

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR ENTRE GRADUANDOS DE
NUTRIÇÃO, INGRESSANTES E CONCLUINTES

João Vitor Costa de Amorim SILVA¹

Leonardo Queiroz SILVA²

Matheus Silva ABDALLA³

Eliana SANTINI⁴

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID: 0009-0005-5087-9708.

²Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID: 0009-0002-3492-8491.

³Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ORCID: 0009-0007-5448-7861.

⁴Mestre em Biotecnologia. Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: coordenacao.nutricao@univag.edu.br.

RESUMO

Introdução: A formação acadêmica em nutrição impulsiona os estudantes a compreenderem a importância da segurança alimentar e nutricional, bem como a aplicação de seus conhecimentos em diversas áreas da nutrição. A atuação desses estudantes se torna ainda mais relevante quando a alimentação e a nutrição desempenham um papel crucial na promoção da saúde, bem-estar e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar de estudantes em Nutrição, ingressantes e concluintes, em um centro universitário privado no ano de 2024. **Materiais e métodos:** Este estudo adota uma abordagem transversal, empregando um questionário qualitativo sobre o consumo alimentar composto por 23 perguntas. Destas, 18 perguntas investigam detalhes sobre os hábitos alimentares dos universitários, enquanto 5 perguntas são direcionadas para caracterizar o perfil dos acadêmicos. O questionário foi administrado de forma digital, utilizando a plataforma *Google Forms*. Os critérios de inclusão abrangem alunos matriculados tanto no 1º quanto no 8º semestre do curso de Nutrição no Centro Universitário de Várzea-Grande (UNIVAG). **Resultados:** A amostra consistiu em sua maioria por ingressantes (55,6%), sendo que 93,3% dos alunos estavam matriculados em cursos presenciais. Os dados revelaram uma menor frequência de consumo dos alimentos ultraprocessados em relação a uma maior regularidade na ingestão de frutas, verduras e legumes tanto entre os concluintes quanto entre os ingressantes. **Conclusão:** Infere-se que tanto ingressantes quanto concluintes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, apresentam um consumo alimentar relativamente saudável condizente às recomendações nacionais e internacionais de saúde.

Palavras-chave: Estudantes nutrição; Universitários; Consumo alimentar.

ABSTRACT

Introduction: Academic training in nutrition encourages students to understand the importance of food and nutritional security, as well as the application of their knowledge in different areas of nutrition. The actions of these students become even more relevant when food and nutrition play a crucial role in promoting health, well-being and preventing chronic non-communicable diseases. **Objective:** To evaluate the food consumption of Nutrition students, both freshmen and seniors, in a private university center in the year 2024. **Materials and methods:** This study adopts a cross-sectional approach, employing a qualitative questionnaire on food consumption consisting of 23 questions. Of these, 18 questions investigate details about the eating habits of university students, while 5 questions are aimed at characterizing the profile of academics. The questionnaire

was administered digitally, using the Google Forms platform. The inclusion criteria cover students enrolled in both the 1st and 8th semester of the Nutrition course at the Centro Universitário de Várzea-Grande (UNIVAG). **Results:** The sample consisted mostly of freshmen (55.6%), with 93.3% of students enrolled in face-to-face courses. The data revealed a lower frequency of consumption of ultra-processed foods in relation to a greater regularity in the intake of fruits and vegetables among both graduates and new entrants. **Conclusion:** It is inferred that both those entering and completing the Nutrition course at the Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, have a relatively healthy food consumption in line with national and international health recommendations.

Keywords: Nutrition students; University students; Food consumption.

INTRODUÇÃO

A alimentação desempenha um papel fundamental em nossas vidas desde a infância e passa por adaptações à medida que enfrentamos as demandas do nosso dia a dia. Atualmente, 62,1% da população adulta da capital Cuiabá, é acometida por excesso de peso, sendo o consumo alimentar o principal fator de risco para comprometimento do estado nutricional (Brasil, 2023).

Neste contexto, os estudantes de nutrição desempenham um papel crucial na orientação de uma alimentação saudável e na promoção de melhores hábitos alimentares. Seu principal objetivo é contribuir para a saúde dos indivíduos (Aquino; Pereira; Reis, 2015). A formação acadêmica impulsiona os estudantes a compreenderem a importância da segurança alimentar e nutricional, bem como a aplicação de seus conhecimentos em diversas áreas da nutrição. A atuação desses universitários se torna ainda mais relevante quando a alimentação e a nutrição desempenham um papel crucial na promoção da saúde, bem-estar e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Leal *et al.*, 2010; Aquino; Pereira; Reis; 2015).

No entanto, no cenário atual, marcado pela agitação do século XXI e pelas demandas tecnológicas, manter uma rotina alimentar saudável pode ser desafiador para muitos estudantes. Pesquisas indicam que os estudantes da área da saúde, incluindo aqueles que estão estudando nutrição, podem apresentar desafios ao manter padrões alimentares saudáveis, muitas vezes devido às pressões acadêmicas e à falta de tempo para preparar refeições adequadas (Maia *et al.*, 2018; Paiva *et al.*, 2023).

Ademais, a mudança no estilo de vida dos acadêmicos proporciona maior suscetibilidade a alterações no consumo alimentar, e, portanto, proporcionam risco ao desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, devido às escolhas alimentares moldadas por novas rotinas ou interações sociais (Silva *et al.*, 2021).

É evidente que o Brasil está passando por mudanças significativas nas últimas décadas, refletidas nas escolhas alimentares dos estudantes de nutrição (Lara *et al.*, 2019; Paiva *et al.*, 2023). Essa transição alimentar é influenciada pelo aumento do consumo de alimentos ricos em calorias, gorduras totais e saturadas, com baixos teores de fibras, cálcio, ferro e outros nutrientes essenciais. A praticidade alimentar, representada pelos *fast foods*, ganha destaque nesse contexto (Lara *et al.*, 2019).

Diante deste cenário, se torna necessário a investigação do perfil de consumo alimentar, em estudantes de Nutrição, com a finalidade de justificar se o conhecimento adquirido durante a graduação interfere no consumo alimentar dos graduandos nos semestres avaliados. Logo, o objetivo deste trabalho foi avaliar o consumo alimentar de estudantes em Nutrição, ingressantes e concluintes, em um centro universitário privado no ano de 2024.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal realizado com 45 acadêmicos de Nutrição, ingressantes e concluintes, do Centro Universitário de Várzea Grande no município de Várzea Grande - MT. Foi utilizado um questionário adaptado a partir da ficha de marcadores de consumo alimentar do SISVAN, totalizando 23 perguntas, aplicado de forma digital utilizando a plataforma *Google Forms*, porém apenas 10 das 23 perguntas foram utilizadas para desenvolver e prosseguir com a pesquisa.

As perguntas utilizadas para este estudo abordavam o consumo alimentar, segundo os marcadores do SISVAN como consumo de frutas, verduras, hambúrgueres e embutidos, macarrão instantâneo e biscoitos salgados, bem como o consumo de bebidas açucaradas e o perfil dos acadêmicos, sendo investigado a idade, sexo, peso, altura e o semestre do curso. O envio do questionário para os participantes do estudo foi por via do aplicativo de mensagens instantâneas WhatsApp®.

Os critérios de inclusão para o presente estudo foram alunos matriculados no 1º semestre, 2º semestre e 8º semestre do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea-Grande (UNIVAG). Em contrapartida, foi adotado como critério de exclusão alunos matriculados entre o 3º e 7º semestre de Nutrição do Centro Universitário de Várzea-Grande

(UNIVAG), professores, funcionários, alunos matriculados em outros cursos, gestantes e nutrizes ou menores de idade.

Na aplicação do questionário aos acadêmicos, inicialmente foi exibido um breve texto no cabeçalho com orientações sobre o objetivo da pesquisa, sendo convidados a ler com atenção o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A participação do mesmo só foi realizada por meio da assinatura e marcação no formulário do item “li e concordo com o termo acima”.

As análises dos dados foram parcialmente disponibilizadas pelo banco de dados da plataforma virtual *Google Forms*® em um formato de planilha do *Microsoft Office Excel 365*, versão 2015. Sendo que, os cruzamentos de dados e a otimização das tabelas foram elaborados pelo mesmo programa.

Inicialmente, foi utilizada estatística descritiva representada pela frequência absoluta e frequência relativa e média para os dados de peso, altura e idade, após realização da tabulação de dados, desenvolvidas com o uso das ferramentas do pacote *Office Excel*.

A aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso pelo comitê de ética, registrada sob o parecer número 6.997.679 e CAAE: 01767024.3.0000.5693, valida a conformidade ética da pesquisa. Este parecer atesta o compromisso com os princípios éticos fundamentais, proporcionando um suporte sólido para a realização deste estudo.

RESULTADOS

Dentre os 45 acadêmicos de nutrição avaliados, 55,6% (n=25) eram ingressantes (cursaram entre primeiro e segundo semestre) e 44,4% (n=20) eram concluintes (oitavo semestre) matriculados no Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG, conforme evidenciado na Tabela 1. A maioria dos alunos é do sexo feminino (80,0%), apresentam idade média de 23 anos, peso médio de 68,86 kg e estatura média de 1,67 metros, dados não apresentados em tabela.

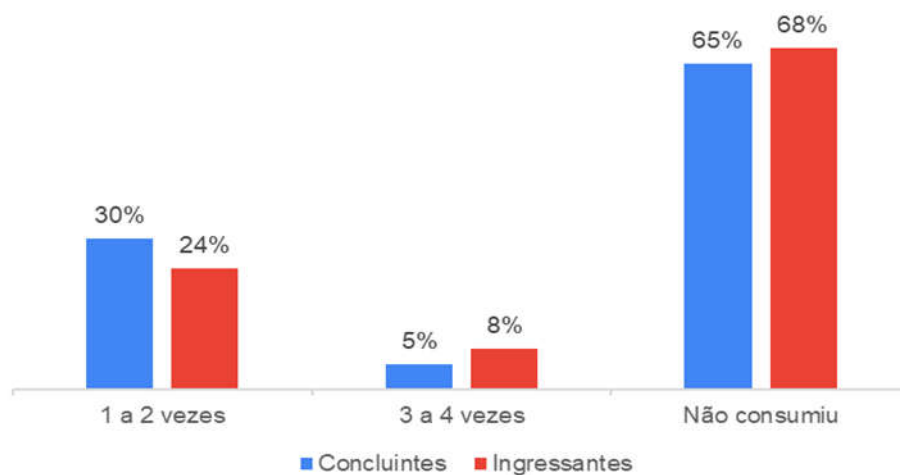
Tabela 1. Apresenta a distribuição dos alunos de Nutrição (ingressantes, concluintes) UNIVAG.

Variável	N	%
SEXO		
Masculino	9	20
Feminino	36	80
SEMESTRE		
Concluintes	20	44,4
Ingressantes	25	55,6

Fonte: Os autores, 2024.

Observamos na Figura 1 a frequência de consumo de alimentos industrializados, a saber o macarrão instantâneo, salgadinhos de pacotes e biscoitos salgados, nos últimos sete dias e nota-se uma hegemonia dos dados em ambos os grupos de estudos, tanto os concluintes (65%) quanto os ingressantes (68%), relataram não haver consumido nenhum desses alimentos na última semana.

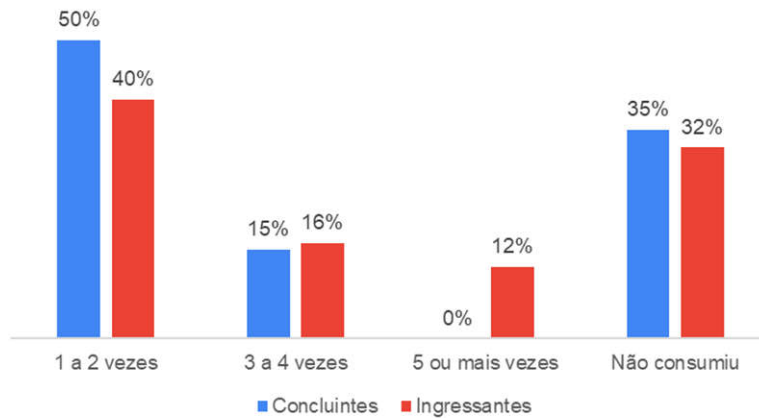
Figura 1. Frequência relativa de consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados nos últimos sete dias entre ingressantes e concluintes.



Fonte: Os autores, 2024.

Verificou-se que dentre os participantes do estudo, quando analisado o consumo de hambúrguer ou embutidos nos últimos sete dias, houve uma prevalência entre ingressantes e concluintes que consomem tais alimentos de 1 a 2 vezes na semana (40% e 50%, respectivamente), seguido de acadêmicos que não os consumiu nos últimos dias sendo 32% e 35%, respectivamente como mostra a figura 2.

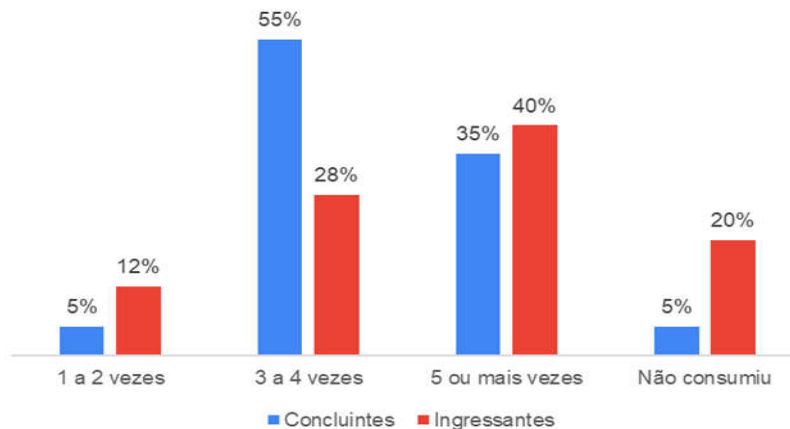
Figura 2. Frequência relativa do consumo de hambúrguer e/ou embutidos nos últimos sete dias.



Fonte: Os autores, 2024.

Na Figura 3, se evidencia o consumo de frutas frescas entre os estudantes universitários do curso de nutrição nos últimos sete dias. E observa-se que 55% dos concluintes consumiram frutas frescas de 3 a 4 vezes na semana, seguido de 35% que consumiram 5 ou mais vezes. Enquanto entre os ingressantes nota-se uma maior parcela dos que fizeram o consumo de frutas frescas 5 vezes ou mais na semana (40%) em relação aos que consumiram de 3 a 4 vezes nos últimos sete dias (28%).

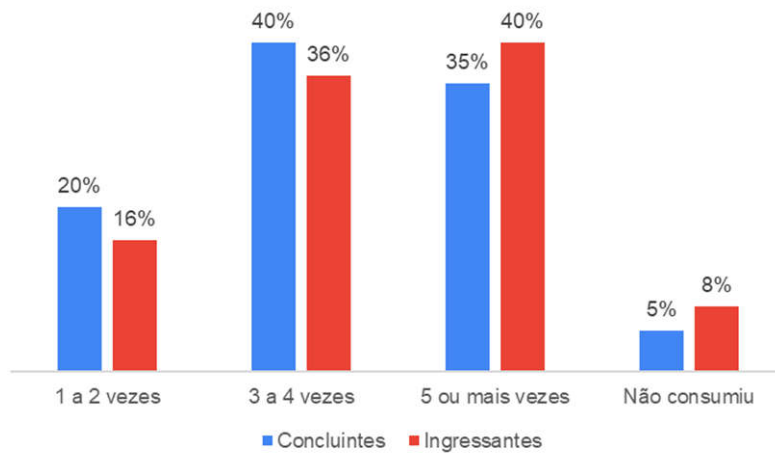
Figura 3. Frequência relativa do consumo de frutas frescas nos últimos sete dias.



Fonte: Os autores, 2024.

Em relação ao consumo de verduras e legumes nos últimos sete dias (Figura 4), os concluintes apresentaram uma frequência de consumo de 3 a 4 vezes na semana (40%) em relação aos ingressantes que apresentaram uma frequência de consumo em média de 5 ou mais vezes na semana (40%).

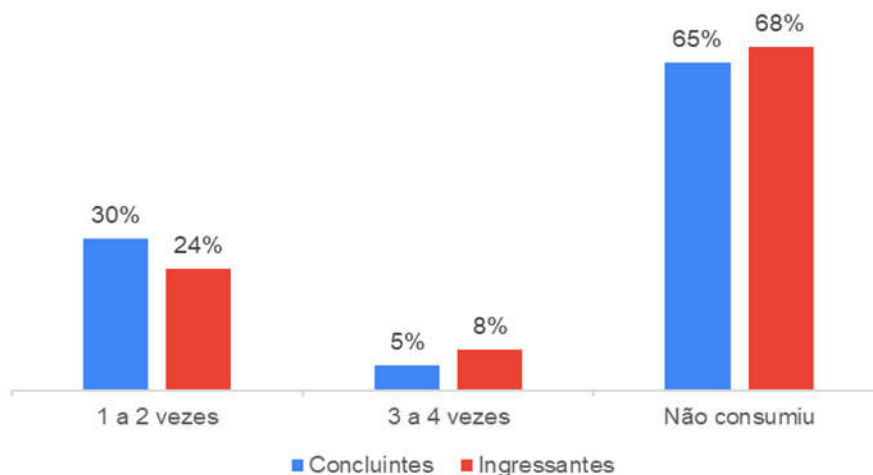
Figura 4. Frequência relativa do consumo de verduras e legumes nos últimos sete dias.



Fonte: Os autores, 2024

Referente ao consumo de bebidas adoçadas nos últimos sete dias, observa-se na Figura 5 que mais da metade de ingressantes e concluintes (68% e 65%, respectivamente) não fizeram seu consumo nos últimos sete dias, seguidos daqueles que consumiram de 1 a 2 vezes na semana (24% e 30%, respectivamente).

Figura 5. Frequência relativa do consumo de bebidas adoçadas nos últimos sete dias.



Fonte: Os autores, 2024.

DISCUSSÃO

O estudo em questão analisou acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Quando examinamos a relação entre o sexo dos graduandos, verifica-se uma prevalência de mulheres matriculadas no curso, resultado esse corroborado por Silva *et al.* (2021), que identificaram um predomínio quase absoluto de mulheres nos cursos de Nutrição de uma universidade federal de Pernambuco, da mesma forma que Paiva *et al.* (2023) verificou em um centro universitário de Várzea Grande. Tal predominância pode ser explicada pela tendência nacional das mulheres em realizarem cursos de graduação, principalmente nas áreas da saúde, em contraste com os homens, que, por sua vez, são mais representados nas áreas de ciências exatas (INEP, 2024).

No que tange ao consumo de alimentos ultraprocessados, como macarrão instantâneo, salgadinhos e biscoitos, observou-se quase uma ausência desse hábito nos últimos sete dias por mais da metade dos ingressantes e concluintes. Dados esses diferentes aos achados de Lara *et al.* (2019), que avaliou as escolhas alimentares e estado nutricional de ingressantes e concluintes do curso de nutrição de uma universidade privada e, identificaram em mais de 90% que faziam o consumo desses alimentos rotineiramente, os autores discutem que isso se dá devido a praticidade do consumo desses alimentos. Silva *et al.* (2021), realizaram uma correlação entre o consumo alimentar e as variáveis antropométricas de estudantes de nutrição de uma universidade pública e encontraram uma associação entre o consumo de alimentos refinados com a elevação do índice de massa corporal (IMC) nas mulheres da pesquisa. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), aborda os malefícios de uma dieta pouco saudável, sendo um dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças, como obesidade, nas pessoas.

Quando avaliamos à ingestão de hambúrgueres e embutidos, percebe-se um padrão semelhante ao consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos e biscoitos, com incidência de consumo de 1 a 2 vezes na semana pelos concluintes e ingressantes do curso de nutrição, da mesma forma que o observado nos estudos de Lara *et al.* (2019) e Silva *et al.* (2021), que verificaram um menor consumo desses alimentos entre os universitários estudados. Deve-se atentar que, essa ingestão relativamente baixa de hambúrgueres e embutidos analisado nos universitários se mostra benéfico à saúde dos mesmos, uma vez que são alimentos ricos em gordura saturada e sódio, sendo assim associados a um maior risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (Fontanelli *et al.*, 2024).

No que se refere ao consumo de frutas frescas, foi averiguado no presente estudo uma hegemonia entre os ingressantes que consumiram 5 vezes ou mais na semana e entre os concluintes que fizeram sua ingestão de 3 a 4 vezes. Fato esse não observado por Lara *et al.* (2019), que notou um baixo consumo desses alimentos na sua amostra. Borges *et al.* (2022), se propuseram a analisar o consumo de frutas entre estudantes universitários, de cursos técnico e superior das áreas de exatas e humanas, de Pernambuco durante a pandemia por coronavírus e averiguou que apenas 9,8% dos acadêmicos consumiam frutas mais de 5x na semana.

Entretanto, deve-se verificar que o consumo de frutas entre os participantes do estudo, aparentemente, se encontra aquém do estabelecido pela Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS & OMS, 2023) e pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2014), que estabelecem o consumo de diário de três porções ou mais de frutas para se ter uma alimentação saudável ao longo da vida. Todavia, esta pesquisa não se propôs a mensurar as porções dos alimentos consumidos pelos participantes, mas sim a frequência de consumo.

Em contrapartida, ao analisar o consumo de verduras e legumes, é visto uma aproximação muito grande do consumo destes grupos, tanto ingressantes e concluintes, com consumo de 40% dos concluintes com 3 a 4 vezes na semana e ingressantes com 40% consumindo 5 vezes ou mais, mostram um consumo mais expressivo de verduras e legumes do que as frutas, analisado por Lara *et al.* (2019), do mesmo modo que Borges *et al.* (2022) e Fontanelli *et al.* (2024), apuraram um maior consumo de hortaliças entre as mulheres de seu estudo. Silva *et al.* (2021) destaca, no que lhe concerne, que a ingestão de verduras e legumes é maior entre o público feminino, devido uma maior atenção e cuidados com a saúde.

Ademais, de acordo com os dados da VIGITEL (Brasil, 2023), considera-se adequado a ingestão de hortaliças quando são consumidos cinco vezes ou mais na semana, desta forma, grande parte dos graduandos do UNIVAG realizaram um consumo adequado desses alimentos na semana em questão, o inquérito também encontrou uma relação entre o maior consumo de frutas, verduras e legumes entre as mulheres, fato esse que pode ser observado neste estudo onde a população predominante é feminina.

Em suma, o hábito de consumir frutas, verduras e legumes são investigados em estudos de avaliação do consumo alimentar devido ser fontes de nutrientes essenciais à saúde, como vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos, como os antioxidantes, que contribuem para a manutenção da saúde e bem-estar e o controle do peso corporal (Sumarriva-Bustinza *et al.*, 2023).

Por outro lado, conforme verificado, houve uma baixa ingestão de bebidas adoçadas entre ambos os grupos. Contrariamente a Cunha *et al.* (2023), que notaram um consumo excessivo de bebidas adoçadas entre 1.063 universitários de diversos cursos de uma instituição pública de Cuiabá-MT. Segundo os achados do VIGITEL (Brasil, 2023), Cuiabá é a segunda capital brasileira em que há maior consumo de refrigerantes entre homens e mulheres, ficando atrás apenas de Curitiba, fato esse não presenciado nesta pesquisa, demonstrando uma possível mudança nos hábitos alimentares, especialmente no consumo de bebidas adoçadas, entre graduandos de nutrição, evidenciando que a possibilidade, que os conhecimentos adquiridos durante a graduação, estejam de fato influenciando o consumo destes universitários.

Nesse contexto, a manutenção de um padrão de consumo alimentar baseado nos conhecimentos adquiridos durante a graduação representa aos estudantes universitários a promoção de um estilo de vida saudável. Diante disso, assim como é evidenciado durante toda a graduação, reiteramos que a uma alimentação adequada, com baixo consumo de ultraprocessados e maior consumo de frutas, verduras e legumes, atua como agente preventivo para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados do presente estudo, constata-se que tanto ingressantes quanto concluintes do curso de Nutrição apresentaram um padrão alimentar relativamente saudável em relação às recomendações mundiais (OPAS & OMS, 2023) e nacionais (Brasil, 2014), com uma frequência de consumo relativamente maior de frutas, verduras e legumes em relação à ingestão de alimentos ultraprocessados, fato esse que pode estar relacionado à conscientização da prática de hábitos alimentares saudáveis pelos acadêmicos da nutrição.

Concluindo, essa tendência alimentar testemunhada nesta pesquisa é relevante para a população como um todo, pois reforça o impacto positivo da formação acadêmica, desde o início da graduação, mostrando uma relação entre o conhecimento teórico com a prática do cotidiano e, enfatiza a necessidade de intervenções educativas contínuas sobre nutrição para a população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUINO, J. K.; PEREIRA, P.; REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das Faculdades de Montes Claros – Minas Gerais. Montes Claros (MG): **Rev. Multitexto**, v. 3, n. 01, 2015. p. 82-88. Disponível em: <https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/111/49>.

BORGES, M.L.; *et al.* Consumption of fruits and vegetables by students of a federal educational institution during the Covid-19 pandemic. [s.l.]: **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, mai., 2022, 11 p. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29941>.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar da População Brasileira**. 2º ed., 1º reimp. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023 - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília (DF): Ministério da Saúde, 2023. 131 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/view>.

CUNHA, P. C.; *et al.* Consumption of free sugars and dietary sources in the diet of university students according to socioeconomic and lifestyle factors. Cuiabá (MT): **Revista de Nutrição**, v. 36, ago./nov., 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/jGnrN66KCnqy5B8ChnSKqsg/#>.

FONTANELLI, M. S.; *et al.* Baixos níveis de atividade física e suas associações com o estado de humor, sonolência diurna e consumo alimentar em universitários. Curitiba (PR): **Rev. Mundo Saúde**, v. 48, dez./jan., 2024. p. 310-322. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1579/1418>.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA - INEP. Ministério da Educação. **Censo de Educação Superior 2023**. [s.l.]: Ministério da Educação, out., 2024. 81 p. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/areas-de-atuacao/pesquisas-estatisticas-e-indicadores/censo-da-educacao-superior/resultados>.

LARA, A. A.; *et al.* Estado nutricional e consumo alimentar de estudantes de nutrição ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior em Várzea Grande-MT, 2019. Várzea Grande (MT): **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do UNIVAG**, v. 5, ago., 2019. p. 79-92. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/1321/1484>.

LEAL, G. V. S.; *et al.* Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. São Paulo (SP): **Rev. bras. epidemiol.**, v. 13, n. 3, jul./mai., 2010. p. 457-67. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/xctz8Yw86Gyb3BgWxbkCfbS/abstract/?lang=pt#>.

MAIA, R. G. L.; *et al.* Estado nutricional e transtornos do comportamento alimentar em estudantes do curso de graduação em nutrição do Instituto Federal de Educação, Ciência e

Tecnologia, Ceará, Brasil. Fortaleza (CE): **Rev. Demetra**, v. 13, n. 1, out./fev., 2018. p. 135-145. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/30654/24120>.

PAIVA, L. C. C.; *et al.* Estado nutricional de ingressantes e concluintes do curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande-MT. Várzea Grande (MT): **XII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do UNIVAG**, 2023. p. 21-30. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2441/2638>.

SILVA, L. C. S.; *et al.* Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública. Curitiba (PR): **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, fev./mar., 2021. p. 39774-39790. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28405/22474>.

SUMARRIVA-BUSTINZA, L.A.; *et al.* Oxidación celular y su relación con el consumo de alimentos antioxidantes en estudiantes universitarios. Lima (PE): *Rev. Investigación en Salud*, v. 6, n. 17, mai./ago., 2023. p. 524-535. Disponível em: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/344/898>.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE - OPAS. Organização Mundial da Saúde - OMS. **Alimentação Saudável**. [s.l.]: 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20e%20hortali%C3%A7as,uma%20sele%C3%A7%C3%A3o%20variada%20desses%20alimentos>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Reducing risks and detecting early to prevent and manage noncommunicable diseases**. Geneva (CH): WHO Technical Brief, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/publications/m/item/reducing-risks-and-detecting-early-to-prevent-and-manage-noncommunicable-diseases>.