

YASMIN KALINE DO PRADO MACARRONI

**Padrões Alimentares de Estudantes Universitários e Seus Impactos na Saúde: Uma
Revisão da Literatura**

Guarapuava

2025

YASMIN KALINE DO PRADO MACARRONI

**Padrões Alimentares de Estudantes Universitários e Seus Impactos na Saúde: Uma Revisão da
Literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao
Curso de Nutrição do Centro Universitário Campo
Real, como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Nutrição.

Orientador(a): Profa. Milena Morelli.

Guarapuava
2025

Padrões Alimentares de Estudantes Universitários e Seus Impactos na Saúde: Uma Revisão da Literatura

Dietary Patterns of University Students and Their Health Impacts: A Literature Review

Yasmin Kaline do Prado Macarroni¹

Milena Morelli de Oliveira²

¹Discente do curso de Nutrição - Centro Universitário Campo Real

²Docente do curso de Nutrição - Centro Universitário Campo Real

Resumo

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de avaliar a qualidade da alimentação dos estudantes, identificando seus padrões alimentares, os fatores associados às escolhas de consumo e os potenciais impactos desses hábitos. Foram analisados 10 artigos científicos publicados em bases de dados, abordando temas relacionados ao comportamento alimentar de universitários. Os resultados das pesquisas indicam que a alimentação desse público tende a ser inadequada, evidenciando a influência de diversos aspectos que moldam suas decisões alimentares e mostrando como tais práticas podem afetar a saúde dessa população. A revisão mostrou que os estudantes apresentam uma alimentação que não segue as recomendações nutricionais, com hábitos que podem aumentar o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis e outros distúrbios metabólicos. Diversos fatores influenciam essas escolhas alimentares, incluindo aspectos sociais, econômicos e emocionais. Torna-se essencial implementar estratégias de promoção da saúde no ambiente universitário e ampliar a disponibilidade de alimentos saudáveis dentro das universidades. Recomenda-se que estudos futuros avaliem intervenções que integrem comportamento alimentar, apoio psicológico e desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Alimentação dos Universitários; Hábitos Alimentares de Estudantes; Qualidade Alimentar.

Abstract

This study consists of an integrative literature review aimed at evaluating the quality of students' diets, identifying their eating patterns, the factors associated with their consumption choices, and the potential impacts of these habits. Ten scientific articles published in databases were analyzed, addressing topics related to university students' eating behaviors. The research results indicate that the diet of this population tends to be inadequate, highlighting the influence of various factors that shape their food choices and showing how such practices can affect the health of this group. The review showed that students have diets that do not follow nutritional recommendations, with

habits that may increase the risk of developing chronic non-communicable diseases and other metabolic disorders. Several factors influence these food choices, including social, economic, and emotional aspects. It is essential to implement health promotion strategies in the university environment and increase the availability of healthy foods within universities. It is recommended that future studies evaluate interventions that integrate eating behavior, psychological support, and academic performance.

Keywords: University Students Diet; Eating Habits of Students; Food Quality.

1 INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável é caracterizada pelo consumo predominante de alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes e leguminosas (BRASIL, 2022). Além do aspecto nutricional, considera fatores culturais, afetivos, sociais e econômicos, bem como a forma de preparo e oferta dos alimentos consumidos. A variedade entre os grupos alimentares, a harmonia entre os componentes da dieta e a segurança sanitária também são elementos essenciais para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, especialmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (BRASIL, 2007; 2014; 2018).

O ingresso na universidade implica novas responsabilidades, que frequentemente levam à sobrecarga e à negligência de hábitos essenciais, como a alimentação (MORETTI et al., 2017). Esse cenário pode gerar níveis elevados de ansiedade, os quais são influenciados tanto pela transição da adolescência para a vida adulta quanto por fatores socioeconômicos, exigências acadêmicas e adaptações ao novo ambiente universitário (BASSOLS et al., 2008).

Diversos fatores da vida moderna comprometem a adesão a uma alimentação adequada, especialmente entre estudantes universitários, cuja rotina acadêmica e, muitas vezes, profissional favorece o consumo de lanches rápidos, geralmente ultraprocessados, ricos em calorias, açúcares, gorduras e sódio, em detrimento de alimentos in natura (FEITOSA et al., 2010; ANDRADE et al., 2021). Nesse contexto, situações de estresse e ansiedade intensificam alterações no comportamento alimentar, favorecendo o consumo de alimentos altamente palatáveis e calóricos, muitas vezes não em resposta à fome fisiológica, mas como estratégia para aliviar desconfortos emocionais, fenômeno conhecido como “comer emocional”, caracterizado pela busca de prazer imediato e alívio do sofrimento (MATOS et al., 2021; FREITAS, 2020; SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2023). Essa dinâmica contribui para o aumento de peso, o descontrole alimentar e a

manutenção de um ciclo prejudicial à saúde, marcado pela preferência por alimentos de baixo valor nutricional e alto teor calórico (NOVAIS et al., 2018; FREITAS, 2020).

Uma alimentação inadequada está associada a diversos agravos à saúde, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia e hipertensão arterial, sendo que o consumo excessivo de gorduras saturadas contribui para o aumento dos níveis lipídicos no sangue (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2022). Entre 2008 e 2017, o consumo de alimentos ultraprocessados cresceu de forma significativa, passando a representar 19,69% do valor energético total diário, enquanto a ingestão de frutas, verduras, legumes e cereais reduziu-se, em contraste com o aumento expressivo de refrigerantes, biscoitos, embutidos e refeições prontas (ANDRADE et al., 2022; LOUZADA et al., 2022). Esses padrões alimentares favorecem deficiências de micronutrientes, como ferro, vitaminas B12 e B6 e niacina, que podem resultar em anemia, fraqueza muscular, anorexia, irritabilidade e distúrbios intestinais (AZEVEDO et al., 2013; GOMES et al., 2015).

A alta prevalência de hábitos alimentares inadequados entre universitários representa um fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e outros agravos à saúde. Esse cenário é preocupante, uma vez que os estudantes, em razão das demandas acadêmicas, rotinas irregulares e transição para a vida adulta, estão particularmente suscetíveis a escolhas alimentares pouco saudáveis. Assim, compreender os hábitos alimentares desse grupo torna-se essencial para subsidiar estratégias de intervenção e promoção da saúde.

Diante do impacto que os hábitos alimentares exercem na saúde e no desempenho acadêmico, este estudo tem como objetivo revisar a literatura científica sobre a qualidade da alimentação de estudantes, identificando seus padrões alimentares, os fatores que os influenciam e os potenciais impactos desses hábitos.

2 METODOLOGIA

Este trabalho corresponde a uma revisão integrativa da literatura. O processo de busca e seleção dos estudos foi realizado em julho, agosto e setembro de 2025, nas bases de dados eletrônicas SciELO, PubMed e Science Direct. A estratégia de busca foi definida com o auxílio dos seguintes descritores e seus equivalentes em inglês: "hábitos alimentares", "comportamento alimentar", "qualidade da alimentação", "rotina alimentar", e "estudantes universitários" ou "eating habits", "eating behavior", "food routine", e "university students". As expressões foram delimitadas por aspas e combinadas por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão definidos para os estudos foram: anos de publicação compreendidos entre 2015 e 2025 nos idiomas português e inglês, estar disponível na íntegra e que fossem estudos empíricos, revisões sistemáticas ou meta-análises. Já os critérios de exclusão se aplicaram a artigos pagos, que não compreendem esse período ou que não abordam especificamente a qualidade da alimentação desse público.

A seleção dos artigos foi realizada primeiramente por meio da busca utilizando as palavras-chave definidas, os critérios de inclusão foram aplicados. Posteriormente, os estudos submetidos à triagem, que consistiu na leitura e avaliação dos títulos e resumos para identificar a relevância. Na etapa de elegibilidade, procedeu-se à leitura completa dos artigos potencialmente relevantes para confirmar sua pertinência final. Por fim, para a extração e síntese dos dados, os estudos incluídos foram organizados em um quadro contendo informações sobre: autores e ano de publicação, título, objetivo, metodologia empregada e principais resultados.

3 RESULTADOS

Foram inicialmente encontrados 189.407 artigos nas bases de dados SciELO, PubMed e ScienceDirect, a partir da utilização das palavras-chave estabelecidas. Após a aplicação dos critérios de inclusão, esse número foi reduzido para 1.175 artigos. A seleção foi realizada em etapas sucessivas: leitura dos títulos, análise dos resumos e, por fim, avaliação integral dos textos considerados potencialmente relevantes (Figura 1).

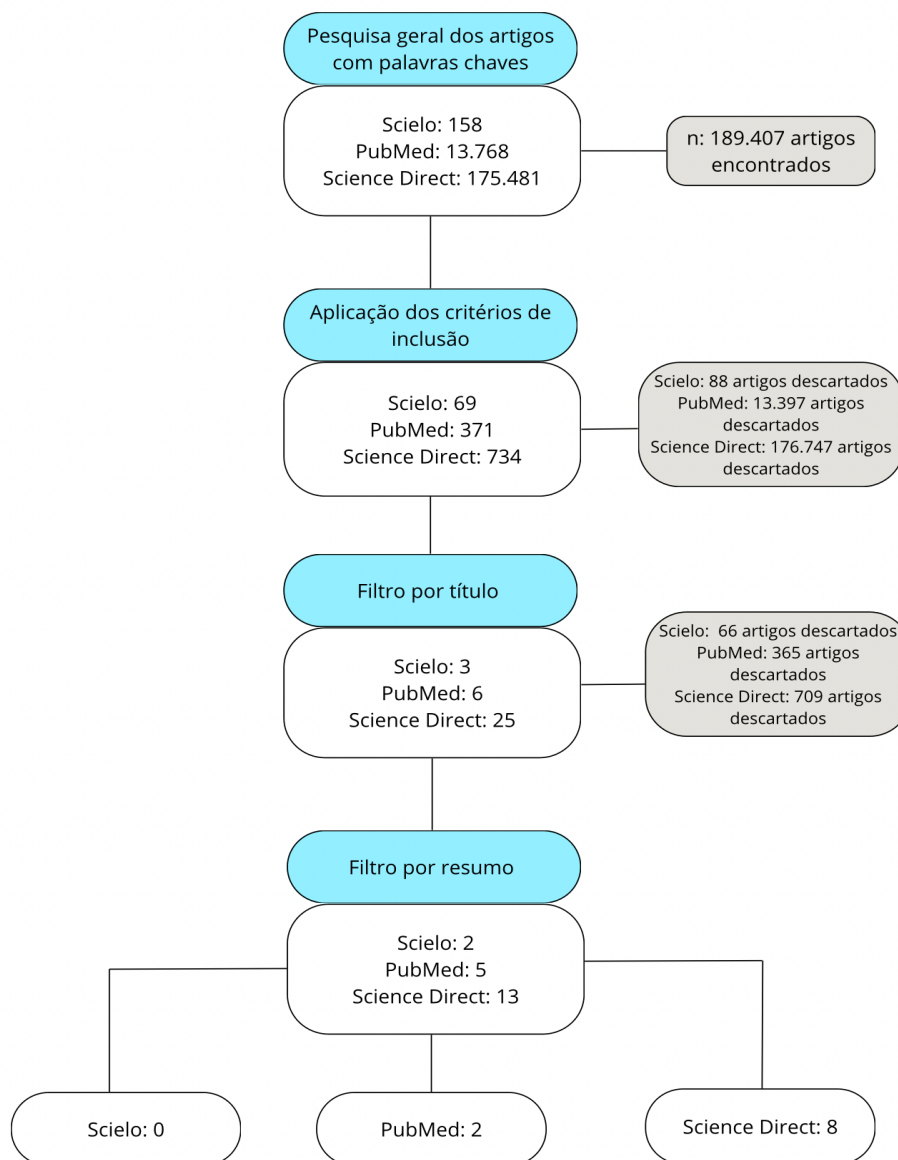


Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos realizados nas bases eletrônicas SciELO, PubMed e Science Direct.

Na base SciELO, foram identificados 3 artigos, porém nenhum foi incluído após a leitura completa. Na PubMed, após os filtros, restaram 6 artigos, dos quais 2 atenderam plenamente aos critérios. Já na ScienceDirect, 25 artigos foram selecionados inicialmente, sendo 8 incluídos na análise final. Ao término do processo de triagem, a amostra final resultou em 10 artigos que atenderam ao objetivo da pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1- Estudos selecionados sobre hábitos alimentares de estudantes universitários

| Autor/Ano | Título | Objetivos | Metodologia | Principais resultados |
|---|---|---|---|---|
| Li X, Braakhuis A, Li Z, Roy R. - 2022 | Como o ambiente alimentar universitário impacta os comportamentos alimentares dos alunos? Uma revisão sistemática | Explorar se o ambiente alimentar universitário influencia o comportamento alimentar dos estudantes universitários. | Estudo do tipo revisão sistemática | Os resultados mostram que no ambiente universitário, o sabor foi o principal determinante das escolhas alimentares, seguido da disponibilidade e do preço. A qualidade da dieta mostrou-se influenciada pelas condições de moradia e pelo status socioeconômico, sendo que maior consumo de sal, gordura e açúcar adicionados resultou em pior qualidade da alimentação no campus. |
| Ahmadi SAY, Soleimani Azar N, Roohravan Benis M, Mehrabi A, Vesal Azad R, Nojomi M - 2024 | Prevalência de padrões de alimentação não saudável em estudantes universitários do Irã: uma revisão sistemática e meta-análise | Investigar a taxa de prevalência combinada dos diferentes padrões de dieta não saudável entre estudantes de escolas e universidades do Irã. | Estudo do tipo revisão sistemática e meta-análise | A revisão sistemática identificou padrões de dieta não saudável entre universitários, como pular refeições, consumo de fast food, óleos hidrogenados, lanches salgados, bebidas açucaradas e doces. |
| Visalli, F. Teila, L. Martya - 2025 | Explorando as preferências de estudantes universitários franceses usando dados reais de fornecimento de alimentos: um estudo de prova de conceito | Identificar alimentos que oferecem simultaneamente prazer sensorial e sustentabilidade e compreender os atributos dos produtos e fatores contextuais que moldam as escolhas alimentares em situações reais. | Estudo de prova de conceito | O estudo evidenciou que as preferências sensoriais influenciam fortemente as escolhas alimentares de universitários. Observou-se conflito entre preferências dos estudantes e recomendações nutricionais, mas não com impactos ambientais. O contexto de aquisição teve grande influência: alimentos de ambientes coletivos foram menos apreciados, enquanto os prontos para consumo foram mais valorizados. Frutas e nozes se destacam por unir prazer sensorial, benefícios à saúde e sustentabilidade. |
| Dharmayani P. et.al. - 2022 | Explorando as razões para os altos níveis de insegurança | Investigar a prevalência de insegurança alimentar e suas associações com | Estudo do tipo transversal | A pesquisa mostra que estudantes universitários continuam em alto risco de insegurança alimentar e apresentam baixo consumo de |

| | | | | |
|------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| | alimentar e baixo consumo de frutas e vegetais entre estudantes universitários pós-COVID-19 | comportamentos de consumo de frutas e vegetais em estudantes universitários. | | frutas e vegetais. A falta de recursos e a baixa acessibilidade a frutas e vegetais foram identificadas como fatores significativos associados à insegurança alimentar nessa população. |
| Ali, N; Khazaaleh, F. - 2015 | Avaliação do consumo alimentar, tabagismo, consumo de álcool e atividade física por sexo e área de estudo em uma amostra de estudantes universitários na Jordânia | Avaliar o padrão de comportamentos de risco à saúde entre estudantes de graduação na Jordânia. | Estudo do tipo transversal | Observou-se elevado consumo de alimentos ultraprocessados entre estudantes universitários. Em contrapartida, uma parcela considerável não consumiu vegetais, saladas ou frutas nas 24 horas analisadas, enquanto o consumo de hambúrgueres, cachorros-quentes e salsichas foi menos frequente. |
| Iglesias, M; et. al. – 2021 | Hábitos nutricionais em estudantes espanholas em idade fértil | Analisar os hábitos alimentares, o consumo de álcool, o índice de alimentação saudável e o desempenho escolar de uma amostra de estudantes de uma universidade espanhola. | Estudo do tipo descritivo transversal | O estudo mostra que a maioria das mulheres universitárias espanholas em idade reprodutiva que participaram do estudo não tinha a ingestão recomendada de alguns macro e micronutrientes : carboidratos, vitaminas D e B9, Mg, Fe e I. |
| Alolabi, H; et. al. – 2020 | Fatores sociais e psicossociais que afetam os hábitos alimentares entre estudantes da Universidade Privada Síria: um estudo transversal baseado em questionário | Avaliar a associação dos hábitos alimentares com características sociodemográficas e identificar fatores associados aos hábitos alimentares e fatores psicológicos entre alunos de uma universidade Síria. | Estudo do tipo transversal | O estudo mostra que metade dos estudantes tinha hábitos alimentares pouco saudáveis. Os hábitos pouco saudáveis eram refeições irregulares, consumo inadequado de lanches e ingestão de água. Os hábitos alimentares dos estudantes foram significativamente afetados por fatores sociodemográficos e psicológicos. |
| Hamam, F; et. al. – | Associação de hábitos | Determinar a prevalência de | Estudo do tipo | O estudo identificou prevalência de sobrepeso e obesidade em |

| | | | | |
|--|---|---|----------------------------|--|
| 2015 | alimentares e estilo de vida com sobrepeso e obesidade entre estudantes de ciências da saúde na Universidade Taif, Arábia Saudita | sobrepeso e obesidade em universitários sauditas, além de analisar a influência de fatores demográficos, hábitos alimentares e estilo de vida sobre o índice de massa corporal e a circunferência da cintura. | transversal | universitários, com algumas diferenças de IMC relacionadas a gênero, ano acadêmico e área de estudo. A maioria das variáveis demográficas, hábitos alimentares e fatores de estilo de vida, como atividade física, sono, estresse e consumo de alimentos específicos, não apresentaram efeito significativo sobre o IMC. |
| Ismail, L; et. al. – 2018 | Fatores psicossociais que afetam os hábitos alimentares de estudantes universitários: um estudo transversal | Avaliar o efeito de fatores psicossociais nos hábitos alimentares de estudantes universitários. | Estudo do tipo transversal | O estudo mostra que mais de um terço dos universitários foram classificados como sobrepeso ou obesos. A ingestão diária de café da manhã, frutas, vegetais e água foi baixa. Além disso, muitos relataram comer em resposta a emoções, como tédio, felicidade ou tristeza. |
| Iglesias, M; Giráldez, C; Brotons, E. - 2019 | Ingestão de nutrientes, consumo de álcool, alimentação emocional e ansiedade em estudantes de enfermagem | Analisar hábitos alimentares, consumo de álcool, alimentação emocional e ansiedade em uma amostra de estudantes de enfermagem espanhóis. | Estudo do tipo transversal | O estudo mostra que a ingestão de alguns minerais essenciais estava abaixo do recomendado e a distribuição de macronutrientes estava desequilibrada. A alimentação emocional foi observada entre estudantes, estando relacionada à comportamentos alimentares menos saudáveis. |

Fonte: elaborada pela autora (2025).

Verifica-se que, em cinco dos dez estudos (Li et al, 2022; Ahmadi et al, 2024; Visalli et al, 2025; Ali et al, 2015 e Alolabi et al, 2020) há prevalência no consumo diário de alimentos ultraprocessados, enquanto em dois deles (Hamam et al, 2015 e Ismail et al, 2018) foi identificada a ocorrência de sobrepeso e obesidade entre os estudantes. E em três estudos (Dharmayani et al, 2022; Ali et al, 2015 e Ismail et al, 2018) comprovam que os estudantes não consomem alimentos in natura com frequência.

4 DISCUSSÃO

Após a análise dos resultados deste estudo, é possível verificar que a ingestão alimentar dos universitários é, na maioria das vezes, inadequada, com destaque para a baixa ingestão de frutas, verduras, legumes, cereais e consumo de água. Observa-se ainda a grande influência das emoções nas escolhas alimentares, que frequentemente recaem sobre fast food ou alimentos ricos em açúcares (Ismail et al, 2022; Iglesias et al, 2023).

Isso evidencia importantes problemas de saúde que podem surgir a curto e a longo prazo, pois as consequências de uma alimentação inadequada estão relacionadas a diversas problemáticas, como a deficiência de micronutrientes e macronutrientes, comprometendo o bem-estar e o bom funcionamento do organismo (Santos et al, 2024). Além disso, pode favorecer o desenvolvimento de diabetes tipo 2, devido ao excesso de açúcar adicionado, hipercolesterolemia

pelo aumento do consumo de gorduras saturadas e trans e hipertensão em decorrência da elevada ingestão de sódio, dentre outras doenças (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2022).

4.1 Padrões Alimentares e preferências dos universitários

Os estudos analisados evidenciaram que as preferências alimentares dos estudantes universitários tendem a priorizar alimentos de maior palatabilidade, geralmente ultraprocessados e ricos em açúcar e gordura. Em um estudo realizado com universitários franceses, observou-se que bebidas, laticínios, produtos de confeitaria e alimentos açucarados estavam entre os mais apreciados, enquanto vegetais, cereais, leguminosas e saladas foram menos valorizados. As frutas, por sua vez, mostraram maior aceitação em relação aos vegetais (Visalli et al, 2025).

Além disso, alimentos com intensidade média de sabor doce ou azedo foram mais bem avaliados do que aqueles com baixa intensidade de sabor salgado ou baixo teor de gordura, revelando uma clara preferência por alimentos hiperpalatáveis. Outro ponto relevante foi a maior aceitação dos alimentos adquiridos em supermercados para consumo em casa, em comparação àqueles oferecidos em restaurantes institucionais, que receberam menor avaliação, sobretudo nas categorias de frutas, vegetais e cereais (Visalli et al, 2025).

De modo semelhante, no estudo de Ahmadi et al, (2024) foi observado que sabor, disponibilidade e preço foram os principais fatores que determinaram as escolhas alimentares, sendo o sabor o mais decisivo. O valor do alimento influencia somente quando não compromete o sabor, já sobre o valor nutricional, ele era considerado na maioria das vezes por estudantes que buscavam controle de peso e tinham maior preocupação com a estética corporal. Nesse contexto, alimentos ultraprocessados, como batatas fritas, salgadinhos e bebidas açucaradas, foram consumidos com frequência, especialmente no café da manhã e almoço, enquanto o consumo de frutas e vegetais manteve-se baixo.

Os achados de Ahmadi et al. (2024) reforçam os resultados apresentados por Visalli et al. (2025), pois ambos os estudos mostram que o sabor é o principal determinante das escolhas alimentares entre estudantes. Enquanto Visalli et al. (2025) destaca a preferência por alimentos hiperpalatáveis e a baixa aceitação de opções saudáveis oferecidas em restaurantes institucionais, Ahmadi et al. (2024) confirma que alimentos ultraprocessados, saborosos e de fácil acesso são consumidos com maior frequência, reduzindo o consumo de produtos in natura.

Esses padrões alimentares observados entre os universitários distanciam-se significativamente das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que orienta

a priorização de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas, e a redução do consumo de ultraprocessados. O guia enfatiza a importância de uma alimentação baseada em preparações caseiras, diversificada e equilibrada, valorizando o sabor natural dos alimentos e as práticas alimentares socialmente compartilhadas (Brasil, 2014).

4.2 Fatores que influenciam o comportamento alimentar

A literatura aponta forte influência do ambiente universitário e de fatores emocionais sobre os hábitos alimentares dos estudantes. Estudos mostram que a rotina acadêmica intensa, o estresse, a qualidade insatisfatória dos alimentos nos refeitórios e a menor influência do apoio familiar contribuem para escolhas alimentares menos saudáveis. Nesse contexto, a proximidade de estabelecimentos de fast food e o alto custo de frutas e vegetais se configuram como barreiras importantes para a adoção de práticas alimentares adequadas (Ali. et al, 2023; Dharmayani. et al, 2024).

Fatores emocionais também se destacam como determinantes. Muitos estudantes relataram comer em situações de solidão, tristeza, nervosismo ou tédio, o que se associou a maior consumo de doces e fast food. Por outro lado, estudantes que relataram comer por felicidade apresentaram hábitos mais saudáveis. Além disso, observou-se que alunos dos últimos anos de graduação tendem a adotar práticas mais equilibradas em comparação aos ingressantes (Alolabi. et al, 2022; Iglesias. et al, 2023; Ismail. et al, 2022).

Ahmadi. et al (2024) mostrou que outro ponto de destaque foi a influência do local de moradia: estudantes que moravam sozinhos ou fora da casa da família apresentaram padrões alimentares menos saudáveis, com maior consumo de fast food, em comparação àqueles que residiam com familiares. Por outro lado, estudantes que levavam comida de casa demonstraram maior ingestão de laticínios, frutas, vegetais e fibras, além de menor consumo de gorduras e açúcares adicionados, o que reforça a importância do contexto social e do ambiente alimentar na formação dos hábitos saudáveis.

Estes achados indicam que as ações voltadas a esse tema devem envolver não apenas o acesso e a disponibilidade de alimentos, mas também o suporte psicológico e emocional desse público, uma vez que muitos estudantes associam a alimentação a momentos de estresse, solidão ou ansiedade. Os aspectos socioeconômicos também precisam ser considerados, já que a escolha por alimentos menos saudáveis está frequentemente relacionada ao fator financeiro. Muitos

estudantes que não residem com a família podem apresentar maiores gastos e renda mais limitada em comparação àqueles que vivem com pais ou familiares. Dessa forma, as intervenções tornam-se mais eficazes e sustentáveis, promovendo um ambiente universitário que favoreça o desenvolvimento integral da saúde e do bem-estar.

4.3 Implicações dos hábitos na saúde

O estudo feito por Hamam. et al, (2017), reforça que os hábitos alimentares inadequados adotados por estudantes universitários representam importantes riscos à saúde. O consumo frequente de fast food foi associado diretamente ao excesso de peso e à obesidade, sendo que estudantes que consumiam esse tipo de alimento mais de duas a três vezes por semana apresentaram prevalência de obesidade significativamente maior do que aqueles que não consumiam. Situação semelhante foi observada com relação à ausência de refeições leves, que também esteve associada a maior prevalência de sobrepeso e obesidade.

Além disso, observou-se uma ingestão energética desequilibrada, com consumo excessivo de proteínas e lipídios e baixa ingestão de carboidratos. Micronutrientes essenciais, como vitaminas A, D, E, ácido fólico, cálcio, magnésio, potássio e ferro, apresentaram consumo abaixo das recomendações dietéticas de referência, indicando risco para deficiências nutricionais importantes (Iglesias. et al, 2023). Resultados semelhantes foram relatados em outro estudo, que apontou inadequação significativa na ingestão de vitamina D, ômega-3, vitaminas E e B9, além de minerais como magnésio, ferro, potássio, zinco e iodo (Iglesias. et al, 2023).

O baixo consumo de frutas e vegetais também esteve associado à insegurança alimentar. Estudantes que relataram dificuldades de acesso ou consideravam esses alimentos muito caros apresentaram maior risco de insegurança alimentar, condição que atingiu quase metade da população estudada, sendo 16,9% em grau grave (Dharmayani. et al, 2024). Essa associação revela que, além de comprometer a qualidade da dieta, a insegurança alimentar amplia a vulnerabilidade nutricional dos universitários.

Por fim, a revisão sistemática de Li. et al, (2022), reforçou que comportamentos como pular refeições, especialmente o café da manhã, o consumo de bebidas açucaradas, lanches salgados e alimentos ultraprocessados são padrões recorrentes entre estudantes universitários, com prevalências de dietas não saudáveis que chegam a 75% em determinados grupos. Esses hábitos, ao se perpetuar, aumentam o risco para desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e para a manutenção de padrões alimentares inadequados ao longo da vida adulta.

Diante disso, mostra-se evidente que os hábitos alimentares inadequados entre universitários configuram um importante problema de saúde pública, com potenciais repercussões a curto e longo prazo. O consumo frequente de alimentos ultraprocessados, aliado à baixa ingestão de alimentos in natura, ricos em micronutrientes essenciais, favorece o desenvolvimento de distúrbios metabólicos, como obesidade, dislipidemias e resistência à insulina (Zamoner, 2018). Além disso, a deficiência de vitaminas e minerais compromete o funcionamento do sistema imunológico, aumenta o risco de anemia, afeta o sistema neurológico e prejudica a regulação do metabolismo em todo o corpo (Garcia et al, 2022).

Quando somados à insegurança alimentar, esses fatores intensificam a vulnerabilidade nutricional e aumentam o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Dessa forma, os estudos analisados evidenciam que a alimentação inadequada durante a vida universitária não se restringe apenas ao impacto imediato no peso corporal, mas representa um fator determinante na formação de padrões alimentares pouco saudáveis e no comprometimento da saúde ao longo da vida.

5 CONCLUSÃO

A revisão integrativa da literatura confirmou que os estudantes universitários apresentam um padrão alimentar caracterizado pela baixa adesão às recomendações nutricionais e pela frequência de comportamentos alimentares inadequados, os quais representam riscos à saúde, contribuindo para o excesso de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Outro ponto identificado foi a influência de fatores emocionais (como ansiedade e o comer emocional), bem como aspectos socioeconômicos e a restrição do ambiente universitário (preço, oferta e moradia), nas escolhas alimentares. Isso indica que, muitas vezes, os estudantes optam por alimentos menos saudáveis em função do preço, do ambiente em que estão inseridos e da oferta alimentar disponível.

Diante disso, destaca-se a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde e à oferta de alimentação adequada no ambiente universitário, com políticas que ampliem o acesso a alimentos in natura, reduzam a disponibilidade de ultraprocessados e estimulem práticas alimentares conscientes. Sugere-se que pesquisas futuras explorem intervenções que relacionem comportamento alimentar, apoio psicológico e desempenho acadêmico entre universitários.

6 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação saudável e sustentável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação adequada e saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta*. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>. Acesso em: 27 ago. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Alimentação saudável*. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 28 ago. 2024.

MORETTI, J. A. et al. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior: vamos repensar nossa política educacional? *Revista Psicopedagogia*, v. 34, n. 105, São Paulo, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862017000300003. Acesso em: 30 ago. 2024.

BASSOLS, A. M. et al. Prevalência de estresse em uma amostra de estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Clinical and Biomedical Research*, v. 28, n. 3, 2008. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/article/view/3063>. Acesso em: 30 ago. 2024.

FREITAS, J. B. M. *Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares*. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2020. Disponível em: <https://prp.unicamp.br/inscricaocongresso/resumos/2020P16562A34416O367.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Comer emocional: quando se preocupar?* 2023. Disponível em: <https://diabetes.org.br/comer-emocional-quando-se-preocupar/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação adequada e saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <https://saude.mpu.mp.br/servicos/publicacoes/arquivos/alimentacao-adequada-e-saudavel.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2024.

FEITOSA, E. P. S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. *Alimentos e Nutrição*, Araraquara, v. 21, n. 2, p. 225-230, 2010.

LOUZADA, M. L. C. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, p. 12, 2023. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

AZEVEDO, E. C. C. et al. Consumo alimentar de risco e proteção para as doenças crônicas não transmissíveis e sua associação com a gordura corporal. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 5, p. 1613-1622, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Qual é a relação entre consumo de ultraprocessados e risco de mortalidade?* 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-alimentar-melhor/noticias/2022/qual-e-a-relacao-entre-consumo-de-ultraprocessados-e-risco-de-mortalidade>. Acesso em: 23 set. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. *Alimentação inadequada aumenta risco para doenças cardíacas, alerta SBC*. 2022. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/br/post/alimenta%C3%A7%C3%A3o-inadequada-aumenta-risco-para-doen%C3%A7as-card%C3%ADacas-alerta-sbc>. Acesso em: 25 set. 2024.

GOMES, C. E. T.; SANTOS, E. C. *Nutrição e dietética*. Rio de Janeiro: Grupo GEN, 2015. E-book. ISBN 9788536521152. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536521152/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

ANDRADE, G. C. et al. Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de covid-19 no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 57, p. 54, 2023. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004659>.

SOUSA, A. F. L.; PAIM, R. T. T. Hábitos alimentares de diferentes categorias de trabalhadores: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 20, n. 4, p. 624-632, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2022-703>.

MATOS, S. M. R.; FERREIRA, J. C. S. Estresse e comportamento alimentar. *Sociedade de Pesquisa e Desenvolvimento*, v. 10, n. 7, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/352648430_Estresse_e_comportamento_alimentar. Acesso em: 23 ago. 2024.

IGLESIAS LÓPEZ, María Teresa et al. Nutrient intake, alcohol consumption, emotional eating and anxiety in women nursing students. *Heliyon*, v. 9, n. 12, e22903, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22903>. Acesso em: 20 set. 2025.

AHMADI, S. A. Y. et al. Prevalence of the Patterns of Unhealthy Diet in the School and University Students of Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ScientificWorldJournal*, 2024, 2697001, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2024/2697001>. Acesso em: 20 set. 2025.

ALOLABI, H. et al. Social and psychosocial factors affecting eating habits among students studying at the Syrian Private University: A questionnaire based cross-sectional study. *Heliyon*, v. 8, n. 5, e09451, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09451>. Acesso em: 20 set. 2025.

IGLESIAS-LÓPEZ, María Teresa et al. Nutritional habits in Spanish female students of childbearing age. *Journal of King Saud University - Science*, v. 35, n. 7, 102820, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2023.102820>. Acesso em: 20 set. 2025.

ISMAIL, L. C. et al. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, v. 8, n. 6, e09768, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768>. Acesso em: 20 set. 2025.

HAMAM, A. A. et al. The association of eating habits and lifestyle with overweight and obesity among health sciences students in Taif University, KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, v. 12, n. 3, p. 249-260, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2016.12.001>. Acesso em: 20 set. 2025.

AL ALI, N. M. et al. Assessment of food consumption, smoking, alcohol use, and physical activity by sex and major of study among a sample of college students in Jordan. *Heliyon*, v. 9, n. 6, e16405, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16405>. Acesso em: 20 set. 2025.

DHARMAYANI, P. N. A. et al. Exploring reasons for high levels of food insecurity and low fruit and vegetable consumption among university students post-COVID-19. *Appetite*, v. 200, 107534, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107534>. Acesso em: 20 set. 2025.

VISALLI, M. et al. Exploring the preferences of French university students using real-life food sourcing. A proof-of-concept study. *Food Quality and Preference*, v. 132, 105583, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105583>. Acesso em: 20 set. 2025.

LI, X. et al. How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, 840818, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>. Acesso em: 20 set. 2025.

GARCIA, D. et al. Impactos que as deficiências por minerais trazem à saúde da população mundial nas entrelinhas de uma revisão integrativa. *Recima 21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR* ISSN 2675-6218, v.3, n.10, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/1957>. Acesso em 14/11/2025.

Zamoner, A. A Importância da Alimentação Correta na Prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. *Mato Grosso*: 2018. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/55989/1/A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20-%20artigo.pdf>. Acesso em: 14/11/2025.

Santos, A. et al. Consumo de alimentos y deficiencia de micronutrientes. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, São José dos Pinhais, v.17, n.6, p. 01-23, 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/381384071_Consumo_de_alimentos_e_deficiencia_de_micronutrientes. Acesso em: 15/11/2025.