

## COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR

Alice Moraes ZANIN<sup>1</sup>

Nicole Guedes VIÉGAS<sup>1</sup>

Sara Meira MENDES<sup>1</sup>

Eliana SANTINI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

<sup>2</sup>Mestre em Biociências e Coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: Eliana.santini@univag.edu.br

### RESUMO

**Introdução:** Ao estudar o comportamento da população de modo geral, observa-se que os estudantes universitários constituem um grupo mais suscetível a certos comportamentos, como sedentarismo e adoção de práticas alimentares inadequadas devido à rotina agitada. A existência dessas condutas negativas pode estar relacionada a diversos fatores, como a entrada na universidade, novos comportamentos e relações sociais. **Objetivo:** Avaliar os padrões alimentares de estudantes da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal com abordagem descritiva e analítica, realizado no Centro Universitário de Várzea Grande, MT, com estudantes da área da saúde (Enfermagem, Nutrição, Medicina, Fonoaudiologia, Psicologia, Odontologia, Educação Física, Fisioterapia, Farmácia e Biomedicina). A coleta de dados ocorreu em abril de 2024, por meio de um questionário estruturado aplicado presencialmente e via Google Forms, abordando informações sociodemográficas e hábitos alimentares. As frequências absolutas e percentuais foram utilizados para descrever os dados. **Resultados:** Os dados indicam que a maioria dos estudantes realiza de 4 a 6 refeições diárias, com predominância de refeições em casa. A alimentação é influenciada por fatores emocionais e muitos não atingem a recomendação diária de consumo de frutas e hortaliças. **Conclusão:** É essencial implementar estratégias educativas para promover hábitos alimentares saudáveis entre os estudantes universitários, reduzindo o consumo de alimentos ultraprocessados e aumentando a ingestão de frutas e verduras.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Estudantes de Ciências da Saúde. Inquéritos. Questionários.

### ABSTRACT

**Introduction:** When studying the behavior of the population in general, it is observed that university students are a group more susceptible to certain behaviors, such as a sedentary lifestyle and the adoption of inappropriate eating practices due to their hectic routine. The existence of these negative behaviors may be related to several factors, such as entering university, new behaviors and social relationships. **Objective:** To evaluate the dietary patterns of students in the health field at a private higher education institution. **Materials and Methods:** This is a cross-sectional study with a descriptive and analytical approach, carried out at the Centro Universitário de Várzea Grande, MT, with students in the health field (Nursing, Nutrition, Medicine, Speech Therapy, Psychology, Dentistry, Physical Education, Physiotherapy, Pharmacy and Biomedicine). Data collection took place in April 2024, through a structured questionnaire applied in person and via Google Forms, covering sociodemographic information and eating habits. Absolute frequencies and percentages were used to describe the data. **Results:** The data indicate that the majority of students eat 4 to 6 meals a day, with a predominance of meals at home. Diet is influenced by emotional factors and many do not meet the daily recommended consumption of fruits and vegetables. **Conclusion:** It is essential to implement educational strategies to promote healthy eating habits among university students, reducing the consumption of ultra-processed foods and increasing the intake of fruits and vegetables.

**Keywords:** Eating behavior. Health Sciences Students. Surveys. Questionnaires

## INTRODUÇÃO

O comportamento alimentar está relacionado com o como e de que forma se come (controle da ingestão) e conduz às escolhas alimentares (Alvarenga *et al.*, 2019). É constituído por ações associadas ao ato de se alimentar (*e.g.*, como, onde, quando e com quem) e determinado por aspectos nutricionais, demográficos, econômicos, culturais, ambientais, psicológicos e sociais. Padrões de comportamento alimentar podem ser classificados como estilos alimentares. Viana (2002) sugere que existem três dimensões desses estilos: emocional, quando o indivíduo come em resposta a emoções negativas; restritiva, quando a restrição alimentar é consciente a fim de modular o peso corporal e; externa, que ocorre quando a ingestão é em resposta aos aspectos dos alimentos (Santos *et al.*, 2021).

O padrão alimentar de estudantes da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior é um tema relevante e complexo, influenciado por diversos fatores: socioeconômicos, culturais e acadêmicos. Estudantes de cursos da área da saúde, como Nutrição, Medicina e Enfermagem, possuem uma formação que enfatiza a importância de uma alimentação saudável, o que pode influenciar positivamente seus hábitos alimentares. No entanto, a pressão acadêmica, a carga horária intensa e as atividades extracurriculares muitas vezes resultam em escolhas alimentares inadequadas, como o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e a falta de regularidade nas refeições (Berbigier; Magalhães, 2021).

Estudos indicam que a rotina acadêmica pode levar ao aumento do estresse e, conseqüentemente, a alterações nos hábitos alimentares, como o aumento do consumo de fast food, doces e bebidas açucaradas (Baklizi; Bruce; Santos, 2021). Adicionalmente, a disponibilidade e o acesso a alimentos saudáveis nas cantinas universitárias também desempenham um papel crucial nas escolhas alimentares desses estudantes (Oliveira *et al.*, 2021). A falta de tempo para preparar refeições equilibradas e a preferência por alimentos rápidos e práticos são desafios comuns enfrentados por essa população (Bernardo *et al.*, 2017).

A literatura destaca que, apesar do conhecimento teórico sobre nutrição e saúde, muitos estudantes da área da saúde não conseguem implementar esses conhecimentos em suas rotinas diárias (Garbaccio; Oliveira, 2019). A influência do ambiente universitário, as

pressões sociais e a necessidade de adaptação ao novo estilo de vida acadêmico são fatores que contribuem para esses comportamentos alimentares inadequados (Sinigaglia *et al.*, 2024).

Portanto, é fundamental compreender as nuances do comportamento alimentar desses estudantes para desenvolver estratégias eficazes que promovam hábitos alimentares mais saudáveis. Intervenções educativas, programas de apoio psicológico e melhorias na oferta de alimentos nas instituições de ensino podem ser medidas importantes para ajudar esses futuros profissionais da saúde a adotarem práticas alimentares mais adequadas, refletindo positivamente em sua saúde e bem-estar a longo prazo (Sampaio *et al.*, 2020).

Desse modo, o objetivo deste presente estudo foi avaliar os comportamentos alimentares de estudantes da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior na cidade de Várzea Grande - MT.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo transversal foi realizado com estudantes universitários da área da saúde, a amostra foi composta por 118 participantes selecionados por conveniência. O critério de seleção dos participantes incluiu estudantes dos cursos de Enfermagem, Nutrição, Medicina, Fonoaudiologia, Psicologia, Odontologia, Educação Física, Fisioterapia, Farmácia e Biomedicina, homens e mulheres, maiores de 18 anos, devidamente matriculados no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG.

A coleta de dados ocorreu em abril de 2024, utilizando um questionário estruturado de autoria própria, composto por 23 perguntas objetivas, abordando informações sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, curso) e hábitos alimentares (frequência das refeições, locais de realização das refeições, tipo de alimentos consumidos e influência de fatores emocionais nas escolhas alimentares). O questionário foi aplicado presencialmente e também disponibilizado eletronicamente via *Google Forms*, enviado aos participantes pelo aplicativo *WhatsApp* ou por meio de um *quick-response code (QRcode)* disponibilizado em salas de aula.

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva. Frequências absolutas e percentuais foram calculados para descrever as características da amostra e os hábitos alimentares. Os resultados foram apresentados em tabelas e figuras para facilitar a visualização dos dados.

A participação no estudo apresentou riscos mínimos, como o de constrangimento. Todos os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

anexo ao questionário do *Google Forms* e tiveram que concordar com a participação antes de responder ao formulário. Este estudo seguiu as diretrizes éticas da Declaração de Helsinque e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição. O estudo seguiu também os requisitos éticos estabelecidos pela resolução vigente sobre pesquisas envolvendo seres humanos, conforme regulamentado pelo Ministério da Saúde do Brasil (2012).

## RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a caracterização demográfica da amostra de estudantes da área da saúde de uma instituição privada de ensino superior, composta por 118 participantes. A análise dos dados revela uma predominância significativa de estudantes do sexo feminino, totalizando 109 indivíduos, o que representa 92,4% da amostra, enquanto apenas 9 estudantes são do sexo masculino, correspondendo a 7,6%.

**Tabela 1.** Caracterização da amostra.

VARIÁVEIS	N	%
<b>SEXO</b>		
FEMININO	109	92,4
MASCULINO	9	7,6
<b>ESTADO CIVIL</b>		
SOLTEIRO	98	83,1
CASADO	19	16,1
DIVORCIADO	1	0,8
<b>CURSO</b>		
PSICOLOGIA	32	27,1
ENFERMAGEM	27	22,9
BIOMEDICINA	20	16,9
ODONTOLOGIA	13	11,0
NUTRIÇÃO	13	11,0
FONOAUDIOLOGIA	7	5,9
FARMÁCIA	5	4,2

EDUCAÇÃO FÍSICA

1

0,8

Fonte: As autoras 2024.

Em relação ao estado civil, a maioria dos estudantes são solteiros, contabilizando 98 participantes (83,1%). Os estudantes casados representam 16,1% da amostra, totalizando 19 indivíduos, e apenas 1 estudante é divorciado, correspondendo a 0,8% da amostra.

A distribuição dos estudantes por curso mostra uma maior concentração nos cursos de Psicologia e Enfermagem, com 32 (27,1%) e 27 (22,9%) estudantes, respectivamente. Seguem-se os cursos de Biomedicina, com 20 estudantes (16,9%), e Odontologia e Nutrição, cada um com 13 estudantes (11,0%). Os cursos de Fonoaudiologia, Farmácia e Educação Física têm menor representação na amostra, com 7 (5,9%), 5 (4,2%) e 1 (0,8%) estudante, respectivamente. Não houve participação dos estudantes de Medicina. Esses dados demográficos fornecem uma visão abrangente sobre a composição da amostra estudada, destacando a predominância feminina, o estado civil majoritariamente solteiro e a distribuição dos estudantes entre os diversos cursos da área da saúde.

Na tabela 2 estão descritos os resultados quanto aos hábitos alimentares, observa-se que quanto à frequência de alimentação diária, 53 estudantes (45,3%) alimentam-se de 1 a 3 vezes ao dia, enquanto a maioria, 64 estudantes (54,7%), alimenta-se de 4 a 6 vezes ao dia. Em relação ao local onde realizam a maior parte das refeições, 86 estudantes (74,1%) fazem suas refeições em casa, 19 estudantes (16,4%) no trabalho e 11 estudantes (9,5%) na faculdade.

**Tabela 2.** Costumes das práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, Várzea Grande-MT, 2024.

VARIÁVEIS	N	%
<b>QUANTAS VEZES AO DIA SE ALIMENTA?</b>		
1-3 VEZES AO DIA	53	45.3
4-6 VEZES AO DIA	64	54.7
<b>ONDE REALIZA A MAIOR PARTE DAS REFEIÇÕES?</b>		
CASA	86	74.1
TRABALHO	19	16.4
FACULDADE	11	9.5

## QUAIS REFEIÇÕES FAZ AO LONGO DO DIA?

CAFÉ DA MANHÃ	120	97.56
LANCHE DA MANHÃ	107	87
ALMOÇO	121	98.37
LANCHE DA TARDE	120	97.56
JANTAR	121	98.37
CEIA	11	8.94

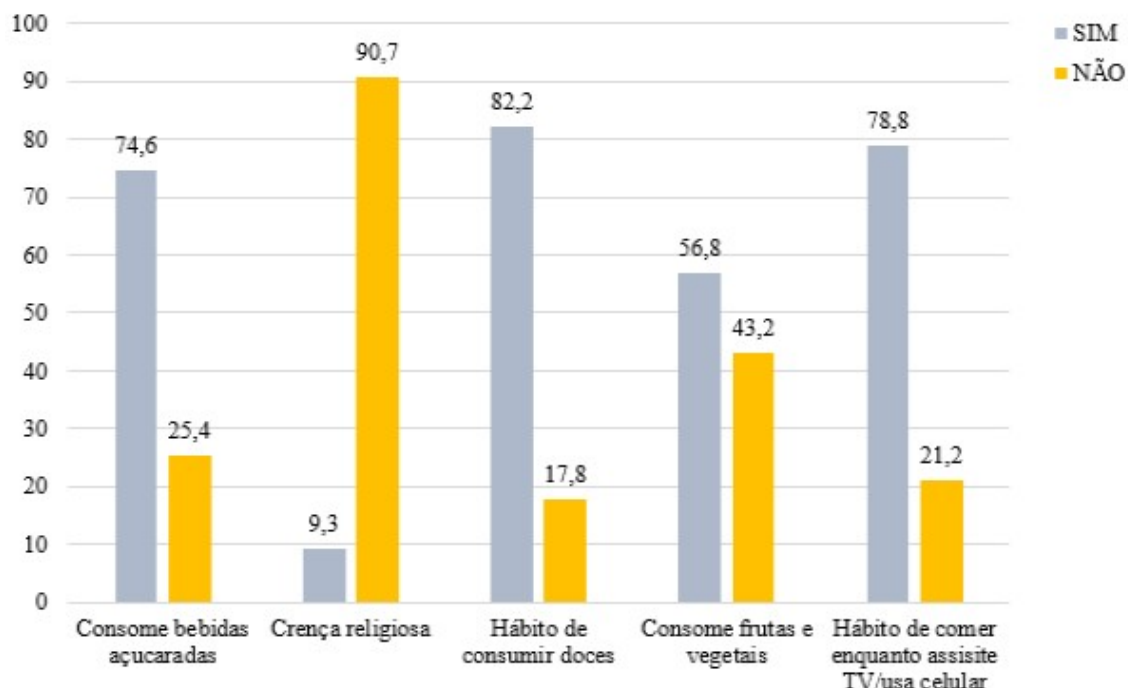
Fonte: As autoras, 2024.

No que diz respeito às refeições realizadas ao longo do dia, a grande maioria dos estudantes faz as principais refeições, como café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Estes dados destacam a importância de compreender os hábitos alimentares dos estudantes universitários da área da saúde, uma vez que esses padrões podem influenciar tanto a saúde quanto o desempenho acadêmico. A predominância de refeições realizadas em casa sugere um acesso significativo a alimentos caseiros, enquanto a frequência elevada de refeições ao longo do dia pode indicar uma tentativa de manter uma dieta equilibrada, apesar das demandas acadêmicas.

A Figura 1 apresenta os hábitos gerais de comportamento alimentar dos estudantes avaliados. Esta análise foi realizada com base em uma amostra representativa desses estudantes, fornecendo uma visão abrangente dos padrões alimentares prevalentes.

**Figura 1.** Hábitos gerais de comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde, Várzea Grande-MT, 2024, em percentil.

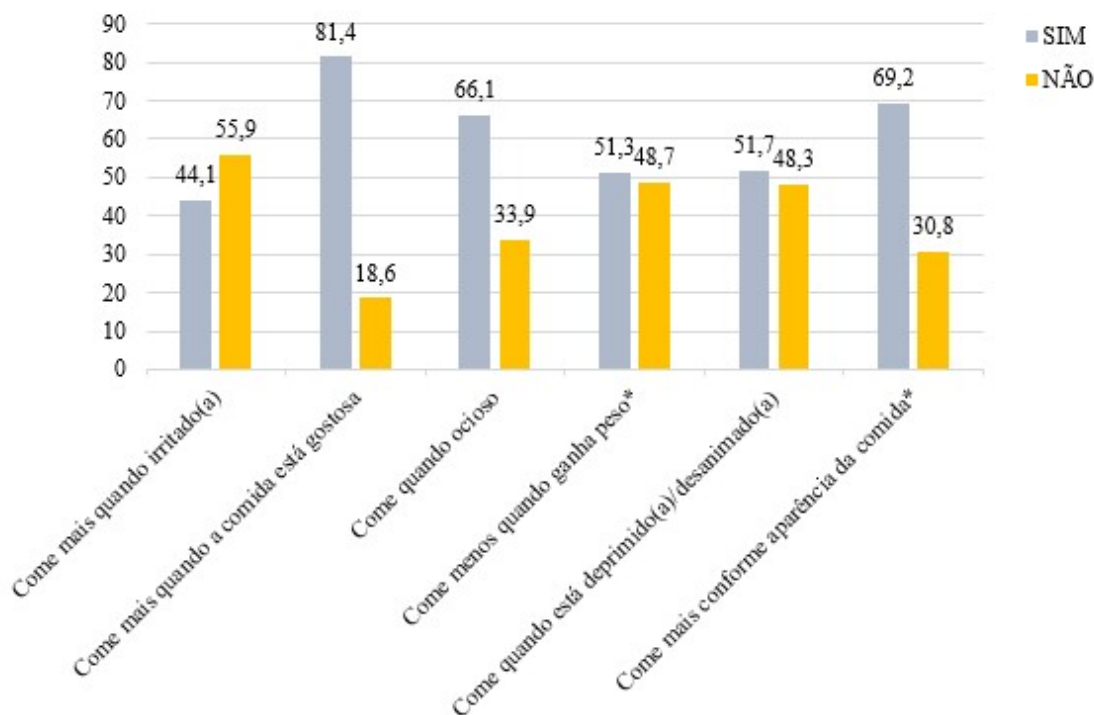


Fonte: As autoras, 2024.

Podemos observar que 74,6% dos estudantes afirmam consumir bebidas açucaradas, enquanto 25,4% negam essa tendência. Um percentual significativo de 90,7% dos estudantes relata que não deixam de comer certos alimentos por crenças religiosas e apenas 9,3% afirmam o contrário. Por outro lado, um alto valor de consumo de doces foi analisado, sendo que 82,2% dos estudantes tem este costume e apenas 17,8% deles alegam não consumir tal grupo alimentar. Sobre o consumo de frutas e verduras, foi analisado que 56,8% dos participantes costumam consumir estes alimentos, e do lado oposto, 43,2% não consomem. A respeito de fazer as refeições em frente a uma televisão/tela 78,8% afirmaram que ter esse hábito e 21,2% não.

A Figura 2 ilustra os aspectos emocionais do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde em Várzea Grande-MT, no ano de 2024, em percentil. Notavelmente, 44,1% dos estudantes afirmam comer mais quando estão irritados, enquanto 55,9% negam essa tendência. Por outro lado, um percentual significativo de 81,4% dos estudantes relata comer mais quando a comida está gostosa, contrastando com apenas 18,6% que não apresentam essa preferência.

**Figura 2.** Aspectos emocionais do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde, Várzea Grande-MT, 2024, em percentil.



\*Ausência de resposta de 1 universitário.

Fonte: As autoras, 2024.

Além disso, quando se encontram ociosos, 66,1% dos estudantes tendem a comer mais, em oposição a 33,9% que não mudam seus hábitos alimentares neste estado. Curiosamente, 51,3% dos estudantes indicam que comem menos quando ganham peso, ao passo que 48,7% não alteram sua alimentação com base no ganho de peso.

Ademais, 51,7% dos estudantes comem menos quando estão deprimidos ou desanimados, em contraste com 48,3% que não modificam seus hábitos alimentares nessas circunstâncias. Finalmente, 69,2% dos estudantes comem mais conforme a aparência da comida, ao contrário de 30,8% que não são influenciados pela aparência dos alimentos. Esses dados evidenciam a forte influência das emoções e condições psicológicas sobre os hábitos alimentares dos estudantes universitários da área da saúde, destacando a complexidade e a multifatorialidade do comportamento alimentar.

## DISCUSSÃO

Neste estudo, verificou-se, sobre a quantidade de refeições diárias dos participantes, que 45,3% dos estudantes realizam de 1 a 3 refeições por dia, enquanto 54,7% se alimentam de 4 a 6 vezes ao dia. Estes resultados são comparáveis aos achados de Oliveira *et al.* (2021), que relataram que 98,8% dos estudantes de Nutrição de uma universidade pública em

Barreras (BA) realizam de 3 a 4 refeições por dia, sendo o almoço a principal refeição. Resultado esse esperado levando em consideração o nível de conhecimento, que não é o mesmo (a cerca da alimentação) para todos os cursos analisados. Além disso, Oliveira *et al.* (2017) observaram que 83% dos universitários de uma instituição pública em Lagarto-SE realizam de 4 a 6 refeições diárias, embora houvesse o hábito de substituir refeições por lanches, um aspecto não investigado no presente estudo.

A maioria dos estudantes (74,1%) realiza suas refeições em casa, seguido pelo trabalho (16,4%) e pela faculdade (9,5%). Garbaccio e Oliveira (2019) também encontraram que 63,6% dos estudantes universitários de Betim (MG) realizam suas refeições em casa. Da mesma forma, Oliveira *et al.* (2017) relataram que 85% dos estudantes faziam suas refeições em casa e apenas 10% na faculdade, indicando uma tendência semelhante aos achados do estudo. A realização das refeições em casa pode ser atribuída à tentativa de diminuir os custos com alimentação e à estrutura dos cursos, que são oferecidos em um único período (matutino, vespertino ou noturno), permitindo que os estudantes façam suas refeições em casa.

Além disso, a maioria dos estudantes tem o almoço e o jantar como suas principais refeições, com 98,37% dos participantes relatando consumir estas refeições diariamente. Este resultado está em concordância com os achados de Oliveira *et al.* (2021), que observaram que o almoço é considerado a principal refeição entre os estudantes, e de Moiana *et al.* (2021), que verificaram que a maioria dos estudantes em Maputo, Moçambique, consome apenas almoço (79,0%) e jantar (75,0%). Apesar das condições socioeconômicas e culturais distintas, partilham do mesmo hábito.

O consumo de bebidas açucaradas e doces entre os estudantes universitários também foi analisado, sendo (74,6%) afirmaram consumir bebidas açucaradas. Rodrigues *et al.* (2019) também confirmaram o aumento do consumo de cafeína e refrigerantes entre estudantes universitários de Paripiranga (BA). Em contrapartida, Sinigaglia *et al.* (2024) verificaram uma redução no consumo de cafés adoçados e refrigerantes, em até um copo ao dia entre os universitários de São Paulo investigados, este estudo foi realizado em uma janela de 6 meses e avaliado em 3 etapas, aonde foi observado o declínio de consumo. Martinho e Valente (2023) encontraram que 27,8% dos estudantes universitários de uma instituição privada em Viçosa (MG) consumiam refrigerantes e sucos artificiais adoçados raramente, dado este que vai de encontro com o atual estudo aonde 25,4% dos participantes consomem esporadicamente este grupo. Os achados que demonstram alto consumo de bebidas açucaradas são contrários às orientações do Ministério da Saúde através do Guia Alimentar para a População Brasileira

(Brasil, 2014), que visa limitar o consumo de açúcares e alimentos adoçados devido ao risco de doenças crônicas como obesidade, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares.

Além disso, a influência das crenças religiosas nos hábitos alimentares foi outro aspecto abordado. Oliveira e Santos (2017 apud Sousa, 2019) descreveram a crescente autodeclaração de adeptos religiosos no Brasil. Sousa (2019) abordou a pertinência da atuação do nutricionista nos hábitos alimentares associados à religião, constatando que, entre os entrevistados, apenas 12,5% não deixava de consumir determinados alimentos por razões religiosas. No presente estudo, cerca de 9% dos acadêmicos referiram evitar alimentos por crenças religiosas, o que condiz com os achados de Sousa (2019).

Ainda, o consumo de frutas, verduras e legumes foi avaliado, revelando que uma proporção significativa dos estudantes não atinge as recomendações diárias. Oliveira *et al.* (2021) verificaram que 21% dos estudantes consumiam frutas diariamente e 40% hortaliças todos os dias. Sinigaglia *et al.* (2024) observaram uma redução no consumo desses alimentos entre universitários ingressantes, que inicialmente apresentavam um consumo adequado, mas evoluíram para um consumo inadequado na última avaliação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) em conjunto com a FAO/ONU recomenda o consumo diário de 400g de frutas, verduras e legumes, no mínimo cinco vezes por semana. Contudo, conforme o IBGE (2020), 13% apenas dos brasileiros atingem essa ingestão recomendada, o que também se reflete nos dados deste estudo.

Silva *et al.* (2022), investigaram em seu estudo o comportamento alimentar e estado nutricional de 32 alunos de uma escola pública em Brasília (DF) e constataram que 56,3% desses jovens tinham o hábito de realizar suas refeições mexendo no celular e/ou assistindo TV. A Pesquisa Brasileira de Mídia (Secom, 2016) revelou que 35% das pessoas comem enquanto assistem TV e 21% enquanto acessam a internet. Ardizzon *et al.* (2021) verificaram que, durante o isolamento social, houve um aumento de 10% no número de estudantes realizando suas refeições na frente da TV/celular/tablets, associando esse comportamento às aulas remotas, também apuraram que a influência do isolamento social nas escolhas alimentares de estudantes levou a um aumento do consumo de alimentos, principalmente os fast foods e/ou frituras, majoritariamente entre as mulheres, devido muito tempo ocioso, ansiedade e depressão durante o período de confinamento social. Gingras *et al.* (2018) encontraram que crianças que realizavam refeições assistindo TV na infância eram predispostas ao excesso de peso e resistência à insulina na adolescência. Podemos verificar que no presente estudo houve um número expressivo de estudantes (78,8%) que possuem o

hábito de comer enquanto assistem TV ou usam Celular, sugere-se que devido a faixa etária da amostra há uma maior tendência a esse costume.

Em relação a redução do consumo alimentar quando há ganho de peso, nota-se pouca a diferença entre os acadêmicos que fazem algum tipo de restrição alimentar. Sampaio et al. (2020), se propôs a avaliar o comportamento alimentar de jovens adultos e encontrou que existe uma associação entre o excesso de peso e a alimentação emocional, sendo que muitos dos avaliados, também não relacionaram a restrição ou redução do consumo alimentar com o ganho de peso. Enquanto que, Provencher et al. (2014) verificaram a existência de uma relação do excesso de peso com restrição alimentar em jovens.

Além disso, quando estão deprimidos/desanimados ou irritados relacionando ao ato de comer, foram analisados por Melo *et al.* (2023), que encontraram uma prevalência maior entre mulheres que consomem mais alimentos em momentos de tristeza e irritação, comparadas aos homens e estudantes com níveis mais elevados de estresse. Martinez *et al.* (2019) confirmaram que sentimentos negativos, como irritabilidade e tristeza, impactam no maior consumo alimentar entre estudantes universitários estadunidenses. Carlos *et al.* (2020) também destacaram que universitários com maiores níveis de estresse recorrem à comida como forma de conforto em situações de tristeza e ansiedade. Contudo no estudo em pauta, a maioria também afirmou a tendência a comer mais quando está deprimido/desanimado, porém quanto ao sentimento de irritação, não houve prevalência.

Penaforte *et al.* (2016) observaram que estudantes universitários com maior estresse tendem a consumir mais alimentos palatáveis, como comfort foods e fast foods, independentemente da aparência. Bernardo *et al.* (2017) discutiram o consumo elevado de fast foods entre universitários de Florianópolis (SC), justificando-o pelos altos níveis de estresse durante a vida acadêmica.

Por fim, Baklizi *et al.* (2021) ressaltaram que a dieta está associada ao risco de desenvolver depressão e ansiedade, e que intervenções dietéticas podem ser uma alternativa eficaz e econômica para tratar esses distúrbios. Uma alimentação saudável é crucial para a saúde cerebral e a função neuro cognitiva.

## CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo fornecem uma visão abrangente dos padrões alimentares dos estudantes universitários da área da saúde em Várzea Grande, MT. A comparação com outros estudos revela semelhanças e discrepâncias que podem ser atribuídas

## **XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)**

a fatores culturais, socioeconômicos e individuais. A alta prevalência de refeições realizadas em casa, a influência significativa das emoções nas escolhas alimentares e a inadequação no consumo de frutas e hortaliças são aspectos que merecem atenção e intervenção.

É essencial que estratégias educativas e de suporte sejam implementadas para promover hábitos alimentares mais saudáveis entre os estudantes universitários. Intervenções focadas na redução do consumo de alimentos ultraprocessados e açucarados, no aumento da ingestão de frutas e verduras, e no gerenciamento do estresse podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde e bem-estar desses jovens.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ALMEIDA, Tayná; RESENDE, Gisele. Indicadores de comportamento alimentar e qualidade de vida entre estudantes universitários. **Revista Amazônica**, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq, Manaus, v. 13, n. 1, p. 555-584, jan.-jun., 2021.

ALVARENGA, Marle; BAEZA, Fernanda; TUCUNDUVA, Sonia. Comportamento de risco para transtorno alimentar em universitárias brasileiras. **Rev Psiq Clín Scielo**, São Paulo (SP), v. 38, n. 1, p. 3-7, março, 2011.

ALVARENGA, M.; *et al.* **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

ARDIZZON, M.A.; *et al.* Influência do isolamento social nas escolhas alimentares: panorama antes e durante a pandemia decorrente do covid-19. **Cadernos Camilliani**, São Camilo (ES), v. 18, n. 3, set., 2021. Disponível em: <https://www.saocamilo-es.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/524>. Acesso em: 27 out. 2023.

BAKLIZI, Gabriela; BRUCE, Beatriz; SANTOS, Ana. Neuronutrição na depressão e transtorno de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, e52101724454, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i17.24454.

BERBIGIER, M.C.; MAGALHÃES, C.R. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em Instituição Pública do Brasil. **Rev Saud Pesq**, Porto Alegre (RS), v. 14, n. 1, jan./mar., 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8767/6539>. Acesso em: 27 out. 2023.

BERNARDO, G.L.; *et al.* Consumo alimentar de estudantes universitários. **Revista de Nutrição**, Florianópolis (SC), v. 30, n. 6, p. 847-865, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bmSNq6wsBKq8vk3DHd4BXJj/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 27 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 14 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha\\_frutas\\_legumes\\_verduras.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf). Acesso em: 27 out. 2023.

CANSIAN, A.; *et al.* Ingestão de frutas e hortaliças entre estudantes universitários. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 37, n. 1, p. 54-63, abr. 2012.

CARLOS, M.; *et al.* Are Adherence to the Mediterranean Diet, Emotional Eating, Alcohol Intake, and Anxiety Related in University Students in Spain? **Rev Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2224, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32722507/>. Acesso em: 27 out. 2023.

GARBACCIO, J.L.; OLIVEIRA, T.R.P.R. Hábitos Alimentares de Estudantes de Diferentes Áreas no Ensino Superior. **Rev Brasil Ciências da Saúde**, Betim (MG), v. 23, n. 2, p. 179-190, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1015002/32068-113568-1-pb.pdf>. Acesso em: 27 out. 2023.

GINGRAS, V.; *et al.* Dietary behaviors throughout childhood are associated with adiposity and estimated insulin resistance in early adolescence: a longitudinal study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 1-12, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558613/>. Acesso em: 27 out. 2023.

IBGE. *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: aspectos dos estilos de vida e doenças crônicas*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 80 p.

MARTINEZ, E.; *et al.* Dietary share of ultra-processed foods and metabolic syndrome in the US adult population. **Preventive Medicine**, n. 125, p. 40-48, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743519301720>. Acesso em: 27 out. 2023.

MARTINHO, T.F.R.G.; VALENTE, F.X. **Avaliação do consumo alimentar de estudantes de nutrição do turno noturno de uma instituição privada de Viçosa – MG**. IV Seven Intern Multidisciplinary Congress, Viçosa (MG), 2023. Disponível em: <https://homepublishing.com.br/index.php/cadernodeanais/article/download/1212/1325>. Acesso em: 27 out. 2023.

MELO, B.F.; *et al.* Influência do comportamento alimentar no consumo de alimentos ultraprocessados em jovens universitários. **Rev. Bras Obesid., Nutrição e Emagrec.**, Fortaleza (CE), v. 17, n. 110, p. 556-564, set./out., 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2293/1390>. Acesso em: 27 out. 2023.

MOIANA, A.M.; *et al.* Avaliação de hábitos alimentares de estudantes universitários da Universidade Eduardo Mondlane na cidade de Maputo. **Rev Cient Internt SALUS, Maputo (MZ)**, v. 4, n. 1, out./dez., 2021. Disponível em: <https://revsalus.com/index.php/RevSALUS/article/view/141/298>. Acesso em: 27 out. 2023.

OLIVEIRA, D.S.; *et al.* Consumo alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública. **Rev Bahiana de Saúde Pública**, Barreras (BA), v. 45, n. 3, p. 92-107, jul./set., 2021. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3441/3056>. Acesso em: 27 out. 2023.

OLIVEIRA, E.L.S.; *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, Coxim (MS), v. 11, abr./out., 2021. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3742/2637>. Acesso em: 27 out. 2023.

OLIVEIRA, J.S.; *et al.* Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Rev Associação Brasileir Nutrição**, São Paulo (SP), v. 8, n. 2, jul./dez., 2017. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/465>. Acesso em: 27 out. 2023.

OMS. Organização Mundial da Saúde; WHO/FAO. Expert Consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic disease. **WHO Technical Report Series, Nutrition for Health and**

**Development**, Geneva, 2003. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/924120916X>. Acesso em: 27 out. 2023.

PENAFORTE, F.R.; *et al.* Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, Uberaba (MG), v. 11, n. 1, p. 225-237, set./nov., 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/18592/16206>. Acesso em: 27 out. 2023.

RODRIGUES, W.P.; *et al.* Avaliação de hábitos alimentares de universitários em Paripiranga-BA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde, Paripiranga (BA)**, v. 11, n. 12, p. 1-6, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/540>. Acesso em: 27 out. 2023.

SILVA, W.F.M.; *et al.* Comportamento alimentar e estado nutricional de estudantes de uma escola em Brasília/DF. Brasília (DF): **Research, Society and Development**, v. 11, n.9,Jun./Jul.,2022.Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32307/27368>.

SILVA, M. M.; *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. Fortaleza (CE). **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. /Jul.,2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em: 30 jun. 2024.

SINIGAGLIA, A.C.; *et al.* Adaptação ao ambiente universitário impacta o consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes ingressantes. São Paulo (SP): **Rev. Bras Obesid., Nutrição e Emagrec.**, v.18, n.113, mar./abr., 2024. p .285-299. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2372/1432>.

SECOM - Secretaria Especial de Comunicação Social da Presidência da República do Brasil. **Pesquisa Brasileira de Mídia 2016**: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. Brasília (DF): Secom, 2016. Disponível em: <https://www.abap.com.br/wp-content/uploads/2021/06/pesquisa-brasileira-de-midia-2016>.

SOUSA, C.C. **Hábitos alimentares ligados à religião: e sua pertinência na atuação do nutricionista**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://bdta.abcd.usp.br/item/003006708>.