Binge Eating Scale em estudantes universitários com sobrepeso, realizada por Huey-Yeu *et al.* (2023), contribui para o aprimoramento do rastreio e da detecção precoce dos casos. A literatura reforça que ações educativas, suporte psicológico e acompanhamento multiprofissional são fundamentais para reduzir sintomas e prevenir a progressão dos TAs, especialmente no ambiente universitário, onde a pressão acadêmica e os padrões estéticos podem potencializar vulnerabilidades.

e. Limitações do Estudo

Esta revisão integrativa apresenta limitações inerentes ao delineamento e às fontes de dados utilizadas. Observou-se heterogeneidade metodológica entre os estudos incluídos, com variações nos instrumentos de avaliação, tamanhos amostrais e recortes populacionais, o que pode ter influenciado a comparabilidade das prevalências e a força das associações encontradas. Além disso, a predominância de delineamentos transversais limita a possibilidade de inferir relações causais entre fatores de risco, comorbidades e sintomas de transtornos alimentares (TAs).

Outro aspecto relevante refere-se à restrição das populações analisadas, majoritariamente compostas por estudantes de cursos da área da saúde, o que reduz a generalização dos achados para o conjunto da população universitária. Também se verificou a ausência de estratificação por identidade de gênero e orientação sexual nas amostras estudadas. Nenhum dos artigos incluídos abordou especificamente estudantes LGBTQIA+, o que impossibilitou a análise de possíveis diferenças de vulnerabilidade nesse grupo. Essa lacuna evidencia a necessidade de futuras pesquisas que incorporem variáveis de diversidade e equidade de gênero, ampliando a compreensão sobre os impactos psicossociais dos TAs em diferentes contextos acadêmicos.

Ainda assim, os resultados reunidos oferecem uma visão consistente, atualizada e representativa sobre a prevalência, os fatores associados e os efeitos psicossociais dos transtornos alimentares em universitários.

4 CONCLUSÕES

A presente revisão integrativa evidencia que os transtornos alimentares (TAs) configuram um problema de saúde mental relevante entre estudantes universitários, marcado por alta prevalência de comportamentos de risco, forte associação com ansiedade e depressão e impactos significativos na vida acadêmica e social. Observou-se predominância dos sintomas em mulheres, especialmente em relação à insatisfação corporal, enquanto entre os homens destacam-se traços de impulsividade e compulsividade.

Os estudos analisados reforçam o caráter multifatorial dos TAs, em que fatores psicológicos, sociais e culturais interagem de forma dinâmica, agravados por contextos de pressão acadêmica e influência midiática. Nesse sentido, torna-se essencial que as instituições de ensino superior adotem políticas de prevenção e promoção da saúde mental, incluindo ações psicoeducativas, triagem sistemática e suporte multiprofissional voltado à identificação precoce e ao cuidado integral dos estudantes.

Ainda que os achados ofereçam um panorama consistente, ressalta-se a necessidade de novas pesquisas com maior diversidade de gênero e desenho longitudinal, de modo a aprofundar a compreensão dos determinantes e desfechos psicossociais dos TAs na população universitária.

Nota sobre o uso de ferramentas de IA: Este manuscrito contou com o apoio de ferramentas de Inteligência Artificial de forma assistiva, exclusivamente para revisão textual, organização do conteúdo e tradução do resumo para o abstract. As ferramentas não foram utilizadas para a geração de resultados, análise de dados ou formulação de conclusões. Todo o conteúdo foi revisado criticamente pelos autores, que assumem integral responsabilidade pela interpretação dos dados encontrados, pelo rigor científico e integridade acadêmica do trabalho.

5 REFERÊNCIAS

ALI, Khan W.; ALKRAD, Malek M.; SANKARI, Sana A.; ALSHIHAB, Shouq Z.; ALOUFI, Abdulrahman M.; ALRIFAI, Farah M.; ALSHEHRI, Abdulwahab A. The impact of negative emotions on binge eating and BMI among medical students. **Cureus**, v. 15, n. 8, e44499, 2023. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.44499>. Acesso em 07/09/2025.

ALHAJ, O. A. *et al.* The prevalence of feeding and eating disorder symptomology in medical students: a systematic review and meta-analysis. **Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v. 27, p. 17–35, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01351-w>.

BRONFMAN, Kyra; CHAO, Ariana M. Psychosocial factors, technology use, and disordered eating in college students during the COVID-19 pandemic. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, Thorofare, v. 61, n. 10, p. 29-38, out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3928/02793695-20230421-01>. Acesso em 07/09/2025.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de et al. Comportamentos de risco para transtornos alimentares e de mudança corporal: suporte ao Modelo dos Três Fatores para adultos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4485-4495, 2020. DOI: 10.1590/1413-812320202511.35572018. Acesso em 07/09/2025.

IYER, S. et al. Prevalence of eating disorders and its associated risk factors in students of a medical college hospital in South India. **Cureus**, v. 13, n. 1, p. e12926, 2021. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.12926> [OBJ]

JACOBSEN, L. M. *et al.* Changes in eating disorder prevalence among university students before and after the COVID-19 pandemic: findings from the SHoT 2018 and 2022 studies. **Journal of Eating Disorders**, v. 13, n. 1, p. 45–57, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01230-0>.

LOFRANO-PRADO, M. C. et al. Eating disorders and body image dissatisfaction among college students. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 3, p. 355-362, 2015. DOI: <https://doi.org/10.5585/ConsSaude.v14n3.5487>. Acesso em 07/09/2025.

NASCIMENTO, V. S. do et al. Associação entre transtornos alimentares, suicídio e sintomas depressivos em universitários de cursos de saúde. **Einstein (São Paulo)**, v. 18, p. eAO4908, 2020. DOI: https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2020AO4908

OLIVEIRA, Jônatas de et al. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 4, p. 183-190, 2019. DOI: 10.1590/0047-2085000000245. Acesso em 07/09/2025.

PACANOWSKI, C. R. *et al.* Prevalence and correlates of disordered eating at a large state university before and during the COVID-19 pandemic. **Journal of Eating Disorders**, v. 12, n. 2, p. 210–223, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01056-2>.

PATARINSKI, Anna Gabrielle G.; SMITH, Gregory T.; DAVIS, Heather A. Eating disorder-related functional impairment predicts greater depressive symptoms across one semester of college. **Eating Behaviors**, v. 53, p. 101873, abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101873>. Acesso em 07/09/2025

RAMÓN ARBUÉS, Enrique et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. **Nutrición Hospitalaria**, v. 36, n. 6, p. 1339-1345, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>. Acesso em 07/09/2025.

SCHAG, Katja; SCHOLER, Nina; TEUFEL, Martin; ZIPFEL, Stephan; GIEL, Katrin E. Binge-eating disorder in students: high prevalence and strong link to impulsive and compulsive traits. **Nutrients**, v. 15, n. 9, p. 2076, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15092076>.

SANTOMAURO, D. F. *et al.* Global prevalence and burden of eating disorders in 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet Psychiatry**, v. 8, n. 10, p. 969–982, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00091-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00091-7).

SHENOY, Shivani K. et al. Borderline personality disorder and its association with bipolar spectrum and binge eating disorder in college students from South India. **Asian Journal of Psychiatry**, v. 44, p. 20-24, 2019. DOI: 10.1016/j.ajp.2019.07.017. Acesso em 07/09/2025

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental disorders – Fact sheet. **World Health Organization**, Geneva, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 13 out. 2025.

TAVOLACCI, Marie-Pierre; LADNER, Joel; DÉCHELOTTE, Pierre. Sharp increase in eating disorders among university students since the COVID-19 pandemic. **Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 3415, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13103415>.

YAN, Huey-Yeu; LIN, Fu-Gong; TSENG, Mei-Chih Meg; FANG, Yue-Lin; LIN, Hung-Ru. The psychometric properties of Binge Eating Scale among overweight college students in Taiwan. **Journal of Eating Disorders**, v. 11, n. 47, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00774-3>. Acesso em 07/09/2025.