A relação entre desempenho escolar, ansiedade, bruxismo e compulsão alimentar em alunos do ensino médio.

The Correlation between academic performance, anxiety, bruxism, and compulsive eating in high school students

Erick de Santana Machado[1], José Carlos Moraes Trindade[3], Pedro Gabriel Santos Lisboa[3] Vinícius Moreno Bulcão Rodrigues[4], Maria Solange de Santana Palmeira[5]

RESUMO

Introdução: O adolescente, por encontrar-se em desenvolvimento, enfrenta desafios diários. Fatos comuns da vida podem se tornar desorganizadores e contribuir para o surgimento de complicações. **Objetivo:** Abordar a relação entre desempenho escolar e ansiedade em adolescentes do ensino médio, englobando o impacto pessoal através de mudanças de hábitos, comportamentos e possíveis consequências. Salienta-se a ausência de estudos atuais em língua portuguesa sobre o tema, denotando a necessidade de mais estudos na área. **Metodologia:** Este estudo de revisão bibliográfica transversal, foi calcado em buscas de bases de dados científicos como: SciELO, PubMed, Science Direct e *BVS*, além de livros. **Resultados e discussão:** O desempenho acadêmico se mostra como um fator ansiogênico e estressor para os estudantes. Comportamentos compensatórios podem surgir como forma de lidar com o estresse e/ou ansiedade gerados por eles. A compulsão alimentar se mostra como um destes comportamentos. Nota-se que há relevante correlação entre a emoção e o ato de se alimentar. A alimentação exacerbada também implica em risco de outras comorbidades como a obesidade. Tratando-se de complicações de natureza odontológica destaca-se no bruxismo do sono o desgaste precoce dos dentes, o que se torna fator determinante para problemas oclusais. A visão que os estudantes têm de si mesmo e as expectativas impostas e autoimpostas também se mostram relevantes. **Considerações finais:** Enfatizou-se o desempenho acadêmico como fato ansiogênico/estressor para os estudantes, diferentes comportamentos compensatórios podem surgir por conta destes fatores. Fatores sociais também se mostram relevantes na prevalência da ansiedade em relação ao desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Ansiedade. desempenho escolar. Ensino médio. Adolescentes. Bruxismo. Compulsão alimentar.

ABSTRACT

Introduction: Since adolescents are still under development, they can encounter daily challenges. Some of these may be common but still prove to be disruptive, potentially contributing to the development of health complications. **Objective:** Discuss the relationship between academic performance and anxiety in high school adolescent students, considering its personal impact through habits, behavioural changes, and possible consequences. It is important to note that the lack of updated studies in the Portuguese language highlights the necessity for

[1] Discente do curso de Psicologia; UNEX-Itabuna, Bacharel em Administração, especialista em NeuroPsicopedagogia; erick.santana@gfe.ufsb.edu.br.
[2]Discente do curso de Psicologia; UNEX-Itabuna, Advogado e bacharel em letras; jctrindade1@yahoo.com.br.
[3]Discente do curso de Nutrição; UNEX-Itabuna; Nutripedro7@gmail.com.
[4]Discente do curso de Odontologia; UNEX-Itabuna; viniciusbrmorenotwitch@gmail.com.
[5]Professora orientadora: UNEX- Itabuna, Psicóloga; mpalmeira.ita@ftc.edu.br.

further research. **Methodology:** This is a cross-sectional study. Research has been conducted using scientific databases such as SciELO, PubMed, ScienceDirect, and BVS. Books have also been consulted. **Results and Discussion:** Academic performance appears to be an anxiety- and stress-inducing factor for students. Compensatory behaviours may emerge as ways to cope with this stress and anxiety. Compulsive eating is identified as one of these behaviours. It is important to note the significant correlation between emotions and eating habits. Excessive eating also increases the risk of conditions such as obesity. Regarding odontological complications, sleep related bruxism is particularly emphasized, as it may lead to an early teeth erosion, which are critical factors in occlusal conditions. Students' self-image, along with their self- and externally imposed expectations, also plays a significant role. **Conclusion:** Academic performance appears to be an anxiety- and stress-inducing factor for students. Various compensatory behaviours may develop from these stressors. Social factors also seem to contribute significantly to the prevalence of academic performance anxiety.
Keywords: Anxiety. Academic performance. High school. Adolescents. Bruxism. Compulsive Eating.

INTRODUÇÃO

A educação é um tema recorrente nos debates sobre políticas públicas no Brasil, dentro deste, também surge a incógnita sobre a eficiência do modelo educacional atual e seus impactos na sociedade.

Uma pesquisa conduzida pela secretaria de educação de São Paulo e o Instituto Ayrton Senna, contou com 642 mil alunos e aponta que cerca de 70% destes, relataram sintomas relacionados à depressão e ansiedade. Tais sentimentos estariam relacionados à preocupação quanto ao desempenho escolar e outros fatores. Do total 18,8% dos alunos afirmaram sentir-se totalmente esgotados e sobre pressão, enquanto 13,6% relataram perder a confiança em si mesmo. De acordo a OMS cerca de 4% da população global em 2019, apresentou alguma forma de distúrbio relacionado à ansiedade, contra intuitivamente apenas 27,6% destes, receberam algum tipo de tratamento.

O bruxismo é uma desordem caracterizada pela atividade repetitiva dos músculos mastigatórios, que pode ocorrer na forma de aperto ou ranger dos dentes.

De acordo com a definição mais recente da Academia Americana de Medicina do Sono, o bruxismo pode ser classificado em bruxismo do sono (BS)

e bruxismo de vigília (BV), cada um com características clínicas e etiologias distintas.

Estima-se que a prevalência do bruxismo do sono, seja de, aproximadamente, 8% na população geral, enquanto o bruxismo de vigília afeta até 20% das pessoas, em algum momento da vida (Manfredini et al., 2013).

Essa condição multifatorial é frequentemente associada ao estresse, ansiedade, e outros fatores psicossociais, além de influências genéticas e alterações no sistema dopaminérgico (Kato et al., 2001; Melo & Santos, 2020).

Causador da ansiedade, o estresse, segundo Chiavenato (1989, p. 523 apud MELO *et al*, 2024), "é um conjunto de reações mentais, químicas e físicas de uma determinada pessoa a estímulos ambientais indesejáveis, caracterizados como estressores". Segundo o autor, "ele pode ser vivenciado de forma positiva, como um desafio, ou de forma negativa, como um sentimento paralisante e desestabilizador." Para Lipp (1984, 1:5-19 apud MELO *et al*, 2024), "essa reação é influenciada por fatores internos, como a personalidade do indivíduo e seu comportamento diante das pressões cotidianas", como é o caso do comportamento alimentar dos estudantes diante das demandas escolares no ensino médio.

A excessiva preocupação com o desempenho escolar, que pode ser caracterizada como um estressor, pode significar um fator desestabilizante para o discente em diversos aspectos, como na queda da qualidade do sono devido a longas e frequentes jornadas de estudo no período noturno, o que pode causar um desequilíbrio do seu ritmo circadiano e, consequentemente, aumento da ingestão calórica, podendo levar a transtornos alimentares.

Nesse contexto, o somatório de estressores pode trazer prejuízos ao desempenho escolar e à saúde dos estudantes, podendo fazê-los adotar hábitos compensatórios, como o "comer emocional", o que pode acarretar transtornos alimentares como a compulsão alimentar, dando início a um quadro de obesidade (MELO *et al*, 2024).

O Ministério da Saúde, por meio de publicação, apontou que em 2022, 1.4 milhão dos 4.4 milhões de adolescentes acompanhados pelo SUS (Sistema

Único de Saúde) apresentou diagnóstico de sobrepeso, obesidade grave ou obesidade. Estes quadros poderiam estar associados à transtornos alimentares, que segundo Silva et al. (2017) são definidos como comportamentos físicos e alimentares inadequados e persistentes relacionados a emoções extremas que podem impactar diretamente na saúde física e psicológica do indivíduo.

Tanto a obesidade quanto transtornos alimentares prejudicam a função física e diminuem o bem-estar subjetivo. (SANDBERG et al., 2013).

Dentro deste contexto, o presente estudo, se propõe a investigar se há correlação entre o desempenho escolar e ocorrência do bruxismo do sono e compulsão alimentar em alunos do ensino médio, bem como a incidência de comportamentos disfuncionais ou compensatórios correlatos, relacionados à ansiedade. Desta forma, o presente artigo se apresenta como uma revisão bibliográfica transversal das áreas de psicologia, odontologia e nutrição. Busca-se, por meio desta revisão de literatura, o compartilhamento de informações para que os cirurgiões dentistas, psicólogos, nutricionistas e acadêmicos possam realizar melhores atendimentos, processos investigativos ou diagnósticos, de forma interprofissional.

Destaca-se aqui, a importância desta abordagem a este tema e a necessidade de maiores estudos na área para que sejam determinados outros pontos importantes para uma avaliação holística. Fatores como componentes curriculares de maior impacto na percepção dos estudantes, variáveis sociodemográficas e sua correlação com sintomas ansiosos, impacto do modelo de ensino adotado nos estudantes, dentre outros carecem de maiores informações.

METODOLOGIA

Este estudo segue o modelo de revisão bibliográfica descritivo-correlacional de abordagem qualitativa das áreas de psicologia, nutrição e odontologia. A pesquisa elegeu a seguinte pergunta norteadora a ser explorada: Qual a relação entre a ansiedade gerada pelo desempenho escolar e a

incidência de comportamentos compensatórios como a compulsão alimentar e bruxismo?

Para obtenção no êxito de sua resposta foram realizadas pesquisas em bases de dados científicos estabelecidos, como BVS, SciElo, PubMed e ScienceDirect. Também foram utilizados livros de relevância para a consulta de conceitos. Com o intuito de promover maior controle nas publicações e materiais a serem utilizados, os mesmos necessitaram de aprovação a partir dos seguintes critérios: ter sido publicado entre 2015 e 2024 e haver relação direta com uma das áreas de pesquisa. Foram utilizados os seguintes descritores para a consulta nas bases científicas: “estudantes”, “ansiedade”, “desempenho”, “escola”, “adolescentes”, “estresse”, “bruxismo” e “transtorno alimentar”. A partir desta busca, encontrou-se um total de 56 artigos e publicações. Destas 17 compreendiam a área de Psicologia, onde 7 foram utilizadas; 20 da área de Nutrição onde 15 foram utilizadas e 19 da área de Odontologia, onde 15 foram utilizadas.

Para a utilização dos materiais na construção do presente artigo, eles foram filtrados a partir destes critérios de inclusão: ser de língua inglesa, espanhola ou portuguesa, ser de livre acesso e tratar primariamente de jovens e adolescentes.

O processo de triagem consistiu em: identificação inicial dos materiais disponíveis nas bases de dados; revisão para exclusão de conteúdos que apresentassem inconsistências, fuga do tema ou relevância insuficiente para os objetivos do estudo; Seleção dos textos finais para análise, considerando a coesão e pertinência ao problema de pesquisa. As informações coletadas foram organizadas e analisadas à luz de fontes teóricas, com foco na correlação entre ansiedade, desempenho escolar e comportamentos compensatórios, como compulsão alimentar e bruxismo. Este processo de triagem foi feito em duplas, onde os componentes discutiram a respeito dos achados, avaliaram a cientificidade da plataforma em que o material foi publicado bem como sua procedência e avaliação de compatibilidade com o tema proposto, após as duplas definiram os estudos de maior relevância a serem utilizados.

Ressalta-se que algumas destas publicações tratam de estudo transversal. O intuito da utilização destas publicações é de buscar uma correlação entre as áreas, tendo como foco central o desempenho escolar como fato gerador de ansiedade e que por sua vez pode se desdobrar em comportamentos compensatórios como o bruxismo e compulsão alimentar.

Após realização das etapas metodológicas acima descritas, os materiais selecionados foram compilados de forma escrita e em forma de tabela para identificação dos materiais primariamente utilizados, posteriormente discorre-se a discussão destas informações.

RESULTADOS

A Tabela de número um (Tabela 1) descreve os principais artigos utilizados na composição desta revisão bibliográfica, evidenciando quais são os pontos primários abordados nas mesmas.

Tabela 1. Principais artigos utilizados e suas relações com o tema central

Artigo	Autor(es)	Ano	Ansiedade	Desempenho escolar	Bruxismo	Compulsão alimentar
Test Anxiety and self-esteem in senior high school students	Seda Aybüke et.al	2017	X	X		
How stress hormones shape memories of fear and anxiety in humans	Merz, Christian e Wolf Oliver	2022	X			
The relationship between gender, age, anxiety, depression and academic achievement among teengers	MASJEDI, M. F. K, et. Al.	2019	X	X		
Bruxism defined and graded	Lobbezoo F, et. al	2013			X	
Risk factors for bruxism	KUHN M, Türp JC	2017	X		X	
Associations between Bruxism, Stress, and	VLăDUTU, D. et. al.	2022	X	X	X	

Manifestations of Temporomandibular Disorder in Young Students						
Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent	RAMADHANI, N. Mahmudiono, T	2021	X	X		X
Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura.	BRAZ, Washington Moura, et. al.	2023	X			X
Estresse acadêmico e transtorno de compulsão alimentar em estudantes de medicina durante a pandemia do coronavírus: Estresse acadêmico e compulsão alimentar em estudantes de medicina	MELO, N. T. dos S. et. al.	2024	X	X		X

Considerando as informações encontradas, entende-se que o desempenho acadêmico apresenta-se como um fator ansiogênico-estressor aos estudantes, que por sua vez apresenta desdobramentos comportamentais e em sua saúde mental e física.

DISCUSSÃO

A ansiedade é descrita pela OMS a partir dos seus sintomas, tais como preocupação ou medo excessivos acerca de uma situação, sendo estas situações geralmente evitadas. Outros sintomas relacionados à ansiedade tais como problemas de concentração e tomada de decisões, irritabilidade e problemas para dormir também são citados. Já o DSM 5 TR (2023) define a ansiedade como uma preocupação ou expectativa apreensiva excessiva sobre uma atividade futura, enquanto Freud (1926) e Hegenberg (P. 177, 2021) trazem a ansiedade como uma resposta a frustração de um desejo interno ou à presença de um fator externo, desta forma a ansiedade se apresenta como uma forma de lidar com a angústia, esta, sendo uma sublimação negativa, uma forma não benéfica para o sujeito lidar com a realidade atual, uma vez que causaria o mal

estar e sofrimento pela não realização do desejo. Esta ansiedade se apresenta como uma crise comum de vida, por ter caráter passageiro e ligada à um fato ou acontecimento corriqueiro e específico. Os sintomas neste contexto surgem como uma forma de lidar com a castração do desejo**.**

Seda Aybüke et.al (2017) por meio de um estudo turco feito com estudantes do ensino médio com idades entre 17 e 19 anos, buscou a correlação entre ansiedade em relação a avaliações e autoestima. O artigo apontou que há uma correlação direta entre estes elementos, onde estudantes que apresentaram maior autoestima demonstraram menores índices de ansiedade em relação as avaliações acadêmicas. O oposto também sendo verdadeiro, paralelamente o desempenho acadêmico também se mostrou determinante na percepção de autoestima dos estudantes, pois os mesmos descreveram ter sentimentos de incapacidade, medo e expectativas de desapontamento por conta do desempenho acadêmico. Freud (2011) apontou que a frustração, se constante, pode vir a ser internalizada, isto é, não mais associada apenas ao fato gerador do sentimento, mas também a outras situações semelhantes. Isto se mostra relevante à medida que, o estudo evidenciou que há aumento nos níveis de ansiedade durante o período avaliativo escolar em relação a seus níveis usuais no dia a dia.

O artigo também aponta que variáveis sociodemográficas também se mostraram relevantes na avaliação dos níveis de ansiedade, as mulheres, em particular, demonstraram níveis maiores de ansiedade em relação aos homens, no entanto o estudo aponta que este aumento pode ter relação com variáveis culturais. Esta afirmação está em consonância ao apontado por Masjedi K. et. Al (2019), onde foi constatada uma correlação direta entre o gênero e a ansiedade em relação ao desempenho acadêmico, ambos os estudos apontaram que meninas possuem índices maiores de ansiedade em relação aos meninos.

Os adolescentes definiram a ansiedade como uma inquietação, temor, medo, expectativa de desapontamento e pensamentos sobre incapacidade de realizar algo.

Estes conceitos estariam baseados nas experiências anteriores em relação aos testes. Esta autoexigência em relação ao êxito e temor em relação

às falhas, se mostram como comportamentos pertencentes à atuação do superego, estrutura psíquica descrita por Freud em 1920, como responsável pelo julgamento de nossas próprias ações, que apesar de guiadas pela moral e valores, pode se tornar uma fonte de ansiedade autoimposta. Alexandre Carvalho (pg. 160, 2021). Hegenberg (pg. 177, 2021) traz este tipo de ansiedade como uma crise comum da vida, isto é, uma ansiedade proveniente de um fato corriqueiro da vida, de natureza passageira. Neste caso, o fato desorganizador em questão, é o desempenho acadêmico.

Christian Merz e Oliver Wolf (2022) apontam que há compartilhamento da rede neural relacionada aos sentimentos de medo, estresse e ansiedade. Isto ocorre pelo fato da amígdala, órgão que faz parte do sistema límbico, atuar em conjunto com o hipocampo, que é responsável também pelas respostas emocionais automáticas frente à estímulos, agindo em situações que envolvam medo e ansiedade para estimular o estresse.

Estes pensamentos reflexos regidos pela amigdala, são hierarquicamente superiores às reações na cognição, isto é, são predecessores e automáticos, influenciando as reações comportamentais, emocionais e fisiológicas que serão tidas frente a aquele estímulo. As respostas emocionais automáticas se mostram um fato importante ao considerar que Beck (2013), traz o conceito de pensamentos automáticos, definidos como um pensamento involuntário não filtrado pela análise objetiva dos fatos, mas pelas expectativas e crenças anteriores sobre algo. O estresse tem participação significativa na consolidação de memórias e sensações relacionadas ao fato estressor, este efeito é potencializado em situações que também envolvam o medo, uma emoção ligada à autopreservação.

O aprendizado por meio da inserção de estresse, medo ou ansiedade tem a capacidade de potencialmente sobrescrever a rede neural durante a recuperação das memórias, fazendo com que a atuação sobre o fato se dê pela atuação primária da amigdala, fato que geralmente ocorre pela ativação do córtex pré-frontal. Esta afirmação está de acordo com o conceito de pensamentos automáticos de Beck (2013), que aponta ocorrer uma simplificação exacerbada da situação desencadeadora do estresse ou ansiedade, não

havendo assim uma análise completa do contexto, e, sim, automática, a partir das experiências anteriores.

Ranadhani e Mahmudiono (2021) indicam que o estresse acadêmico é um dos fatores presentes em adolescentes, este geraria emoções negativas, onde é possível o consumo de alimentos uma forma de compensação.

Segundo Silva *et al*. (2017), transtornos alimentares “são definidos como comportamentos físicos e alimentares inadequados e persistentes relacionados a emoções extremas que podem impactar diretamente na saúde física e psicossocial do indivíduo”. (apud BRAZ, AQUINO, OLIVEIRA, 2023).

Para Garcia *et al* (2020 apud BRAZ, AQUINO, OLIVEIRA, 2023), padrões alimentares irregulares podem afetar negativamente o humor e/ou alimentação desregulada, podendo surgir como um mecanismo de enfrentamento para regular a ansiedade. Importante destacar que esse mecanismo de enfrentamento é uma falsa sensação de alívio, pois uma alimentação desregulada é composta por alimentos ricos em açúcares e gorduras, que aumentam o transporte de triptofano para o cérebro, convertendo em serotonina - hormônio responsável pela sensação de bem-estar, causando mais impactos negativos para o desenvolvimento da ansiedade.

Nesse sentido, ressalta-se que alimentos ricos em açúcares e gorduras tem uma quantidade maior de calorias e a preferência por alimentos mais calóricos parecem estar presentes na privação do sono. (BERNARDI, 2010). Vale destacar que o sono desequilibrado é um sinal comumente associado à obesidade, caracterizada principalmente, pela curta duração do sono, que também está relacionada à compulsão alimentar nesses indivíduos (FUSCO et al., 2020), uma vez que ocorre um desequilíbrio do ritmo circadiano.

Ritmo circadiano, segundo REARDON *et al* (apud BERNARDI *et al*, 2010),

> “Os ritmos circadianos, como o ciclo sono/vigília e o comportamento alimentar, são gerenciados por um relógio interno, sincronizado pelo período de 24 h. O sistema circadiano é responsável por manter a sincronização entre comportamentos, sistemas fisiológicos e moleculares, controlando expressões de adipocinas, atividades enzimáticas e hormônios responsáveis pelo controle do processo

> alimentar. A dessincronização de ritmicidade desse sistema vem sendo estudada nos transtornos alimentares como SCN e TCAP , considerados como exemplos clínicos de dissociação no ritmo circadiano do padrão alimentar e na saciedade.”

Conforme se depreende, um desequilíbrio dos ritmos circadianos pode afetar o comportamento alimentar, e o indivíduo desenvolver transtornos alimentares como a compulsão e a síndrome do comer noturno.

Nesse sentido, destaca-se que os alunos do ensino médio têm grande propensão a desenvolver tais transtornos uma vez que tendem a realizar jornadas de estudo no período noturno, momento em que revisam o conteúdo que foi dado durante a aula.

Assim, estes alunos têm grande probabilidade de terem um desequilíbrio dos ritmos circadianos e consequentemente desenvolverem obesidade e compulsão alimentar, que se caracteriza por episódios recorrentes de consumo de quantidades anormais de alimentos em um período de tempo delimitado, acompanhando da sensação de perda de controle sobre o que se come ou o quanto se come. Vale destacar que evidências mostram que a obesidade está relacionada ao aumento do risco de desenvolver outros transtornos, como transtornos de ansiedade e depressão.

Segundo GELIEBTER *et al*, 2005 (apud BERNARDI *et al*, 2010) “estresse e emoções negativas têm sido associados com irregularidades na ingestão alimentar em humanos. Sabe-se que peptídeos como a leptina e a grelina, entre outros, podem estar envolvidos na ingestão alimentar e na regulação da resposta ao estresse”. Padrões irregulares do comportamento alimentar também têm sido observados em indivíduos com TCAP, e em alguns estudos, sendo relacionado ao sobrepeso e obesidade sendo que esse peso corporal, exerce importante papel na saúde.

Diante de todo o exposto, pode-se inferir que a excessiva preocupação com o desempenho escolar, especialmente durante o período de avaliações, é um fator estressor, causador da ansiedade em estudantes do ensino médio, que podem desenvolver padrões irregulares de alimentação, os quais podem induzir atraso na regulação metabólica, desequilibrando o ritmo circadiano, e

consequentemente levando a uma grande probabilidade de desenvolver uma compulsão alimentar e obesidade.

No entanto, no que tange à comportamentos compensatórios de natureza odontológica, faz-se necessário abordar o bruxismo, que é um distúrbio caracterizado pela atividade para funcional dos músculos mastigatórios, que resulta em ranger ou apertar dos dentes, frequentemente relacionado a fatores psicológicos, como a ansiedade.

De acordo com dados da OMS (2022), cerca de 40% da população brasileira é afligida por bruxismo. Considerado um problema de saúde relevante, o bruxismo impacta a qualidade de vida e a saúde bucal, estando associado a desgaste dental, dores musculares e problemas articulares (Lavigne et al., 2008).

Desde a primeira descrição do bruxismo como um comportamento involuntário de apertar os dentes, estudos vêm sugerindo que a ansiedade desempenha um papel significativo na etiologia e agravamento do quadro (Lobbezzoo et al., 2023).

A relação entre o bruxismo e os fatores emocionais, como a ansiedade, foi primeiramente observada por Marie e Pietkiewicz em 1907, que identificaram uma ligação entre o bruxismo e distúrbios psicológicos (Marie & Pietkiewicz, 1907). Nos anos seguintes, o conceito de bruxismo evoluiu, passando de uma condição puramente mecânica para um distúrbio multifatorial, com fatores psicológicos e neurológicos amplamente reconhecidos (Lavigne et al., 2018).

Hoje, o bruxismo é classificado em dois tipos: o bruxismo do sono, que ocorre durante o sono, e o bruxismo em vigília, que ocorre durante o estado de alerta. Ambos os tipos de bruxismo podem estar associados à ansiedade, sendo esta considerada um fator contribuinte importante na fisiopatologia da condição (Manfredini & Lobbezoo, 2024, Kugn et. al. 2018). A fisiopatologia do bruxismo é complexa e envolve múltiplas interações entre fatores musculares, neurológicos e emocionais. Em casos de ansiedade, o sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de "luta ou fuga", é ativado, levando a um aumento na tensão muscular, incluindo nos músculos mastigatórios (Glaros et al., 2005).

Durante episódios de ansiedade, a liberação de cortisol e adrenalina pode aumentar a atividade muscular, predispondo o indivíduo a apertar os dentes de maneira inconsciente. Essa atividade aumenta o risco de microdespertares durante o sono, o que, por sua vez, estimula os músculos da mandíbula a reagirem, exacerbando o bruxismo do sono (Firmani et. al, 2015). Além disso, a atividade dopaminérgica tem um papel central no bruxismo. Estudos sugerem que indivíduos com altos níveis de ansiedade apresentam alterações nos sistemas de dopamina e serotonina, neurotransmissores envolvidos na regulação do humor e do sono (Winocur et al., 2011). Esse desequilíbrio pode aumentar a resposta motora involuntária, favorecendo o surgimento do bruxismo. A relação entre ansiedade e dopamina é particularmente importante, pois o aumento na atividade dopaminérgica está associado ao aumento da atividade motora, que caracteriza o bruxismo (Winocur et al., 2011; Lobbezoo & Naeije, 2001).

A etiologia do bruxismo é multifatorial, e a ansiedade é considerada um dos principais fatores psicológicos associados à condição. De acordo com Manfredini et al. (2018), pacientes com bruxismo frequentemente relatam níveis elevados de ansiedade, sugerindo uma associação entre o estado emocional e a atividade para funcional dos músculos mastigatórios. Glaros et al. (2005) também observa que a ansiedade e outros fatores emocionais como o estresse, aumentam significativamente a predisposição ao bruxismo, ao intensificarem a tensão muscular e a atividade de apertamento dos dentes.

Os estudos também indicam que a ansiedade pode atuar como um gatilho para o bruxismo em vigília, onde o paciente aperta os dentes como resposta subconsciente ao estado emocional de tensão e apreensão (Lavigne et al., 2008). Esse comportamento é comum em indivíduos ansiosos que utilizam a contração dos músculos mastigatórios como uma forma inconsciente de lidar com a ansiedade. Além disso, Lobbezoo e Naeije (2001) sugerem que o bruxismo pode ser uma manifestação somática da ansiedade, onde o indivíduo projeta a carga emocional em uma atividade muscular inconsciente.

Para (Raphael et al, 2013) o sistema de classificação do bruxismo deve ser "empilhável", ou seja, baseado no autorrelato, mais inspeção clínica, mais a avaliação instrumental, assumindo assim que tanto o autorrelato quanto a avaliação clínica produzem resultados totalmente sensíveis, mas,

insuficientemente específicos, em comparação com a avaliação instrumental padrão-ouro.

No entanto, não é improvável que a presença de bruxismo seja estabelecida instrumentalmente, enquanto o autorrelato e/ou a inspeção clínica são negativos. Portanto, sugere-se que o sistema de classificação proposto em 2013 seja transformado da seguinte forma: Possível bruxismo do sono/vigília será baseado apenas no autorrelato do paciente, provável bruxismo do sono/vigília será baseado em inspeção clínica positiva com ou sem autorrelato positivo e por fim o bruxismo definitivo do sono/vigília é baseado em uma avaliação instrumental positiva, com ou sem um autorrelato positivo e/ou uma inspeção clínica positiva.

CONCLUSÃO

Os achados permitem concluir que há relevante relação entre o desempenho escolar e sentimentos ansiosos, estes que seriam responsáveis pela possível adoção de comportamentos compensatórios que podem se tornar disfuncionais. Os resultados apontam que fatores culturais e sociais também tem influência sobre a incidência destes sentimentos ansiosos, não devendo também se descartar a individualidade do sujeito.

Tratando-se de bruxismo, é essencial que o tratamento dessa condição considere não apenas abordagens físicas, como o uso de placas oclusais, mas também estratégias psicológicas para reduzir os níveis de ansiedade e estresse dos pacientes. Intervenções interdisciplinares, que incluam psicoterapia e técnicas de manejo do estresse, podem auxiliar na redução dos episódios de bruxismo, promovendo uma melhora na qualidade de vida e no bem-estar emocional dos indivíduos afetados. Paralelamente a compulsão alimentar evidencia um descontrole na dieta e alimentação causado por sentimentos ansiosos. A ingestão exacerbada de calorias pode gerar complicações na saúde, faz-se necessário métodos de identificação dos fatos causadores do quadro, bem como formas de lidar com o mesmo e promover uma reeducação alimentar afim de evitar maiores danos e reverter um possível quadro negativo.

Apesar das buscas, não foi possível encontrar publicações que relacionem a ansiedade, desempenho acadêmico, bruxismo e compulsão alimentar em uma única pesquisa, no entanto existem periódicos que versam

sobre estes temas de forma individual ou transversal, evidenciando assim a necessidade de maiores estudos na área afim de melhor compreender os efeitos provenientes da ansiedade gerada a partir do estresse acadêmico, cabendo à prática interprofissional sua análise.

REFERÊNCIAS

Academia Brasileira de Odontologia, 2018; 8(2): 42-46 dos SantosW. B.; Mello de AlmeidaC. S.; Campos RamosC. E.; Araújo FernandesL. E. B.; da RochaW. G.; PereiraR. da S.; FernandesK. J. de M. **Mucosa mordiscada:** relato de caso. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 41, p. e2282, 21 fev. 2020;

ALAN G. GLAROS, KAREN WILLIAMS, LEONARD LAUSTEN, **The role of parafunctions, emotions and stress in predicting facial pain**, The Journal of the American Dental Association, Volume 136, Issue 4, 2005,Pages 451-458,ISSN 0002-8177

AMADORI F, et al. **Oral mucosal lesions in teenagers:** a cross-sectional study. Italian journal of pediatrics, 2017;

Anxiety disorders, **World Health Organization**, 27 de Setembro, 2023. Disponível em: < https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=An%20estimated%204%25%20of%20the,all%20mental%20disorders%20(1).> Acesso em: 26 setembro, 2024;

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática [recurso eletrônico] Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014. e-PUB;

BERNARDI, Fabiana; HARB, Ana Beatriz C.; LEVANDOVSKI, Rosa Maria; HIDALGO, Maria Paz L. Transtornos alimentares e padrão circadiano alimentar: uma revisão. **Rev. psiquiatr.** Rio Gd. Sul 31 (3), Dez 2009. Disponível em https://www.scielo.br/j/rprs/a/5BHqdcNj7VybXgLjMWhTkmQ/?lang=pt&fbclid=IwY2xjawG5ehJleHRuA2FlbQIxMAABHRdtzzJTQOlP47eGi6b3l9WmA9OL-AIQO_LJzDXa0ubj_1GTxoCdhcHuCQ_aem_mJFtLNAFEfD6aC0Gb9Rjhg# Acesso: 20/11/2024

BRAGA, Josy. **Pesquisa da OMS aponta que o bruxismo afeta 30% da população mundial**. 05 de Dezembro, 2022. Disponível em: < https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2022-12/pesquisa-da-oms-aponta-que-o-bruxismo-afeta-30-da-populacao-mundial>. Acesso em: 21/09/2024;

Brasil. Ministério da Saúde. **SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes**., 03 de Novembro, 2022. Disponívem em: < https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 21/09/2024;

BRAZ, Washington Moura; AQUINO, Mayco Carneiro de; OLIVEIRA, Gislene Farias de. Avaliação dos transtornos alimentares e seus impactos na qualidade de vida: Uma revisão sistemática da literatura. **Id on Line Rev. Psic**., Fevereiro/2023, vol.17, n.65, p. 276-296, ISSN: 1981-1179. Disponível em: file:///D:/Downloads/3529-Texto%20do%20Artigo-9880-14611-10-20230211.pdf Acesso: 15/11/2024

CARVALHO, Alexandre. **Freud sem traumas**, São Paulo: LeYa Brasil, 2021;

CRIPPA, José Alexandre de Souza (coord.). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM -5 -TR. 5, texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023;

Em mapeamento, 70% dos estudantes avaliados relatam sintomas de depressão e ansiedade, **Secretaria de educação de São Paulo**, 01 de Abril, 2022. Disponível em:< https://www.educacao.sp.gov.br/em-mapeamento-70-dos-estudantes-avaliados-relatam-sintomas-de-depressao-e-ansiedade/> Acesso em: 21/09/2024;

Firmani M, Reyes M, Becerra N, Flores G, Weitzman M, Espinosa P. **Bruxismo de sueño en niños y adolescentes** [Sleep bruxism in children and adolescents]. Rev Chil Pediatr. 2015 Sep-Oct;86(5):373-9. Spanish. doi: 10.1016/j.rchipe.2015.05.001. Epub 2015 Jul 10. PMID: 26593889;

HEGENBERG, M. **Psicoterapia breve psicanalítica**. 2. Ed. – Belo Horizonte: Artesã, 2021;

KUHN M, Türp JC. **Risk factors for bruxism**. Swiss Dent J. 2018 Feb 12;128(2):118-124. doi: 10.61872/sdj-2018-02-369. PMID: 29533049;

Lavigne GJ, Khoury S, Abe S, Yamaguchi T, Raphael K. **Bruxism physiology and pathology:** an overview for clinicians. J Oral Rehabil. 2008 Jul;35(7):476-94. doi: 10.1111/j.1365-2842.2008.01881.x. PMID: 18557915;

Lobbezoo F, Ahlberg J, Raphael KG, Wetselaar P, Glaros AG, Kato T, Santiago V, Winocur E, De Laat A, De Leeuw R, Koyano K, Lavigne GJ, Svensson P, Manfredini D. **International consensus on the assessment of bruxism:** Report of a work in progress. J Oral Rehabil. 2018 Nov;45(11):837-844. doi: 10.1111/joor.12663. Epub 2018 Jun 21. PMID: 29926505; PMCID: PMC6287494;

Lobbezoo F, Ahlberg J, Glaros AG, Kato T, Koyano K, Lavigne GJ, de Leeuw R, Manfredini D, Svensson P, Winocur E. **Bruxism defined and graded:** an international consensus. J Oral Rehabil. 2013 Jan;40(1):2-4. doi: 10.1111/joor.12011. Epub 2012 Nov 4. PMID: 23121262;

MANFREDINI D, Ahlberg J, Aarab G, Bender S, Bracci A, Cistulli PA, Conti PC, De Leeuw R, Durham J, Emodi-Perlman A, Ettlin D, Gallo LM, Häggman-Henrikson B, Hublin C, Kato T, Klasser G, Koutris M, Lavigne GJ, Paesani D, Peroz I, Svensson P, Wetselaar P, Lobbezoo F. **Standardised Tool for the**

Assessment of Bruxism. J Oral Rehabil. 2024 Jan;51(1):29-58. doi: 10.1111/joor.13411. Epub 2023 Feb 10. PMID: 36597658;

MASJEDI, M. F. K, SHOKRGOZAR, S. ABDOLLAHI E., HABIBI B. ASGHARI T. OFOGHI RS. et. Al. **The relationship between gender, age, anxiety, depression and academic achievement among teengers**. J Family Med Prim Care, 2019;

MELO**,** N. T. dos S., SANTOS, L. F. de A. B. dos ., SANTOS, M. E. B. A. ., SANTANA, T. F. de, DE MORAIS, T. M. P., FERREIRA, A. G. Estresse acadêmico e transtorno de compulsão alimentar em estudantes de medicina durante a pandemia do coronavírus: Estresse acadêmico e compulsão alimentar em estudantes de medicina. **Revista De Medicina**, São Paulo, novembro-dezembro de 2024. *103*(6), e-212544. Disponível em: file:///D:/Downloads/212544_pt%20(1).pdf. Acesso em 10/11/2024

MERZ, Christian, Wolf, Oliver. **How stress hormones shape memories of fear and anxiety in humans**, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 142, 2022;

PeNSE – Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, **IBGE**, 2019. Disponível em:< https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/educacao/9134-pesquisa-nacional-de-saude-do-escolar.html> Acesso em: 19/09/2024;

RAMADHANI, N. Mahmudiono, T. **Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescent**. National Nutrition Journal, 16 de Janeiro de 2021.

SEDA Aybüke Sarı, GÜNAL Bilek, EKREM Çelik. **Test anxiety and self-esteem in senior high school students:** a cross-sectional study, Nordic Journal of Psychiatry, 16 de Outubro de 2017;

Vavrina J, Vavrina J. **Bruxismus:** Einteilung, Diagnostik und Behandlung [Bruxism: Classification, Diagnostics and Treatment]. Praxis (Bern 1994). 2020 Sep;109(12):973-978. German. doi: 10.1024/1661-8157/a003517. PMID: 32933386;

VIEIRA, D. VIEIRA, J. **A complexidade da ansiedade na abordagem freudiana:** um estudo sobre suas origens, manifestações e impacto na psicanálise, Contemporary Journal, Volume 4, No.05, 2024.

VLăDUTU D, Popescu SM, Mercuț R, Ionescu M, Scrieciu M, Glodeanu AD, Stănuși A, Rîcă AM, Mercuț V. **Associations between Bruxism, Stress, and Manifestations of Temporomandibular Disorder in Young Students**. Int J Environ Res Public Health. 2022 Apr 29;19(9):5415. doi: 10.3390/ijerph19095415. PMID: 35564810; PMCID: PMC9102407.