

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
GABRIELA GONÇALVES REIS LEITE DAS VIRGENS

ANÁLISE DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS

CAMPO GRANDE - MS  
2024

GABRIELA GONÇALVES REIS LEITE DAS VIRGENS

ANÁLISE DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado de Curso de Nutrição, da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (FACFAN), da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Priscila Milene Angelo Sanches

CAMPO GRANDE - MS  
2024

## **RESUMO**

Práticas alimentares são definidas como hábitos e costumes associados ao consumo alimentar que podem ser influenciados pela cultura e condições de vida do indivíduo. O presente estudo trata-se de um estudo transversal realizado por meio da coleta de dados secundários dos prontuários dos universitários assistidos no Atendimento Nutricional Ambulatorial (ANA) de março a novembro do ano de 2023. O critério de inclusão utilizado foram os prontuários que apresentavam o preenchimento do questionário “Como está sua alimentação?”, desenvolvido e validado por Gabe e Jaime (2019), composto por 24 itens relacionados às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). As respostas ao questionário são através de uma escala Likert de concordância com pontuação de 0 a 3. Os resultados obtidos ilustram que a maior parte dos universitários possuem as práticas alimentares inadequadas, principalmente entre estudantes do sexo masculino. Portanto, torna-se necessário o desenvolvimento de atividades educativas no ambiente universitário, que promovam a importância de uma alimentação balanceada e o planejamento de refeições, melhorando a qualidade de vida a longo prazo.

**Palavras-chave:** Guia alimentar. Comportamento alimentar. Universitários.

## **ABSTRACT**

Eating practices are habits and customs associated with food consumption that can be influenced by the individual's culture and living conditions. The present study is a cross-sectional study carried out by collecting secondary data from the medical records of university students assisted in Outpatient Nutritional Care (ANA) from March to November 2023. The inclusion criteria used were the medical records that presented the completed questionnaire “How is your diet?”, developed and validated by Gabe and Jaime (2019), composed of 24 items related to the recommendations of the Food Guide for the Brazilian Population (Brazil, 2014).

The answers to the questionnaire are based on a Likert scale of agreement with a score of 0 to 3. The results obtained illustrate that the majority of university students have inadequate eating practices, especially among male students. Therefore, it is necessary to develop educational activities in the university environment, which promote the importance of a balanced diet and meal planning, improving quality of life in the long term.

**Keywords:** Food guide. Fooding behavior. University students.

## 1. INTRODUÇÃO

Práticas alimentares são definidas como hábitos e costumes associados ao consumo alimentar que podem ser influenciados pela cultura e condições de vida do indivíduo e estas podem contribuir para manter a saúde e o bem-estar ou desencadear problemas de saúde (Brasil, 2013; Costa; Brito; Lessa, 2014).

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas transformações que resultaram em mudanças significativas no modo de vida da população. Observou-se uma transição demográfica, epidemiológica e nutricional gradual que, conseqüentemente, contribuiu para mudanças no processo saúde-doença, bem como nas taxas de mortalidade e nos padrões alimentares da população (Brasil, 2014).

O Ministério da Saúde (Brasil, 2020) constatou no documento intitulado “Situação alimentar e nutrição no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na atenção primária à saúde”, que as práticas alimentares brasileiras foram substituídas por uma alimentação rica em gorduras saturadas e açúcares simples. Esse tipo de alimentação, aliada ao sedentarismo, colabora para a frequência elevada de excesso de peso que é um fator contribuinte para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e para a perda de qualidade de vida.

Para combater as práticas alimentares inadequadas, a Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza que os governos formulem e atualizem periodicamente políticas públicas nacionais em relação à alimentação e nutrição e que forneça tais informações para a população, facilitando as escolhas alimentares saudáveis, em uma linguagem compreensível para todas as pessoas. No Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira representa um instrumento de apoio e incentivo a práticas alimentares saudáveis, na esfera coletiva e individual, configurando-se um documento de apoio às ações de Educação Alimentar e Nutricional - EAN. (Brasil, 2014; Ambrosi; Grisotti, 2022).

O ingresso na universidade, seja ela na rede pública ou privada, traz ao indivíduo novas relações sociais e comportamentais. Os estudantes universitários constituem um grupo mais suscetível aos comportamentos de risco à saúde, tais como, sedentarismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, hábito de fumar e práticas alimentares inadequadas (Barbosa *et al.*, 2020). A influência das práticas alimentares neste grupo, pode estar relacionada à disponibilidade ou acessibilidade financeira aos alimentos, além de tempo e distribuição da jornada acadêmica.

O presente estudo tem como objetivo analisar as práticas alimentares e seus fatores associados entre universitários assistidos no Atendimento Nutricional Ambulatorial (ANA), de uma universidade pública do estado de Mato Grosso do Sul.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo transversal, realizado por meio da coleta de dados secundários dos prontuários de universitários assistidos de março a novembro do ano de 2023, no ANA de uma universidade pública do estado de Mato Grosso do Sul. O ANA é um projeto de ensino de graduação em nutrição que ocorre no campus universitário da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Os atendimentos são destinados a estudantes de graduação e pós-

graduação da UFMS e são realizados por acadêmicos do curso de nutrição, que estejam no mínimo no 5º período, sob supervisão docente. Os alunos passam por uma seleção e treinamento para realizar os atendimentos, garantindo excelência e profissionalidade. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFMS (Parecer n.º 6.671.697).

O critério de inclusão utilizado no estudo foram prontuários do ANA que apresentaram o preenchimento do questionário “Como está sua alimentação?”. Foram excluídos os prontuários que não possuíam a resposta ao questionário. Para caracterização do público, foram coletados dos prontuários os dados de: características sociodemográficas, estilo de vida, condições de saúde, perfil antropométrico, percepção da imagem corporal e consumo energético.

Para os dados de características sociodemográficas, foram avaliados: sexo, idade, autodeclaração da cor da pele, estado civil, moradia, classe socioeconômica, trabalho, auxílio financeiro da universidade, curso e religião.

Para determinação da classe socioeconômica, utilizou-se o Critério de Classificação Econômica Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2014).

Quanto ao estilo de vida, foram coletadas informações sobre: prática de atividade física, horas de sono, tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas. A prática de atividade física foi classificada segundo a Organização Mundial de Saúde, que define como ativo o indivíduo que pratica, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física moderada, ou 75 minutos por semana de atividade física vigorosa. Caso contrário, o indivíduo foi classificado como sedentário (WHO, 2020).

Para avaliação das condições de saúde, foi utilizada a autoavaliação de saúde, a partir da pergunta “Em geral, como você avalia a sua saúde?”, sendo as respostas categorizadas em “boa” (muito boa e boa) e “ruim” (regular, ruim ou muito ruim), segundo Barbosa *et al.* (2020).

O perfil antropométrico foi avaliado a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) e então classificado segundo os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995). A circunferência da cintura (CC) foi utilizada para avaliar o risco de doenças cardiovasculares (DCV) e utilizou-se a classificação preconizada pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000). Para se obter a gordura corporal, utilizou-se a equação de Durnin e Womersley (1974) que é baseada no somatório das dobras cutâneas tricípital, bicipital, subescapular e suprailíaca. Seguindo os pontos de corte proposto por Lohman (1988) para o presente estudo a variável foi recategorizada em “abaixo da média” (riscos de doenças e distúrbios associados à desnutrição, abaixo da média) e “acima da média” (acima da média e risco de doenças associadas à obesidade).

A avaliação da percepção da imagem corporal foi realizada a partir da *Silhouette Matching Task* (SMT) ou Teste de Avaliação da Imagem Corporal (Stunkard; Sorensen; Schulsinger, 1983) adaptada e validada para a população brasileira por Scagliusi *et al.* (2006). A partir da escala com 9 silhuetas visuais, o indivíduo identifica a sua imagem atual e a que desejaria ter. Então, o nível de satisfação da imagem corporal foi definido pela pontuação resultante da diferença entre as escolhas das silhuetas (atual e desejada). A insatisfação pelo excesso de peso ocorre quando a silhueta desejada é menor que a autoavaliada e a insatisfação pela magreza quando a silhueta é maior que a autoavaliada.

O consumo energético foi avaliado a partir dos recordatórios de 24 horas de dois dias não consecutivos, sendo coletados na primeira e segunda consultas, respectivamente. Devido aos alimentos estarem em medidas caseiras nos recordatórios, padronizou-se a conversão em gramas, utilizando a Tabela de conversão de medidas (Pinheiro *et al.* 2004). A análise da composição alimentar foi realizada por meio da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO (2011) e para aqueles alimentos que não constaram foi utilizada a Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (IBGE, 2011). Para a avaliação

da ingestão de energia, foi utilizada a necessidade estimada de energia (Estimated Energy Requirement - EER) preconizada pela Dietary Reference Intakes - DRI's (IOM, 2005) e para calculá-la, foram utilizadas as equações de predição de gasto energético total, considerando idade, gênero, peso, estatura e prática de atividade física, além do estado nutricional (IOM, 2005).

Para determinar as práticas alimentares dos estudantes, foi utilizado o questionário “Como está sua alimentação?” desenvolvido e validado por Gabe e Jaime (2019), elaborado de acordo com as recomendações da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). O questionário é composto por 24 (vinte e quatro) itens que ilustram se as práticas alimentares estão alinhadas ou contrárias às orientações do guia. Para a determinação de alinhamento ou contrariedade às recomendações, os itens foram agrupados em 4 (quatro) dimensões, sendo: planejamento alimentar, organização doméstica, modos de comer e escolhas alimentares.

Em relação às opções de respostas do questionário (Gabe; Jaime, 2019), utiliza-se uma escala Likert de concordância de 4 pontos classificados em: nunca, raramente, muitas vezes e sempre. A pontuação final é calculada através da soma do valor de cada item, que varia de 0 (zero) a 3 (três). As dimensões planejamento e organização, dos itens 1 a 13, são categorizadas como positivas e alinhadas às recomendações e recebem pontuação de forma que a resposta mais concordante seja atribuída ao valor mais elevado (sempre = 3 pontos), enquanto as dimensões modos e escolhas, dos itens 14 a 24, caracterizam-se como negativas e contrárias, recebendo a pontuação de maneira oposta (nunca = 3 pontos), como demonstra a Tabela 1 (Gabe; Jaime, 2019).

A partir da soma dos pontos é realizada a classificação de acordo com 3 (três) categorias: “excelente” ou “adequado”, quando a pontuação final for maior que 41 (quarenta e um) pontos; “siga em frente” ou “risco”, quando estiver entre 31 (trinta e um) e 41 (quarenta e um) pontos;

e “atenção” ou “inadequado”, quando menor que 31 (trinta e um) pontos. Para o presente estudo classificou-se as práticas alimentares em “inadequado”, quando a pontuação final for classificada como “atenção” ou “siga em frente”, (inadequado e risco) e “adequado”, quando a pontuação final for classificada como “excelente” .

Os dados foram tabulados através do programa Microsoft Excel e foram descritos através de frequências relativas e absolutas. As análises foram realizadas no software Stata 16.0. Para análises bivariadas foi realizado teste de qui-quadrado, sendo as práticas alimentares a variável de desfecho. Considerou-se com significância estatística quando o valor de p foi <0,05.

### **3. RESULTADOS**

Foram analisados 58 prontuários, sendo a maioria de mulheres (72,4%), com idade média de  $23 \pm 5,72$  anos, tendo como maior frequência estudantes entre 17 e 23 anos (72,4%). Em relação à autodeclaração da cor da pele, 56,9% declararam-se como brancos. A maioria são solteiros (91,4%) e moram com a família, em repúblicas, com namorado(a) ou com amigos(as) (77,6%). Na classe econômica, 50,0% dos indivíduos foram classificados nas categorias C, D ou E. Quanto ao exercício de atividade remunerada, 70,7% dos estudantes não trabalham e 79,3% não recebem auxílio financeiro da universidade. Em relação à distribuição por curso, observa-se maior frequência de alunos do curso de Fisioterapia. Também se observou que 56,9% dos universitários não possuem religião (Tabela 1).

Em relação ao estilo de vida dos estudantes, 84,5% foram classificados como sedentários ou pouco ativos, 63,8% realizam mais que 8 horas de sono por dia e 94,8% negam tabagismo. No que se refere ao consumo de bebidas alcoólicas, verificou-se que metade dos universitários (50,0%) não faz uso delas, enquanto a outra metade (50,0%) consome regularmente. Com relação à autoavaliação de saúde, 53,5% avaliaram a saúde como boa (Tabela 1).

Quanto ao estado nutricional, pode-se observar que 46,6% dos universitários apresentaram estado nutricional de eutrofia, mas 51,7% apresentaram excesso de peso. Em relação ao risco para o desenvolvimento de DCV, avaliado pela CC, foi observado que 62,1% não apresentaram risco. Para gordura corporal, 89,4% estavam com percentual acima da média (89,4%). Quanto à percepção da imagem corporal, observou-se a frequência de 63,8% (n=37) de universitários insatisfeitos pelo excesso de peso. Em relação ao consumo energético, observou-se consumo insuficiente para a maior parte (75,9%) dos estudantes (Tabela 1).

A frequência de práticas alimentares adequadas foi maior entre os praticantes de atividade física quando comparados aos sedentários ou poucos ativos (55,6% versus 20,4%, p=0,027).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas, estilo de vida, condições de saúde, percepção corporal, perfil antropométrico e consumo energético de universitários segundo tipo de práticas alimentares. Campo Grande, MS, 2023 (n=58) (continua).

Variáveis	n	%	Práticas alimentares		Valor-p
			Inadequado (%)	Adequado (%)	
<b>Sexo</b>					0,926
Masculino	16	27,6	75,0	25,0	
Feminino	42	72,4	73,8	26,2	
<b>Idade</b>					0,151
17 a 23 anos	42	72,4	69,1	30,9	
≥ 24 anos	16	27,6	87,5	12,5	
<b>Cor da pele (autodeclaração)</b>					0,778
Branca	33	56,9	72,7	27,3	
Outros (amarelo, preta, pardo, indígena)	25	43,1	76,0	24,0	
<b>Estado civil</b>					0,754
Solteiro	53	91,4	73,6	26,4	
Outros (casado, divorciado, viúvo)	5	8,6	80,0	20,0	
<b>Moradia</b>					0,239
Sozinho	13	22,4	61,5	38,5	
Outros (família, república, namorado, amigos)	45	77,6	77,8	22,2	
<b>Classe socioeconômica ABEP</b>					0,764
A, B	29	50,0	72,4	27,6	
C, D, E	29	50,0	75,9	24,1	
<b>Trabalho</b>					0,291
Não	41	70,7	78,1	21,9	
Sim	17	29,3	64,7	38,3	
<b>Auxílio financeiro da universidade</b>					*
Não	46	79,3	67,4	32,6	
Sim	12	20,7	100,0	0,0	
<b>Curso</b>					-
Fisioterapia	14	24,1	-	-	
Psicologia	5	8,6	-	-	
Engenharia de Alimentos	4	6,9	-	-	
Outros cursos	35	60,4	-	-	

Fonte: As autoras (2024).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas, estilo de vida, condições de saúde, percepção corporal, perfil antropométrico e consumo energético de universitários segundo tipo de práticas alimentares. Campo Grande, MS, 2023 (n=58) (conclusão).

<b>Possui alguma religião</b>					0,375
Não	25	43,1	80,0	20,0	
Sim	33	56,9	69,7	30,3	
<b>Atividade física</b>					0,027
Sedentário/Pouco ativo	49	84,5	79,6	20,4	
Praticante de AF	9	15,5	44,4	55,6	
<b>Horas de sono/dia</b>					0,788
< 8 horas	21	36,2	76,2	23,8	
≥ 8 horas	37	63,8	72,9	27,1	
<b>Tabagismo</b>					0,762
Não	55	94,8	74,5	25,5	
Sim	3	5,2	66,7	33,3	
<b>Consumo de bebida alcoólica</b>					0,762
Não	29	50,0	75,9	24,1	
Sim	29	50,0	72,4	27,6	
<b>Autoavaliação de saúde</b>					0,555
Muito boa/Boa	31	53,5	71,0	29,0	
Regular/Ruim/Muito ruim	27	46,5	77,8	22,2	
<b>Índice de Massa Corporal</b>					0,301
Baixo peso	1	1,7	-	-	
Eutrofia	27	46,6	77,8	22,2	
Sobrepeso	20	34,5	65,0	35,0	
Obesidade	10	17,2	90,0	10,0	
<b>Circunferência da Cintura</b>					0,670
Sem risco de DCV	36	62,1	72,2	27,8	
Com risco de DCV	22	37,9	77,3	22,7	
<b>% Gordura Corporal</b>					0,433
Abaixo da média	5	10,6	60,0	40,0	
Acima da média	42	89,4	76,2	23,8	
<b>Percepção da imagem corporal</b>					0,490
Insatisfação pela magreza	8	13,8	75,0	25,0	
Satisfeito	13	22,4	61,5	38,5	
Insatisfação pelo excesso	37	63,8	78,4	21,6	
<b>Consumo energético</b>					0,832
Insuficiente	44	75,9	75,0	25,0	
Adequado	9	15,5	66,7	33,3	
Excessivo	5	8,6	80,0	20,0	

\*Os dados não atendem às condicionalidades para a realização do teste estatístico.

Fonte: As autoras (2024).

Quanto ao questionário “Como está sua alimentação” e conforme as quatro dimensões propostas por Gabe e Jaime (2019), observou-se uma inadequação das práticas alimentares quanto às recomendações do guia, que atingiu 74,1% dos participantes. Em relação ao sexo, os homens apresentaram, em maior proporção de práticas alimentares inadequadas (75,0%) quando comparados às mulheres (73,8%) (Tabela 3).

No domínio planejamento alimentar, 51,7% dos universitários raramente consumiam frutas ou castanhas nos pequenos lanches ao longo do dia; 43,1% raramente dão preferência para frutas, verduras e legumes de produção local; 37,9% nunca dão preferência para frutas,

legumes e verduras orgânicos; 34,5% raramente costumam planejar as refeições que farão no dia; 63,8% nunca costumam variar o consumo do feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico; 62,1% relataram que não é comum utilizar farinha de trigo integral em casa; 50,0% raramente costumam comer frutas no café da manhã (Tabela 2).

Dentro da dimensão organização doméstica, 32,8% muitas vezes ou sempre costumam participar do preparo dos alimentos em casa; 32,8% muitas vezes compartilham as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições; 39,7% raramente costumam comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua (Tabela 2).

Na dimensão de modos de comer, 39,7% muitas vezes costumam fazer as refeições sentados à mesa; 43,1% muitas vezes procuram realizar as refeições com calma; 56,9% muitas vezes aproveitam o horário das refeições para resolver outras coisas e acabam deixando de comer; 41,4% muitas vezes costumam fazer as refeições sentados à mesa de trabalho ou estudo; 29,2% sempre costumam fazer as refeições sentados no sofá da sala ou na cama; 39,7% sempre costumam pular pelo menos uma das refeições principais, como almoço e/ou jantar (Tabela 2).

Em relação à dimensão de escolhas alimentares, 39,7% raramente costumam comer balas, chocolates e outras guloseimas; 41,4% muitas vezes costumam beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata; 50,0% muitas vezes costumam frequentar restaurantes fast-food ou lanchonetes; 37,9% muitas vezes tem o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições; 39,7% muitas vezes costumam beber refrigerante; 41,4% muitas vezes costumam trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza; no que se refere à colocar açúcar quando bebe café ou chá, houve um empate onde 29,5% raramente adoçam a bebida e 29,5% sempre adoçam (Tabela 2).

**Tabela 2.** Frequência da escala de práticas alimentares de universitários. Campo Grande, MS, 2023 (n=58).

Questões	Práticas alimentares (%)			
	Nunca	Raramente	Muitas vezes	Sempre
1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas	10,4	51,7	27,6	10,3
2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local	20,7	43,1	29,3	6,9
3. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos	37,9	31,0	27,6	3,5
4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia	17,2	24,1	34,5	24,1
5. Costumo planejar as refeições que farei no dia	31,0	34,5	15,5	19,0
6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão-de-bico	63,8	17,2	10,3	8,6
7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral	62,1	24,1	10,3	3,5
8. Costumo comer fruta no café da manhã	22,4	50,0	17,2	10,3
9. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa	8,6	13,8	39,7	37,9
10. Procuro realizar as refeições com calma	10,3	20,7	43,1	25,9
11. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa	6,9	27,6	32,8	32,8
12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições	24,1	27,6	32,8	15,5
13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua	32,8	39,7	20,7	6,9
14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer	0,0	3,4	56,9	39,7
15. Costumo fazer as refeições à mesa de trabalho ou estudo	1,7	20,7	41,4	36,2
16. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama	19,0	25,9	25,9	29,2
17. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar)	10,3	19,0	31,0	39,7
18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas	25,9	39,7	22,4	12,0
19. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata	3,4	19,0	41,4	36,2
20. Costumo frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes	1,7	31,0	50,0	17,3
21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições	10,3	34,5	37,9	17,3
22. Costumo beber refrigerante	10,3	25,9	39,7	24,1
23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza	12,0	32,8	41,4	13,8
24. Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar	24,1	25,9	24,1	25,9

Fonte: As autoras (2024).

**Tabela 3.** Práticas alimentares dos universitários. Campo Grande, MS, 2023 (n=58).

Práticas alimentares	Total		Feminino		Masculino	
	n	%	n	%	n	%
Inadequado (inadequado + risco)	43	74,1	31	73,8	12	75,0
Adequado	15	25,9	11	26,2	4	25,0

Fonte: As autoras (2024).

#### 4. DISCUSSÃO

O estudo revelou que a vida universitária impacta significativamente nas práticas alimentares, sendo marcada por consumo elevado de alimentos ultraprocessados, consumo energético insuficiente e irregularidade nas refeições, influenciados por fatores como classe socioeconômica, rotina intensa e falta de planejamento.

No que diz respeito à moradia, uma parte considerável dos universitários moram sozinhos, o que pode influenciar nos hábitos alimentares e nível de autonomia na escolha de alimentos. Este fator, em muitos casos, leva a um padrão alimentar com maior consumo de alimentos ultraprocessados. Em apoio a isso, um estudo realizado com universitários na Itália revelou que aqueles que vivem fora da casa dos pais apresentavam um maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados em comparação aos que moravam com a família, além de uma ingestão reduzida de alimentos *in natura*, como frutas e hortaliças (Lupi *et al.*, 2015).

A classe socioeconômica também desempenha um papel importante, visto que a metade dos estudantes pertence à classe C/D/E, o que pode afetar a sua capacidade de acesso aos alimentos e, conseqüentemente, aumentar a dificuldade em manter uma alimentação equilibrada. Esse padrão é semelhante ao encontrado no estudo de Olivier *et al.* (2023), que descreveu que universitários dessas classes deixam de comprar frutas, verduras e legumes em razão do preço.

Quanto ao estilo de vida, foi observada a associação significativa entre o sedentarismo e o desenvolvimento de práticas alimentares inadequadas ( $p=0,027$ ). De forma similar, os achados de Prati, Porto e Ferreira (2020), evidenciaram uma frequência extremamente baixa de adequação entre a prática de atividade física e os hábitos alimentares (3,5%). A inatividade física nesta população pode ser explicada por múltiplos fatores, incluindo a participação em atividades acadêmicas e extracurriculares, a falta de dinheiro, de companhia e de motivação.

Além disso, a jornada extensa de estudos aliada à dificuldade de conciliar estilo de vida fisicamente ativo, contribui para esse cenário. Muitos universitários ainda precisam trabalhar em seu tempo livre para arcar com custos e despesas de sua formação profissional (Mendes *et al.*, 2016; Nascimento; Alves; Souza, 2017).

A associação entre práticas alimentares adequadas e a prática de atividade física pode ser explicada pelo impacto direto da alimentação na performance durante os exercícios. Indivíduos que praticam exercícios frequentemente tendem a buscar padrões alimentares mais saudáveis, visando otimizar seus resultados.

Além disso, observou-se que a maioria dos universitários avaliados dormem mais de 8 horas por noite. Em contrapartida, uma pesquisa realizada na Universidade Federal de Pelotas (UFPel) encontrou uma duração média de sono de 6,5 horas em dias de aula, o que sugere uma privação de sono mais acentuada entre esses universitários. A discrepância entre os dois estudos pode estar relacionada a fatores como estilo de vida, gestão do tempo e carga horária acadêmica entre as diferentes populações (Carone *et al.*, 2020).

Em relação ao tabagismo, 94,8% dos universitários avaliados não apresentavam histórico de uso de tabaco, um dado positivo no que diz respeito à prevenção de doenças crônicas associadas ao uso de cigarro, como o câncer. Resultados semelhantes foram observados no estudo de Domingues *et al.* (2019), onde 98,8% dos estudantes não utilizavam tabaco. Por outro lado, ambos achados contrastam com os resultados de Queiroz *et al.* (2021), que observaram uma prevalência elevada de tabagismo entre universitários brasileiros (24,6%). Apesar dos avanços nas campanhas de conscientização contra o uso de tabaco, muitos jovens ainda estão expostos a esses produtos, principalmente no ambiente universitário.

No que diz respeito ao consumo de bebidas alcoólicas, ainda que metade dos avaliados não apresentam este consumo, há um número expressivo de universitários que fazem o consumo destes produtos. Um estudo realizado por Nunes *et al.* (2018), constatou que a frequência do

consumo de álcool entre universitários foi maior em estudantes do sexo masculino. O alcoolismo nas universidades é um problema que envolve os jovens que estão iniciando e em progresso de suas vidas acadêmicas. O consumo excessivo de álcool entre universitários pode ter influência negativa em termos de saúde física e mental, atrapalhando seu desempenho acadêmico (Menezes; Machado; Francilio, 2024).

Nas condições de saúde, a maioria dos universitários autoavaliaram sua saúde como muito boa ou boa, o que reflete uma percepção positiva de seu estado de saúde. Uma pesquisa desenvolvida em uma universidade particular de Teresina-PI apresentou resultados semelhantes, onde a maioria (53,3%) dos estudantes também autoavaliaram sua saúde de forma positiva (Silva *et al.*, 2021). Essa percepção, entretanto, pode não corresponder necessariamente ao real estado de saúde dos indivíduos, uma vez que essa visão otimista da própria saúde pode mascarar comportamentos inadequados e práticas pouco saudáveis.

Quanto ao perfil antropométrico, o IMC é considerado um parâmetro para determinar o estado nutricional de indivíduos ou grupos. No presente estudo, obteve-se um grupo de universitários eutróficos, no entanto, há um número considerável de universitários em excesso de peso, corroborando com o estudo de Garcia *et al.* (2023) em que a maior parte dos alunos estavam eutróficos (58,1%) e 31,3% possuíam excesso de peso. Tais resultados podem estar relacionados a muitos fatores, como por exemplo, a taxa de sedentarismo elevada entre os universitários, uma vez que em ambos os estudos a frequência de inatividade física está presente em grande parte da população.

De acordo com o documento intitulado, Posicionamento sobre o Tratamento Nutricional do Sobrepeso e da Obesidade, a medição da circunferência da cintura (CC) é importante por fornecer uma estimativa da distribuição da gordura corporal e dos riscos potenciais de alterações cardiometabólicas (ABESO, 2022). No presente estudo, a maior parte dos universitários não apresentou risco de desenvolvimento de DCV baseado na medida de CC, o

que indica uma condição favorável. No entanto, ainda há um número expressivo de alunos que apresenta risco, o que pode ter implicações em complicações relacionadas à saúde no futuro. Este achado corrobora com o encontrado por Dias *et al.* (2022) onde 34,0% dos universitários apresentavam risco para DCV.

Essa porcentagem elevada de risco para DCV, reforça a necessidade de intervenções nutricionais e de saúde para promoção de hábitos saudáveis no ambiente universitário, pois as alterações metabólicas estão associadas a doenças crônicas e outras condições que podem, não apenas comprometer a saúde física dos estudantes, mas também impactar no desempenho acadêmico, criando um ciclo prejudicial que pode afetar a qualidade de vida a longo prazo.

Sobre a percepção corporal, um grande número de universitários estão insatisfeitos pelo excesso de peso. No entanto, a análise é limitada por ser baseada em uma população que buscou atendimento nutricional, possivelmente influenciados por insatisfação com a imagem corporal. O oposto foi observado no estudo realizado em 4 instituições de ensino superior públicas e privadas de uma capital do Nordeste brasileiro, onde 43,6% demonstraram insatisfação pela magreza (Santos *et al.*, 2021). Em ambos os estudos se observa uma população com estado nutricional adequado, segundo o IMC, portanto, ainda assim apresentam a insatisfação com sua forma corporal. Esta insatisfação está possivelmente associada a fatores sociais, com destaque para a influência das mídias que, constantemente, impõem padrões de corpos esculpidos e artificiais, como sinal de *status* e perfeição (Santos; Santos; Viana, 2024).

Em relação ao consumo energético, calculado a partir da aplicação do recordatório de 24 horas de dois dias distintos, observou-se um consumo insuficiente assim como encontrado por Sanches *et al.* (2022) no estudo desenvolvido com universitárias em uma instituição de ensino superior do estado de Mato Grosso do Sul, no qual 64,9% apresentaram consumo insuficiente. A insuficiência na ingestão calórica entre universitários pode estar associada a fatores como a falta de tempo para preparar refeições adequadas ou adoção de dietas restritivas.

A fase universitária é frequentemente marcada por mudanças significativas na rotina, o que pode impactar negativamente na qualidade da alimentação que é influenciada por questões socioeconômicas, culturais e pela autonomia recém-adquirida pelos estudantes.

No que se refere às práticas alimentares, nota-se, dentro da dimensão de planejamento alimentar, uma baixa frequência de consumo de frutas ou castanhas nos pequenos lanches ao longo do dia, com uma parte dos estudantes raramente adotando essa prática. Uma tendência similar ao encontrado no estudo de Silva *et al.* (2021), onde 40,2% dos indivíduos também apresentavam esse comportamento. Isto evidencia a ausência de planejamento alimentar entre universitários, associada a escassez de tempo devido à rotina acadêmica intensa, que demanda tempo e responsabilidades, levando à preferência de alimentos de fácil acesso, como processados e ultraprocessados.

De fato, a ausência de planejamento alimentar ficou evidente com 31,0% dos universitários do estudo avaliados apontarem que nunca planejam as refeições que serão feitas durante o dia. Esse dado corrobora o encontrado em Barbosa *et al.* (2020), onde 31,1% dos estudantes também indicaram não ter o hábito de organizar suas refeições previamente. A falta desse costume pode contribuir para escolhas alimentares inadequadas, pois a falta de planejamento das refeições favorece a adesão a opções mais rápidas e, geralmente, menos saudáveis.

O consumo de frutas no café da manhã, preconizado no Guia, não é um hábito comum entre muitos brasileiros. O estudo de Gabe e Jaime (2018) mostrou que 64,0% dos jovens entre 18 e 29 anos não têm esse costume. Essa faixa etária corresponde à idade média da amostra do presente estudo, que revelou que a maioria dos universitários atendidos no ANA não consome frutas no café da manhã. Esses dados destacam a importância de orientar sobre a inclusão de frutas na primeira refeição do dia, o que promove maior saciedade e garante uma refeição balanceada.

O Guia recomenda o envolvimento de toda a família nas atividades de preparo e consumo das refeições, construindo responsabilidades domésticas e bons hábitos alimentares (Brasil, 2014). Ao entrar na universidade, a rotina intensa de estudos somada à falta de tempo e à necessidade de conciliar outras tarefas, muitas vezes resulta na diminuição do envolvimento do indivíduo com a família no preparo das refeições. Além disso, a falta de habilidades culinárias adquiridas ao longo da vida pode limitar a participação dos estudantes nessas atividades.

No presente estudo, observou-se em parte da população essa falta de envolvimento no preparo das refeições. No entanto, um número considerável de estudantes mora sozinho, o que os força a se envolver diretamente no preparo de sua própria alimentação, já que não há outra pessoa para realizar essa tarefa por eles. Essa realidade está em consonância com os achados de Machado *et al.* (2022), que demonstraram que, ainda que a maioria dos estudantes tenha afirmado não ser o principal responsável por sua alimentação, aqueles com menores habilidades culinárias costumam depender de terceiros para a preparação das refeições, enquanto estudantes com maior habilidade na cozinha participavam mais ativamente dessas atividades.

O ato de comer está relacionado diretamente com o suprimento fisiológico das necessidades nutricionais e, conseqüentemente, o funcionamento adequado do organismo. O ambiente onde é realizada a refeição influencia na quantidade e na qualidade dos alimentos ingeridos, além da satisfação. Universitários acabam modificando sua rotina em razão da carga horária extensa que por diversas vezes leva à omissão ou falta de tempo para fazer refeições (Brasil, 2014; Baptista, *et al.*, 2022).

Tais acontecimentos são evidentes nas respostas dos itens da dimensão modos de comer, onde há um número significativo de universitários que nunca ou raramente fazem as refeições sentados à mesa, um dado que se alinha com a pesquisa de Barbosa *et al.* (2020). Além disso, muitos universitários substituem a refeição à mesa por outros ambientes, como local de estudo ou trabalho, ou em locais menos apropriados, como o sofá ou a cama. O Guia alerta que a

prática de não realizar as refeições à mesa pode prejudicar o ato de comer, levando ao consumo automático de alimentos em maior quantidade e com menos atenção (Brasil, 2014).

Como descrito por Baptista *et al.* (2022), a modificação da rotina dos universitários leva a irregularidade ou omissão dos horários de alimentação. Observou-se no presente estudo que os estudantes frequentemente aproveitam o horário das refeições para realizar outras atividades, o que resulta em refeições incompletas ou ausentes. Em outras situações, é comum que pulem uma das refeições principais, como almoço ou jantar. Estes resultados podem levar à hipótese do porquê há um consumo energético insuficiente por parte dos universitários avaliados. Os resultados encontrados contrastam com os de Silva *et al.* (2021), onde a maioria dos estudantes indicou possuir o hábito de realizar as refeições principais sem interrupções e aproveitando o momento sem distrações.

Esses comportamentos podem estar diretamente relacionados ao consumo energético insuficiente, observado entre os universitários avaliados. Ao pular refeições ou se distrair durante o horário das refeições, o indivíduo tende a não consumir a quantidade adequada de energia e nutrientes essenciais.

Um valor positivo encontrado é em relação a atitude de muitos universitários em procurar manter a calma durante as refeições. Os mecanismos biológicos que regulam o apetite são complexos e dependem de estímulos para sinalizar que houve uma ingestão suficiente de alimento. Sendo assim, comer devagar, com atenção e calma, são estratégias para controlar naturalmente o quanto é ingerido (Brasil, 2014).

Os itens da dimensão escolhas alimentares descrevem características típicas da alimentação de universitários, como o consumo de alimentos ricos em açúcares simples e industrializados, o hábito de beliscar no intervalo das principais refeições e a presença em restaurantes *fast-food* ou lanchonetes. As escolhas alimentares realizadas tanto pela população de universitários quanto pela população brasileira no geral são o que determinam a qualidade

dos hábitos alimentares, visto que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é um dos principais fatores que leva à DCNTs.

Os achados do presente estudo são consistentes com os resultados encontrados por Barbosa *et al.* (2020), que também identificaram padrões semelhantes nas escolhas alimentares dos universitários. No entanto, uma diferença notável foi observada, enquanto o estudo de Barbosa *et al.* (2020) indicou uma menor frequência de substituição das refeições principais por opções menos saudáveis, como sanduíches, salgados ou pizza, o presente estudo revelou que uma proporção significativa de estudantes frequentemente opta por essas alternativas.

Ademais, no presente estudo observou-se que uma parte significativa dos universitários frequentemente consome refrigerantes. Essa constatação é relevante ao compará-la com os dados do estudo de Silva *et al.* (2021), que indicou que a maioria dos universitários raramente tem o costume de ingerir essas bebidas. Essa divergência entre os grupos de estudantes, destaca que os universitários atendidos no ANA podem estar mais propensos a consumir refrigerantes com frequência, o que pode impactar negativamente em sua saúde.

Outrossim, no que se refere à classificação das práticas alimentares, os resultados deste estudo revelaram semelhanças com os de Barbosa *et al.* (2020), que indicaram que os universitários do sexo masculino apresentaram práticas alimentares inadequadas em comparação às do sexo feminino. Essa disparidade pode ser atribuída a fatores socioculturais, que influenciam as escolhas alimentares e o envolvimento nas atividades relacionadas à alimentação.

Em um contexto mais amplo, as práticas alimentares observadas neste estudo foram predominantemente contrárias às recomendações preconizadas pelo Guia, indicando a necessidade de intervenções que promovam uma alimentação adequada e saudável entre os universitários.

## 5. CONCLUSÃO

Neste estudo, buscou-se avaliar as práticas alimentares de universitários assistidos no ANA. Os dados revelaram que um significativo número de universitários apresenta hábitos alimentares inadequados, refletindo a influência de fatores como moradia, classe socioeconômica e falta de planejamento alimentar.

A predominância de estudantes do sexo feminino e a porcentagem expressiva de universitários que residem sozinhos, associada às condições financeiras, contribuem para um padrão alimentar que prioriza opções menos saudáveis e alimentos ultraprocessados. Ademais, o sedentarismo observado nesta população intensifica os riscos à saúde, sugerindo uma relação complexa entre os hábitos alimentares e o estilo de vida dos universitários.

Esses resultados evidenciam a necessidade de intervenções e programas de promoção à saúde voltados para universitários, a fim de fomentar a adoção de práticas alimentares saudáveis, conforme preconizadas pelo Guia. Atividades educativas que abordem a importância de uma alimentação balanceada e planejamento das refeições são essenciais para promover mudanças nesse contexto. Portanto, é fundamental que instituições de ensino superior implementem estratégias que incentivem hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o bem-estar e a qualidade de vida dos universitários a longo prazo.

## 6. REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade**. São Paulo: ABESO, 2022. Disponível em: [https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento\\_2022-alterado-nov-22-1.pdf](https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf). Acesso em: 18 ago. 2024.

AMBROSI, C.; GRISOTTI, M. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. **Ciência & Saúde Coletiva**, [Rio de Janeiro, RJ], v. 27, n. 11, p. 4243-4251, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2022.v27n11/4243-4251/pt/>. Acesso em: 17 abr. 2024.

ANGOTTI, A. A.; ZANGIROLANI, L. T. O. Food insecurity and financial aid among university students: pre-covid-19 scenario of a public university in southeastern Brazil. **Revista de Nutrição**, [Campinas, SP], v. 35, p. e220061, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e220061>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/5bsmmWQs9T4nQ5FLWKtZnmc/#>. Acesso em: 21 set. 2024

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil**. São Paulo: ABEP, 2014.

BAPTISTA, E. F.; ALMEIDA, L. C.; FAGUNDES, C. P.; ZANINI, R. V. Commensality practices among university students. **O Mundo da Saúde**, [São Paulo], v. 46, p. 311-320, 2022. DOI: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202246311320>. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1399>. Acesso em: 19 ago. 2024.

BARBOSA, B. C. R.; GUIMARÃES, N. S.; PAULA, W. de; MEIRELES, A. L. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do guia alimentar para a população brasileira. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 15, p. e845855, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855>. Acesso em: 15 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Glossário Temático: alimentação e nutrição**. 2. ed. 2. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/2019/03/Gloss%C3%A1rio-tem%C3%A1tico\\_-alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf](https://nutritotal.com.br/pro/wp-content/uploads/2019/03/Gloss%C3%A1rio-tem%C3%A1tico_-alimenta%C3%A7%C3%A3o-e-nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf). Acesso em: 17 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 15 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutrição no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na atenção primária à saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas\\_situacao\\_alimentar\\_nutricional\\_populacao\\_adulta.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf). Acesso em: 15 abr. 2024.

CARONE, C. M. M.; SILVA, B. D. P. da; RODRIGUES, L. T.; TAVARES, P. S.; CARPENA, M. X.; SANTOS, I. S. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, [São Paulo], v. 36, n. 3, p. e00074919, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 ago. 2024.

CÉSAR, P. S.; PAULA, W. de; MENDONÇA, R. D.; MEIRELES, A. L.; AMARAL, J. F. do. Dietary practices of university students according to the dietary guidelines for the brazilian population: PADu study. **Revista de Nutrição**, [Campinas], v. 35, p. e210116, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-9865202235e210116>. Disponível em:

[https://web.archive.org/web/20220612183036id\\_/https://www.scielo.br/j/rn/a/q7QGpkSX46Lxx9qvpN9br5c/?lang=en&format=pdf](https://web.archive.org/web/20220612183036id_/https://www.scielo.br/j/rn/a/q7QGpkSX46Lxx9qvpN9br5c/?lang=en&format=pdf). Acesso em: 10 ago. 2024.

DIAS, T. O.; BRESAN, D.; DEL RÉ, P. V.; SANCHES, P. M. A. Prevalência e fatores associados à obesidade abdominal em universitários. **Ensaios e Ciências**, [s.l.], v. 26, n. 2, p. 171-177, 2022. DOI: <https://doi.org/10.17921/1415-6938.2022v26n2p171-177>. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsskroton.com.br/article/view/9429>. Acesso em: 10 ago. 2024.

DOMINGUES, G. S.; CONTER, L. F.; ANDERSON, G. B.; PRETTO, A. D. B. Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 77, p. 46-53, 2019. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/876/645>. Acesso em: 06 ago. 2024.

DURNIN, J. V. G. A.; WOMERSLEY, J. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 71 years. **British Journal of Nutrition**, Cambridge, v. 32, p. 77-97, 1974.

GABE, K. T.; JAIME, P. C. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the dietary guidelines for the Brazilian population. **Public Health Nutrition**, [Cambridge], v. 22, n. 5, p. 785-796, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980018004123>. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/development-and-testing-of-a-scale-to-evaluate-diet-according-to-the-recommendations-of-the-dietary-guidelines-for-the-brazilian-population/E76FDF44ABBD93D969B35CDA19AA3E97#>. Acesso em: 12 abr. 2024.

GARCIA, R. A. S.; BARBOSA, J. M. A.; SANTOS, A. F. dos; PEREIRA, E. S.; ZAGMIGNAN, A.; FIRMO, W. C. A.; SILVA, F. M. A. M.; RÊGO, A. S. Fatores associados ao excesso de peso em universitários. **Revista Cereus**, [Gurupi], v. 15, n. 1, p. 32-48, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18605/2175-7275/cereus.v15n1p32-48>. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/4017>. Acesso em: 10 ago. 2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamento familiares 2008-2009**: Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimentos. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

IOM - INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids**. Washington (DC): National Academy Press, 2005.

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. **Anthropometric Standardization Reference Manual**. Illinois: Human Kinetics Books, 1988.

LUPI, S.; BAGORDO, F.; STEFANATI, A.; GRASSI, T.; PICCINNI, L.; BERGAMINI, M.; DE DONNO, A. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Annali dell'Istituto Superiore di Sanità**, [Rome], v. 51, n. 2, p. 154-161, 2015. DOI: [https://doi.org/10.4415/ANN\\_15\\_02\\_14](https://doi.org/10.4415/ANN_15_02_14). Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/aiss/2015.v51n2/154-161/en>. Acesso em: 20 set. 2024

MACHADO, B. A.; AGUIAR, M. M.; ROCHA, C. M. M. da; CABRAL, C. F. S.; MARTINS, C. A. M.; OLIVEIRA, M. F. B. de. Aspectos da autonomia culinária de universitários antes e durante a pandemia da Covid-19. **Demetra**, [Rio de Janeiro], 2024. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2022.61768>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/61768/42665>. Acesso em: 25 set. 2024.

MENDES, M. L. M.; SILVA, F. R. da; MESSIAS, C. M. B. O.; CARVALHO, P. G. S. de; SILVA, T. F. A. da. Hábitos alimentares e atividade física de universitários da área de saúde do município de Petrolina-PE. **Tempus - Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 10, n. 2, p. 205-217, 2016. DOI: <http://doi.org/10.18569/tempus.v10i2.1669>. Disponível em: <https://tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1669>. Acesso em: 05 ago. 2024.

MENEZES, A. S. de; MACHADO, A.; FRANCILIO, D. Uso de álcool e suas consequências entre universitários. **Cacupé – Revista de Textualidades Acadêmicas**, Florianópolis, a. 1, v. 1, n. 1, p. 104-111, 2024. Disponível em: <https://ojs.sites.ufsc.br/index.php/cacupe/article/view/7187/6113>. Acesso em: 22 set. 2024

NASCIMENTO, T. P. do; ALVES, F. R.; SOUZA, E. A. de. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [Florianópolis], v. 22, n. 2, p. 137-146, 2017. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9179/pdf>. Acesso em: 06 ago. 2024.

NUNES, L. O.; MELO, F. C.; BRESAN, D.; DEL RÉ, P. V.; SANCHES, P. M. A. Atendimento nutricional ambulatorial: avaliação antropométrica e do consumo alimentar de universitários. **Revista Conexão UEPG**, [Ponta Grossa], v. 14, n. 3, p. 367-373, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.14.i3.0008>. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/11244/209209210292>. Acesso em: 22 set. 2024.

OLIVIER, G. P. F.; ALMEIDA, L. C.; BAPTISTA, E. F.; ZANINI, R. V.; Custo e tempo como obstáculos para uma alimentação saudável entre universitários. **Demetra**, [Rio de Janeiro], v. 18, p. e65478, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.65478>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/65478/45229>. Acesso em: 20 set. 2024.

PINHEIRO, A. B. V.; LACERDA, E. M. A.; BENZECRY, E. H.; GOMES, M. C. S.; COSTA, V. M. da. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2004.

PRATI, S. R. A.; PORTO, V. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, Cruz Alta, RS, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/335054957.pdf>. Acesso em: 24 nov. 2024.

QUEIROZ, B. F.; CAMPOS, H. M. N.; GOMES, D. R.; MATTOS, M. P. Prevalência e fatores associados ao uso de tabaco por estudantes universitários brasileiros: revisão sistemática e metanálise. **Revista Baiana de Saúde Pública**, [Salvador], v. 45, n. 1, p. 198-

216, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2021.v45.n1.a3452>. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3452/2938>. Acesso em: 22 set 2024.

SANCHES, P. M. A.; FINI, A. P.; DIAS, T. O.; BRESAN, D.; DEL RÉ, P. V.; Imagem corporal: percepção e fatores associados em mulheres universitárias. **Revista Práxis**, [Volta Redonda], v. 15, n. 29, p. 2023. DOI: <https://doi.org/10.47385/praxis.v15.n29.3968>. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/3968>. Acesso em: 20 set. 2024.

SANTOS, M. M. dos; MOURA, P. S. de; FLAUZINO, P. A.; ALVARENGA, M. S.; ARRUDA, S. P. M.; CARIOCA, A. A. F.. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [Rio de Janeiro], v. 70, n. 2, p. 126-33, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000308>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 ago. 2024.

SANTOS, J. S. dos; SANTOS, T. S.; VIANA, S. D. L. A influência das pressões socioculturais sobre a satisfação corporal de universitários. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 115, p. 816-823, 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2484/1481>. Acesso em: 23 set. 2024.

SILVA, F. C. G. da; ALVES, M. L. C.; CALDAS, D. R. C.; COSTA, G. A.; LANDIM, L. A. S. R. Práticas alimentares de universitários do curso de nutrição de acordo com as recomendações do guia alimentar para a população brasileira. **Research, Society and Development**, [Vargem Grande Paulista], v. 10, n. 15, p. e185101523580, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23580>. Disponível em: <https://catedraalimentacioninstitucional.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/01/23580-article-280076-1-10-20211202.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2024.

SCAGLIUSI, F. B.; ALVARENGA, M.; POLACOW, V. O.; CORDÁS, T. A.; DE OLIVEIRA QUEIROZ, G. K.; COELHO, D.; PHILIPPI, S. T.; LANCHÁ, A. H. J. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. **Appetite**, London, v. 47, n. 1, p. 77-82, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.010>.

STUNKARD, A. J.; SORENSEN, T.; SCHULSINGER, F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. **Research in Nervous and Mental Disease**, New York, v. 60, p. 115-20, 1993.

TACO – Tabela BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA - UNICAMP, 2011.

WHO – World Health Organization. **Physical status**: the use and the interpretation of an anthropometry: report of a WHO expert committee. Geneva: WHO, 1995.

WHO – World Health Organization. **Obesity**: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation. Geneva: WHO, 2000.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 31 mar. 2024.