

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
FACULDADE DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**



**ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**IONÁ STEVES DE CARVALHO LEMOS LIMA  
YRLA CARLA BARBOSA SILVA**

**MACEIÓ**

**2 0 2 5**

**IONÁ STEVES DE CARVALHO LEMOS LIMA  
YRLA CARLA BARBOSA SILVA**

**ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de  
Nutrição da Universidade Federal  
de Alagoas como requisito final à  
obtenção do grau de Bacharel em  
Nutrição.

Orientadora: **Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Samara Bomfim Gomes Campos**  
Faculdade de Nutrição  
Universidade Federal de Alagoas

Coorientador: **Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Juliana Célia de Farias Santos**  
Faculdade de Nutrição  
Universidade Federal de Alagoas

**MACEIÓ**

**2 0 2 5**

**Catalogação na Fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

L732a Lima, Ioná Steves de Carvalho Lemos.  
Análise do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde : uma revisão sistemática / Ioná Steves de Carvalho Lemos Lima, Yrla Carla Barbosa Silva. – 2025.  
42 f. : il.

Orientadora: Samara Bomfim Gomes Campos.  
Co-orientadora: Juliana Célia de Farias Santos.  
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Maceió, 2025.

Bibliografia: 33-39.  
Anexos: f. 40-42.

1. Estado nutricional. 2. Comportamento alimentar. 3. Saúde mental.  
I. Silva, Yrla Carla Barbosa. II. Título.

CDU: 612.39:613.86



## FOLHA DE APROVAÇÃO

**IONÁ STEVES DE CARVALHO LEMOS LIMA  
YRLA CARLA BARBOSA SILVA**

### **ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em 28 de fevereiro de 2025.

#### **Banca examinadora**

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** SAMARA BOMFIM GOMES CAMPOS  
Data: 28/02/2025 10:10:28-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª.Drª. Samara Bomfim Gomes Campos**

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** JULIANA CELIA DE FARIAS SANTOS  
Data: 06/03/2025 07:06:44-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª. Drª. Juliana Célia de Farias Santos**

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** FABIANA ANDREA MOURA  
Data: 28/02/2025 10:38:18-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profª. Drª. Fabiana Andrea Moura**

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** NASSIB BEZERRA BUENO  
Data: 02/03/2025 17:43:16-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Profº. Drº. Nassib Bezerra Bueno**

## **AGRADECIMENTOS**

### **Ioná Steves de Carvalho Lemos Lima**

Primeiramente, agradeço a Deus, meu Senhor e Salvador, por ser a força que me sustentou ao longo de toda essa jornada. Ele foi meu guia, me deu forças nos momentos difíceis e sabedoria nas decisões que precisei tomar. A Ele, minha eterna gratidão, por me conceder a oportunidade de viver e conquistar mais essa vitória.

Aos meus familiares, minha gratidão. Ao meu esposo, pelo amor, paciência e apoio incondicional, que esteve ao meu lado em todos os momentos, me incentivando a seguir em frente, mesmo quando a caminhada parecia difícil. À minha filha, que, com sua pureza e alegria, me ensina todos os dias o verdadeiro significado da vida e me motiva a nunca desistir. Aos meus pais, que me amam imensuravelmente, me transmitiram o valor da perseverança e da dedicação, e estiveram sempre ao meu lado, torcendo por mim em cada passo dessa trajetória. Aos meus irmãos, que, com suas presenças constantes, amor e compreensão, tornaram os momentos mais desafiadores, mais leves e divertidos.

À minha amiga e comadre Yrla Carla, meu sincero agradecimento por todo o apoio durante essa jornada. Sua amizade verdadeira, seu apoio constante e a força que você me deu nos momentos mais difíceis foram fundamentais para que eu chegassem até aqui.

Um agradecimento especial a Cynthia, Gerson, Ana Carolina, Caroline, Felipe Roberto, Iracema, Rosiane e Isabela. Vocês foram mais do que colegas de jornada, foram amigos que tornaram essa experiência ainda mais inesquecível.

E, por fim, às professoras Samara Bomfim e Juliana Célia, gratidão. Suas orientações foram essenciais para o desenvolvimento desse trabalho com qualidade e excelência.

## **AGRADECIMENTOS**

### **Yrla Carla Barbosa Silva**

Primeiramente, a Deus, que me sustentou ao longo desses cinco anos, por todo amor e cuidado, especialmente ao transformar minha vida e revelar o meu propósito através da nutrição.

Ao meu noivo e parceiro de vida, que não mediu esforços para contribuir com esse sonho, por seu apoio incansável e por sempre me impulsionar.

Aos meus pais, Petrúcia e Valmir, e meus irmãos, Virgílio, Mariely e Válbya, por acreditarem em mim e por todo amor e cuidado, mesmo à distância. Um agradecimento especial à minha mãe, por seu amor, sacrifício e orações diárias.

À minha avó Maria, por suas orações e carinho constantes, e ao meu avô, que, mesmo não estando mais aqui, me dedicou o seu amor, seu cuidado e sonhou este momento comigo. Vocês me deram e dão forças para continuar.

À minha amiga Ítala, instrumento de Deus em minha vida, que me acolheu e apoiou em momentos difíceis, tornando este sonho possível.

Aos amigos Pedro, Marcelo, Emanuel, Lívia e Alícia, que tornaram minha estadia em Maceió mais leve. Ao amigo Vitor Ribeiro, por seu apoio e incentivo, mesmo distante. Ao grande amigo Vitor Abreu, pela amizade generosa, por não medir esforços para me ajudar, e por todo incentivo. À minha amiga-irmã Vitória, por seu apoio constante e por estar presente em todas as fases da minha vida,

Aos amigos da graduação Cynthia, Gerson, Beatriz e Tamires, que dividiram os desafios dessa árdua jornada e a tornaram mais leve e feliz.

À minha dupla, amiga e comadre Ioná, pela preciosa amizade e parceria essencial nesse trabalho e em minha vida.

Às professoras Fabiana Moura e Glaucevane Guedes, por serem grandes inspirações profissionais e pessoais. Um agradecimento especial à Glaucevane, por despertar em mim o desejo de transformar o mundo através da minha profissão, mas, sobretudo, com o meu coração.

Por fim, mas não menos importante, à minha orientadora Samara e à coorientadora Juliana, pela valiosa orientação e ensinamentos ao longo da graduação.

## RESUMO

LIMA, I. S. C. L.; SILVA, Y. C. B. **Análise do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde: uma revisão sistemática.** 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2025.

O comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde é influenciado por diversos fatores, como rotina acadêmica intensa, restrições financeiras e a falta de planejamento alimentar. Esses desafios frequentemente resultam no consumo de alimentos ultraprocessados e na adoção de hábitos alimentares inadequados. Apesar do conhecimento teórico sobre alimentação saudável, muitos estudantes enfrentam dificuldades em manter práticas alimentares equilibradas. Desse modo, este estudo tem como objetivo analisar o comportamento alimentar desses estudantes, identificando fatores associados a esses comportamentos e suas implicações para a saúde e o bem-estar dessa população.

Para atingir esse objetivo, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com a busca em bases de dados como MEDLINE e LILACS, utilizando os descritores "eating behavior", "nutrition" e "university students". Foram incluídos estudos publicados entre 2019 e 2024, com texto completo disponível em português e/ou inglês. A pesquisa inicial resultou em n=578 estudos, dos quais 11 foram selecionados para compor a amostra final da revisão após avaliação dos títulos, resumos e leitura completa.

Os achados indicaram que o estresse acadêmico, a falta de tempo e as limitações socioeconômicas estão associadas ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados, aumento de peso e IMC. Além disso, padrões alimentares baseados em alimentos *in natura* e minimamente processados, semelhantes à dieta mediterrânea, foram relacionados à redução do estresse e maior disposição acadêmica, enquanto ultraprocessados estiveram ligados à ansiedade e pior qualidade de vida. Diante dos achados, torna-se fundamental a implementação de estratégias que promovam hábitos alimentares saudáveis entre estudantes universitários da área da saúde, considerando os desafios impostos pela vida acadêmica, de modo a contribuir para melhorias no estado nutricional, saúde

mental e qualidade de vida dessa população.

**Palavras-chave:** estado nutricional; hábitos alimentares; saúde mental.

## ABSTRACT

**LIMA, I. S. C. L.; SILVA, Y. C. B. Analysis of the eating behavior of university students in the health field: a systematic review.** 41 f. Final Course Work - Undergraduate Course in Nutrition, Faculty of Nutrition, Federal University of Alagoas, Maceió, 2025.

The eating behavior of university students in the health field is influenced by several factors, such as intense academic routines, financial constraints, and lack of meal planning. These challenges often result in the consumption of ultra-processed foods and the adoption of inappropriate eating habits. Despite theoretical knowledge about healthy eating, many students face difficulties in maintaining balanced eating habits. Thus, this study aims to analyze the eating behavior of these students, identifying factors associated with these behaviors and their implications for the health and well-being of this population.

To achieve this objective, a systematic review of the literature was carried out, searching databases such as MEDLINE and LILACS, using the descriptors "eating behavior", "nutrition", and "university students". Studies published between 2019 and 2024, with full text available in Portuguese and/or English, were included. The initial search resulted in n=578 studies, of which 11 were selected to compose the final sample of the review after evaluation of the titles, abstracts, and full reading.

The findings indicated that academic stress, lack of time, and socioeconomic limitations are associated with high consumption of ultra-processed foods, weight gain, and BMI. In addition, dietary patterns based on natural and minimally processed foods, similar to the Mediterranean diet, were related to reduced stress and greater academic disposition, while ultra-processed foods were linked to anxiety and worse quality of life. Given the findings, it is essential to implement strategies that promote healthy eating habits among university students in the health field, considering the challenges imposed by academic life, in order to contribute to improvements in the nutritional status, mental health, and quality of life of this population.

**Keywords:** nutritional status; feeding behavior; mental health.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
1.1. Problematização.....	9
1.2. Pergunta Norteadora.....	10
1.3. Hipótese.....	10
1.4. Justificativa.....	10
1.5. Objetivos.....	11
1.5.1. Objetivo geral.....	11
1.5.2. Objetivos específicos.....	11
<b>2. REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>11</b>
2.1. Comportamento alimentar: conceito e definição.....	11
2.2. O estado nutricional no contexto universitário.....	12
2.3. Relação entre comportamento alimentar e desempenho acadêmico....	13
2.4. Estudantes da área da saúde e comportamento alimentar.....	15
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
3.1. Estratégia de busca.....	16
3.2. Critérios de elegibilidade.....	16
3.2.1. Critérios de inclusão.....	16
3.2.2. Critérios de exclusão.....	17
3.3. Triagem e seleção dos estudos.....	17
3.4. Extração de dados.....	17
3.5. Síntese e análise dos dados.....	18
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>19</b>
4.1. Características gerais do estudo.....	19
4.2. Aspectos comportamentais.....	24
4.3. Aspectos antropométricos e dietéticos.....	24
4.4. Saúde física e mental.....	25
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>27</b>
5.1. Resumo dos principais achados.....	27
5.2. Aspectos comportamentais.....	27
5.3. Aspectos antropométricos e dietéticos.....	28
5.4. Saúde física e mental.....	29
5.5. Pontos fortes e limitações da pesquisa.....	30
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>40</b>
Anexo A - Lista de verificação PRISMA 2020.....	40

## **1. INTRODUÇÃO**

### **1.1. Problematização**

O comportamento alimentar reflete a maneira como cada pessoa interage com o alimento, uma relação moldada por influências culturais, emocionais e sociais. Em muitos casos, a pressão para alcançar padrões estéticos, muitas vezes idealizados, leva à insatisfação com o próprio corpo. Esse descontentamento, especialmente quando associado ao sobrepeso, pode gerar distorções de autoimagem e incentivos a práticas alimentares inadequadas, resultando, por vezes, em transtornos como a anorexia e a bulimia, principalmente entre adolescentes e mulheres [1, 2].

Entre jovens universitários, esse quadro é ainda mais preocupante. Os desafios da vida acadêmica, somados ao estresse, à falta de tempo e às dificuldades financeiras, muitas vezes favorecem escolhas alimentares rápidas e menos saudáveis, como alimentos ultraprocessados. Assim, o comportamento alimentar nessa fase da vida revela não apenas preferências pessoais, mas também o impacto de uma rotina desgastante e da sobrecarga que os jovens enfrentam [3]. Entender esse cenário é essencial, pois a alimentação não é apenas um ato fisiológico, mas um reflexo de como lidamos com nosso corpo, nossa saúde e a pressão do ambiente ao redor [2].

Durante a graduação, muitos jovens passam por uma fase de adaptação, na qual adquirem mais autonomia e se tornam responsáveis por suas próprias decisões alimentares. No entanto, vários fatores podem prejudicar essas escolhas, como restrições financeiras, pressão acadêmica e falta de tempo para preparar refeições saudáveis, tendo como consequência o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados [4, 5].

Quando se trata de estudantes da área da saúde, esses fatores se entrelaçam com o conhecimento teórico adquirido ao longo da formação, criando uma dinâmica única. Esse grupo, por estar em contato constante com informações sobre nutrição e saúde, tende a ser mais consciente sobre a importância de manter hábitos alimentares saudáveis. No entanto, essa conscientização pode gerar tanto comportamentos alimentares positivos quanto negativos. Em alguns casos, o conhecimento profundo sobre os impactos de uma alimentação inadequada pode resultar em comportamentos restritivos, distúrbios alimentares ou um sentimento de pressão para aderir a padrões alimentares ideais [6].

## **1.2. Pergunta Norteadora**

Quais as características do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde?

## **1.3. Hipótese**

Estudantes universitários da área da saúde apresentam comportamentos alimentares marcados por escolhas inadequadas, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e hábitos irregulares, o que pode comprometer sua saúde e desempenho acadêmico.

## **1.4. Justificativa**

O comportamento alimentar é um fator crucial para a saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares [7]. Entre estudantes universitários da área da saúde, essa questão é ainda mais relevante, pois suas escolhas alimentares além de impactarem sua saúde pessoal, podem afetar sua futura prática profissional como promotores de saúde [8]. No entanto, o ambiente acadêmico impõe desafios significativos, como estresse, alta carga de estudos e restrições financeiras, que frequentemente levam ao consumo de alimentos ultraprocessados e desequilíbrios nutricionais [9].

A literatura existente ainda apresenta lacunas ao explorar de forma integrada fatores como estresse acadêmico, autonomia alimentar e estado nutricional, focando muitas vezes em aspectos isolados [10]. Assim, esta revisão sistemática busca preencher essa lacuna, fornecendo uma análise abrangente que possa embasar futuras intervenções e políticas de saúde voltadas para o público universitário.

Além de sua relevância acadêmica, o estudo tem impacto social importante, ao incluir estudantes da área da saúde, uma vez que eles servirão como modelos de comportamento para a população [11]. Dessa forma, os resultados obtidos através dessa revisão poderão orientar a criação de políticas públicas que promovam ambientes acadêmicos mais saudáveis, contribuindo para o bem-estar físico e mental dos estudantes.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo geral**

Analisar o comportamento alimentar de estudantes universitários da área, identificando fatores associados a esses comportamentos e suas implicações para a saúde e o bem-estar dessa população.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar os principais padrões de comportamento alimentar entre estudantes universitários da área da saúde descritos na literatura.
- Explorar os fatores sociais que influenciam as escolhas alimentares desses estudantes.
- Analisar a relação entre os padrões alimentares e o estado nutricional dos estudantes universitários da área da saúde .
- Avaliar os impactos dos hábitos alimentares na saúde e qualidade de vida dos estudantes universitários.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1. Comportamento alimentar: conceito e definição**

O comportamento alimentar engloba uma série de ações que envolvem desde a escolha até o preparo e consumo dos alimentos, sendo influenciado por aspectos culturais, psicológicos, sociais e fisiológicos [12]. Essas escolhas são moldadas ao longo da vida por experiências familiares e pelo ambiente social em que o indivíduo está inserido, além de fatores pessoais [13]. Essas decisões alimentares têm uma relação direta com a percepção que as pessoas têm sobre sua saúde e bem-estar, influenciando diretamente o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis ou menos saudáveis.

De acordo com Sobral e Bisogni [13], o processo de escolha dos alimentos é resultado de uma interação complexa entre preferências individuais e influências sociais, como a cultura e a mídia. Pesquisas indicam que muitos universitários acabam adotando hábitos alimentares menos saudáveis ao longo da graduação, influenciados pela necessidade de lidar com a nova rotina de independência e pela dificuldade de administrar o tempo, o que muitas vezes faz com que negligenciem refeições balanceadas [14]. Além disso, fatores emocionais, como estresse e ansiedade, também podem interferir nas escolhas alimentares, levando ao

consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares [15].

Outro fator importante é o ambiente em que os estudantes estão inseridos, que pode facilitar o acesso a alimentos ultraprocessados, como os vendidos em cantinas, além da falta de tempo para preparar refeições mais saudáveis [16]. A pressão acadêmica, por sua vez, contribui para uma alimentação irregular, favorecendo escolhas menos nutritivas. Estudantes que enfrentam insegurança alimentar, por exemplo, podem ter dificuldade em manter uma alimentação equilibrada, optando por restringir o consumo de alimentos saudáveis como frutas e vegetais, conforme apontado por [15].

## **2.2. O estado nutricional no contexto universitário**

O estado nutricional diz respeito ao equilíbrio entre a alimentação de uma pessoa e as necessidades do corpo em termos de energia e nutrientes. Para avaliá-lo, são usados indicadores como o Índice de Massa Corporal (IMC), exames bioquímicos e análises da dieta [17]. Entre os universitários, essa fase de mudanças e novas responsabilidades pode levar a alterações na alimentação, muitas vezes resultando em hábitos alimentares inadequados [18]. A transição para a vida universitária é acompanhada de novas rotinas e responsabilidades, o que pode influenciar negativamente as escolhas alimentares, favorecendo o consumo de alimentos com pouco valor nutricional e alto teor calórico [19].

Uma das dificuldades enfrentadas por esses jovens é aprender a gerir sua própria alimentação. Com a liberdade de escolher seus alimentos sem a supervisão dos pais, e muitas vezes sem um conhecimento sólido sobre nutrição, é comum que suas dietas se tornem desequilibradas [14]. Além disso, o estresse relacionado às demandas acadêmicas pode influenciar negativamente as escolhas alimentares, fazendo com que aumentem o consumo de comidas ultraprocessadas e rápidas [20]. Fatores financeiros também desempenham um papel importante, pois muitos estudantes acabam optando por alimentos mais acessíveis economicamente, mas que têm menos valor nutricional [21]. Esse conjunto de fatores contribui para problemas de saúde, como o ganho de peso e desequilíbrios nutricionais.

Estudos recentes têm demonstrado uma prevalência considerável de sobrepeso e obesidade entre estudantes universitários, especialmente em áreas da saúde, onde se espera um maior conhecimento sobre práticas alimentares

saudáveis. Um estudo realizado por Brito *et al.* [21] revelou que 43,2% dos estudantes universitários das áreas da Saúde, Exatas e Humanas apresentaram sobrepeso ou obesidade. Além disso, a pesquisa identificou que fatores como sexo, estado civil, renda e consumo de carne vermelha estavam associados à prevalência dessas condições, o que indica que, apesar do conhecimento teórico, os comportamentos alimentares e fatores sociodemográficos podem exercer influência no estado nutricional dessa população. A insatisfação com a imagem corporal também foi prevalente entre os participantes, com 76,5% expressando descontentamento, um fator importante a ser considerado nas intervenções direcionadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Outro estudo realizado na Universidade Estadual do Ceará analisou o estado nutricional de 210 universitários, com foco nos fatores sociodemográficos, comportamentais, clínicos e nutricionais. Os resultados indicaram que, embora a maioria dos participantes estivesse dentro do peso ideal, uma parte significativa da amostra apresentou sobrepeso e obesidade, relacionadas a comportamentos alimentares inadequados, como a ingestão excessiva de alimentos ultraprocessados. Esse estudo reflete a complexidade dos fatores envolvidos no estado nutricional dos universitários e destaca a necessidade de estratégias de intervenção mais eficazes, principalmente para aqueles que já apresentam sinais de risco para DCNT [22].

Pesquisas também apontam que muitos universitários adotam padrões alimentares típicos da "dieta ocidental", caracterizada pelo consumo elevado de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, açúcar e sal [23]. Esse tipo de alimentação está ligado a um maior risco de obesidade, doenças do coração e diabetes tipo 2 [16]. Por outro lado, um grupo menor de estudantes segue padrões alimentares mais saudáveis, como a dieta mediterrânea, que inclui frutas, legumes, grãos integrais e azeite de oliva [24]. Um estudo conduzido por Idelson, Scalfi e Valerio [25] sugere que adotar uma dieta equilibrada durante essa fase da vida pode trazer benefícios tanto para a saúde física quanto para o desempenho acadêmico.

### **2.3. Relação entre comportamento alimentar e desempenho acadêmico**

Diversos estudos indicam que manter uma alimentação balanceada não

traz benefícios apenas para a saúde física, mas também pode melhorar o desempenho acadêmico dos estudantes [26]. A ingestão de nutrientes adequados tem sido associada à melhoria de funções cognitivas, como memória, concentração e capacidade de aprendizagem, fatores fundamentais para o sucesso educacional [27]. Por outro lado, comportamentos alimentares de risco, como a compulsão alimentar e o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar e gorduras, podem estar relacionados a dificuldades cognitivas e a um desempenho acadêmico inferior [28]. Portanto, incentivar uma alimentação saudável entre os universitários não é importante apenas para o bem-estar físico, mas também para o sucesso nos estudos.

Adotar padrões alimentares inadequados durante a vida universitária pode ter consequências de longo prazo, aumentando o risco de DCNT, como obesidade, hipertensão e diabetes [29]. Um estudo conduzido por Monteiro [16] mostra que o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado ao aumento dessas condições de saúde, o que destaca a importância de intervenções desde cedo. Diante desse cenário, as universidades desempenham um papel crucial ao promover ambientes alimentares saudáveis, oferecendo opções nutritivas e incentivando a educação alimentar [30]. Essas iniciativas não só melhoram a saúde dos estudantes, mas também ajudam a formar hábitos que poderão ser mantidos ao longo da vida adulta.

É fundamental estudar o comportamento alimentar dos estudantes universitários, pois esse grupo enfrenta mudanças significativas em seu estilo de vida, o que pode influenciar suas escolhas alimentares e, consequentemente, sua saúde a longo prazo [14, 31]. Compreendendo melhor os fatores que afetam essas escolhas, torna-se possível desenvolver intervenções que estimulem hábitos alimentares saudáveis e ajudem a prevenir problemas de saúde futuros. Além disso, ao considerar o impacto dessas escolhas na vida acadêmica, esse estudo tem uma relevância prática tanto para a promoção da saúde quanto para a melhoria do desempenho educacional.

Embora existam diversas abordagens teóricas e metodológicas na literatura sobre comportamento alimentar e estado nutricional, ainda há uma falta de estudos que integrem esses fatores dentro do contexto específico da vida universitária. Este estudo pretende contribuir para preencher essa lacuna, concentrando-se em como o comportamento alimentar afeta diretamente o estado

nutricional dos universitários, especialmente durante esse período de transição tão significativo.

#### **2.4. Estudantes da área da saúde e comportamento alimentar**

Os estudantes da área da saúde, como os de Medicina, Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia, são frequentemente percebidos como grupos que, devido à formação acadêmica e ao conhecimento adquirido, deveriam adotar hábitos alimentares mais saudáveis. Contudo, estudos mostram que essa expectativa nem sempre é atendida, uma vez que esses estudantes também enfrentam desafios semelhantes aos de outros universitários, como o estresse acadêmico, a carga horária intensa e a adaptação à vida universitária [16, 32]. Apesar de estarem familiarizados com as recomendações de uma alimentação balanceada, muitos estudantes da área da saúde não conseguem aplicar esses conhecimentos no seu próprio comportamento alimentar, resultando em práticas inadequadas que podem comprometer sua saúde a curto e longo prazo [13, 33].

Embora existam estudos que investigam o comportamento alimentar de universitários de forma geral, a literatura carece de uma análise mais aprofundada sobre os estudantes da área da saúde, um grupo com características peculiares que podem influenciar seus hábitos alimentares. Fatores como a pressão para atender às exigências acadêmicas, o estigma relacionado à saúde e o autocuidado, bem como as práticas alimentares observadas nos campos de estágio, podem criar uma dinâmica alimentar distinta dos demais cursos [15]. Além disso, a escassez de pesquisas longitudinais que acompanhem esses estudantes ao longo de sua formação limita a compreensão sobre como suas escolhas alimentares evoluem ao longo do tempo e os efeitos dessas mudanças em seu estado nutricional e bem-estar [27].

Outro ponto relevante é a falta de uma análise diferenciada entre as diversas áreas da saúde, uma vez que profissionais de diferentes campos podem adotar diferentes atitudes em relação à alimentação e estilo de vida saudável. Estudos apontam que, por exemplo, estudantes de Nutrição e Medicina tendem a demonstrar maior consciência sobre alimentação saudável, mas ainda assim apresentam dificuldades em manter uma dieta equilibrada devido à sobrecarga de atividades acadêmicas e estresse [33]. A compreensão dessas diferenças é fundamental para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes para a

promoção de hábitos alimentares saudáveis nesse grupo, uma vez que as intervenções precisam ser direcionadas para suas realidades específicas, considerando as pressões e exigências que enfrentam durante sua formação [13].

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo consiste em uma revisão sistemática da literatura, registrada na base de dados PROSPERO (<https://www.crd.york.ac.uk/prospero/>) (ID: 589655) antes da triagem dos resultados. O registro visa evitar a duplicação de pesquisas e garantir a transparência do estudo.

#### **3.1. Estratégia de busca**

O processo metodológico adotado iniciou-se com a formulação da pergunta norteadora, fundamentada na estratégia PEO. A pergunta definida foi: "Quais as características do comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde?". Esta questão foi utilizada para guiar o desenvolvimento da revisão, garantindo foco e relevância na seleção dos estudos. As palavras chaves escolhidas para a busca foram identificadas no banco de dados Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Em seguida, foram identificadas as bases de dados a serem utilizadas na busca bibliográfica, selecionando-se as base de dados MEDLINE, por meio do PubMed, e LILACS por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), por sua relevância e abrangência em publicações científicas. Para garantir uma busca ampla e precisa, foram utilizados os descritores em inglês "eating behavior", "nutrition" e "university students", e a combinação dos termos foi realizada por meio do operador booleano "AND" ("eating behavior" AND "nutrition" AND "university students") para ambas as bases de dados. Ademais, apenas artigos que apresentaram título e/ou resumo disponíveis em inglês e/ou português foram considerados para a análise. Para isso foram incluídos os filtros de disponibilidade de texto: texto completo disponível; data de publicação: 5 anos; e de idioma: português e inglês, em ambas as bases de dados.

#### **3.2. Critérios de elegibilidade**

##### **3.2.1. Critérios de inclusão**

Foram incluídos estudos primários observacionais transversais, publicados

entre 2019 e 2024, disponíveis gratuitamente na íntegra, e publicados em inglês ou português; estudos que abordaram sobre estudantes universitários da área da saúde, comportamento alimentar e seu impacto na saúde de estudantes universitários dessa área do conhecimento.

### **3.2.2. Critérios de exclusão**

Foram excluídos estudos que abordavam apenas populações universitárias de outras áreas do conhecimento, assim como estudos em que o curso ou área não fosse especificado. Também foram descartados estudos que não se alinhasssem ao objetivo da pesquisa, como revisões, metanálises, resumos, monografias, dissertações, teses e artigos duplicados.

### **3.3. Triagem e seleção dos estudos**

Inicialmente, a busca identificou n=565 estudos na base de dados PubMed, e n=13 na LILACS, totalizando n=578. Após a avaliação dos títulos e resumos, 538 estudos foram excluídos da PubMed e n=9 da LILACS, resultando em n=31 artigos para leitura na íntegra. Após a leitura completa dos textos, n=20 estudos foram excluídos, restando n=11 artigos para compor a amostra final da revisão sistemática.

O processo de identificação, triagem e seleção dos estudos foi conduzido conforme as diretrizes do PRISMA (*Preferred reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) e está ilustrado no Fluxograma PRISMA, apresentado na seção de resultados (**Figura 1**). Além disso, a lista de verificação PRISMA foi utilizada para orientar o desenvolvimento da revisão, sendo preenchida e disponibilizada no **Anexo A**.

### **3.4. Extração de dados**

A extração dos dados foi realizada em dupla e organizada por meio de uma planilha, na qual foram coletadas informações sobre características dos estudos, questões envolvidas, metodologias utilizadas e resultados relevantes para a pesquisa. Esses dados foram posteriormente organizados para análise e discussão dos achados.

### **3.5. Síntese e análise dos dados**

Na etapa de extração dos dados, foram coletadas informações padronizadas, incluindo características sociodemográficas como idade, sexo, curso universitário e faixa etária. Também foram analisados os comportamentos alimentares, considerando os tipos de dieta, frequência de refeições e o consumo de alimentos ultraprocessados. Em relação ao estado nutricional, foram avaliados o Índice de Massa Corporal (IMC) e a presença de sobrepeso ou obesidade. Fatores associados, como questões psicológicas (ansiedade, estresse) e socioeconômicas (renda, tipo de moradia), também foram registrados.

A análise qualitativa dos dados foi conduzida de forma descritiva, comparando os estudos para identificar padrões comuns nos comportamentos alimentares, levando em consideração as diferenças entre os cursos da área da saúde e outras áreas, e outras características demográficas. Além disso, foi explorada a influência de fatores socioeconômicos e psicológicos nos hábitos alimentares dos estudantes. Por fim, a interpretação dos resultados foi feita com foco nas implicações para a saúde pública, explanando a necessidade de intervenções para melhorar os hábitos alimentares e o estado nutricional desses estudantes, com ênfase na promoção da saúde dentro das universidades.

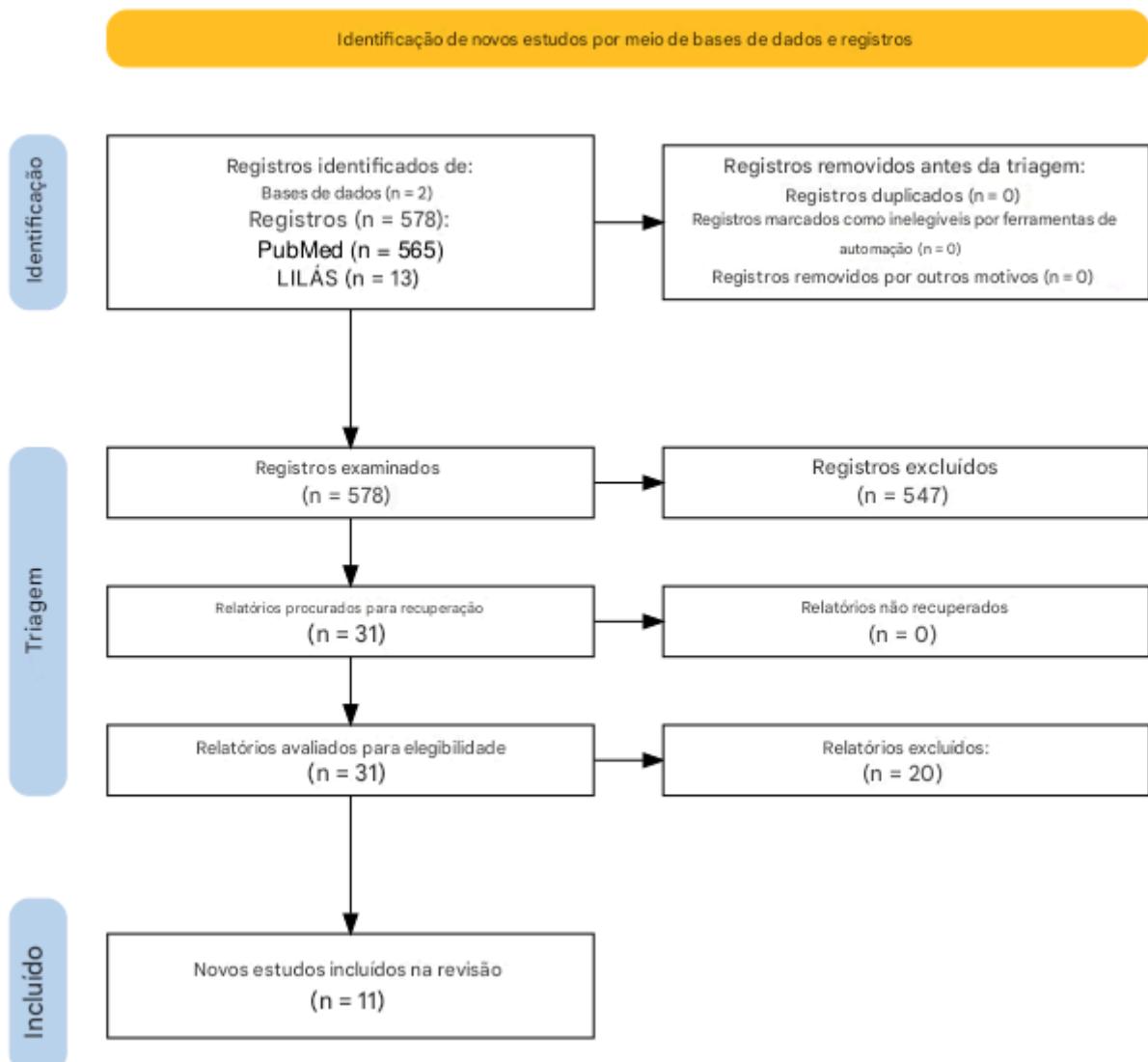
## **4. RESULTADOS**

### **4.1. Características gerais do estudo**

Foram selecionados n=11 artigos para compor a amostra final desta revisão. O processo de seleção dos estudos é ilustrado no fluxograma PRISMA (**Figura 1**), que descreve as etapas de identificação, triagem e exclusão dos artigos. As características dos estudos, assim como os principais resultados, estão descritas na **Tabela 1**. Todos os estudos selecionados adotaram delineamentos transversais, e as populações apresentaram grande diversidade quanto à localização geográfica. O Brasil foi o país com o maior número de estudos (n = 4), seguido pela China (n = 2) e Arábia Saudita (n = 2). Os demais países, Espanha, Peru e Japão, apareceram em apenas um estudo cada.

Quanto a idade dos participantes, essa variou entre 18 e 44 anos, refletindo a característica da população universitária. Quanto aos instrumentos utilizados, foram aplicados questionários sociodemográficos (n=9 estudos) - [35, 38-45] -, socioeconômicos (n=2 estudos) - [39, 40] -, sobre hábitos alimentares (n=9 estudos) - [38-47] -, além de questionários autorrelatos (n=6 estudos) - [35, 38, 49, 41, 42, 45]-, para a coleta de dados antropométricos, como peso e altura. No entanto, a antropometria foi realizada por (n=5 estudos) - [36, 47, 40, 43, 44]. Outros instrumentos de avaliação alimentar incluíram questionário de frequência alimentar (n=1 estudos) - [35] -, e recordatório alimentar de 24 horas (n=2 estudos) - [45, 44].

**Figura 1. Fluxograma PRISMA - Identificação, triagem e inclusão dos estudos.**



**Fonte:** Adaptado de Page *et al.* [34] e elaborado pelas autoras (2025).

**Tabela 1 - Características e principais resultados dos estudos incluídos na revisão.**

Autores	Amostra	País	Variáveis	Instrumentos	Resultados
Serban <i>et al.</i> [35]	221 estudante de medicina com idade entre 18 e 30 anos	China	- Padrões alimentares - Conhecimentos em nutrição - Peso - Altura - IMC - Nível percebido de estresse - Nível percebido de saúde	- Questionário sociodemográfico - Questionário de alimentação consciente - Questionário de conhecimentos gerais sobre nutrição - Autorrelato	- Maior atenção plena à alimentação reduziu a probabilidade de excesso de peso. A alimentação desatenta aumentou o risco em 7,6x; - O conhecimento nutricional contribuiu para maior atenção plena, mas não se associou ao excesso de peso; - Menor estresse e maior atenção à alimentação esteve associado menores IMC;
Cobo-Cuenca <i>et al.</i> [36]	310 estudantes da área da saúde e outros, com idade entre 18 e 30 anos	Espanha	- Adesão à dieta mediterrânea - Força muscular - Aptidão cardiorrespiratória - Quantidade total de atividade física - Peso - Altura - Circunferência da cintura - IMC - Composição corporal	- Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS-14 itens) - Dinamômetro (TKK 5401 Grip-D; Takey, Tóquio, Japão) - Acelerômetros GENEActive (ActivInsights) - Teste Course-Navette - Balança SECA-7 - Estadiômetro de parede (Seca222, Vogel e Halke) - Fita métrica - DEXA	- A prevalência de alta adesão à dieta mediterrânea (DM) foi baixa; - Indivíduos com maior adesão apresentaram melhor desempenho cardiorrespiratório e muscular, maior consumo diário de proteínas e menor consumo de gorduras. - A pressão social, o elevado custo da alimentação saudável e o pouco tempo para realizar a refeição teve relação com a baixa adesão a DM.
Xie <i>et al.</i> [37]	536 estudantes de medicina com idade entre 18 e 25 anos	China	- Hábitos alimentares - Peso - Altura - IMC	- Questionários sobre hábitos alimentares - Telêmetro portátil - Balança calibrada	- Comer rapidamente e consumir doces em excesso aumentam o IMC; - Maior frequência de refeições reduz o IMC; - Estudantes urbanos têm maior IMC do que os rurais.
Saintila <i>et al.</i> [38]	4.561 estudantes da área da saúde (36,1) e outras áreas (97,9%), com idade entre 18 e 29 anos	Peru	- Dados sociodemográficos - Hábitos alimentares - Peso - Altura - IMC	- Questionário sociodemográfico - Questionário de frequência alimentar adaptado e validado para a população universitária peruana - Autorretrato	- Estudantes de ciências médicas apresentaram hábitos alimentares mais saudáveis e possuem menores IMC; - Estudantes de outras áreas tiveram hábitos alimentares menos saudáveis e IMC médio mais elevado.

<b>Autores</b>	<b>Amostra</b>	<b>País</b>	<b>Variáveis</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Kibayashi; Nakade [39]	148 estudantes de nutrição com idade entre 18 e 23 anos	Japão	- Dados sociodemográficos - Peso - Altura - Regularidade de exercícios - Hábitos alimentares	- Questionário sociodemográfico - Questionários sobre hábitos alimentares - Autorrelato	- Estudantes que moram sozinhos apresentaram hábitos alimentares menos saudáveis e sono irregular; - Estudantes que moram com a família demonstraram maior regularidade alimentar e melhor rotina de sono.
Mahfouz <i>et al.</i> [40]	540 estudantes de medicina maiores de 18 anos	Arábia Saudita	- Dados sociodemográficos - Hábitos alimentares - Peso - Altura - IMC	- Questionário sociodemográfico - Questionários sobre hábitos alimentares - Balança - Estadiômetro	- 10,6% dos estudantes estavam abaixo do peso; - 53% apresentavam peso normal; - 21,9% apresentaram sobrepeso; - 14,6% tinham obesidade (mais prevalente no 2º ano, e entre homens); - Hábitos alimentares irregulares e escolhas alimentares pouco saudáveis foram associados ao risco aumentado de obesidade.
Oliveira <i>et al.</i> [41]	137 estudantes da área da saúde (55,5%) e outras áreas, com idade entre 21 e 23 anos	Arábia Saudita	- Dados sociodemográficos - Hábitos alimentares - Peso - Altura - IMC	- Questionário sociodemográfico - Questionários sobre hábitos alimentares - Autorrelato	- Estudantes de saúde têm maior tendência a levar almoço de casa; - Levar almoço de casa, almoçar no refeitório ou consumir alimentos de máquinas automáticas não impactou o peso corporal.
Canever <i>et al.</i> [42]	85 estudantes da área da saúde (40%) e outras áreas (60%), com idade entre 20 e 44 anos	Brasil	- Dados sociodemográficos - Estado de ansiedade - Hábitos alimentares - Peso - Altura - IMC	- Questionário sociodemográfico - Questionário sobre comportamento alimentar - Autorrelato	- 43% apresentou peso normal; - 26,5% estava com sobrepeso; - 21,1% com obesidade; - 9,4% abaixo do peso; - 75,2% relataram aumento da ansiedade em períodos de prova e/ou trabalhos acadêmicos; - 54,1% relataram sentir mais fome em períodos de ansiedade; - 62,3% tiveram preferência por doce em vez se salgadoem períodos de ansiedade;
Sampaio <i>et al.</i> [43]	150 estudantes da área da saúde maiores de 19 anos	Brasil	- Dados sociodemográficos - Dados socioeconômicos - Consumo alimentar - Peso	- Questionário sociodemográfico - Questionário socioeconômicos - Recordatório alimentar de 24h - Balança	- 6% apresentou baixo peso - 53,3% apresentou peso normal - 26,0% sobrepeso - 17,7% obesidade

<b>Autores</b>	<b>Amostra</b>	<b>País</b>	<b>Variáveis</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Altura</li> <li>- IMC</li> <li>- Circunferência da cintura (CC)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estadiômetro</li> <li>- Fita métrica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risco cardiovascular: 56,3% - baixo risco; 16,7% - risco aumentado; 18% - alto risco;</li> <li>- A maioria dos universitários de 19 a 24 anos aderiram a uma dieta menos saudável;</li> <li>- O excesso de peso foi associado ao padrão alimentar menos saudável.</li> </ul>
Oliveira <i>et al.</i> [44]	166 estudantes de nutrição maiores de 18 anos	Brasil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dados sociodemográficos</li> <li>- Dados socioeconômicos</li> <li>- Peso</li> <li>- Altura</li> <li>- IMC</li> <li>- Consumo alimentar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionário sociodemográfico</li> <li>- Questionário socioeconômicos</li> <li>- Balança digital</li> <li>- Estadiômetro portátil</li> <li>- Recordatório alimentar de 24h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudantes com sobre peso apresentaram maior ingestão de alimentos ultraprocessados;</li> <li>- O conhecimento sobre alimentação saudável não foi suficiente para que aplicassem em seus hábitos alimentares.</li> </ul>
Barbosa <i>et al.</i> [45]	148 estudantes da área da saúde com idade entre 18 e 31 anos	Brasil	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dados sociodemográficas</li> <li>- Hábitos alimentares</li> <li>- Condições de saúde</li> <li>- Peso</li> <li>- Altura</li> <li>- IMC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionário sociodemográfico</li> <li>- Questionários sobre hábitos alimentares</li> <li>- Autorrelato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 81,8% apresentaram peso normal;</li> <li>- 66,2% praticavam atividade física;</li> <li>55,4% não planejavam as refeições;</li> <li>- 49,3% preferiam alimentos orgânicos;</li> <li>- 81,6% realizavam refeições à mesa.</li> </ul>

**Fonte:** Elaborada pelos autores (2025).

#### **4.2. Aspectos comportamentais**

Quanto aos aspectos comportamentais, os estudos que o avaliaram apontaram que estudantes universitários da área da saúde, enfrentam desafios significativos relacionados à alimentação, influenciados por fatores como estresse acadêmico, falta de tempo e questões socioeconômicas [35, 36, 39, 42]. Além disso, o estudo conduzido por Saintila [38] evidenciou que o conhecimento quanto aos aspectos nutricionais pode influenciar nas escolhas alimentares e resultar em hábitos de vida mais saudáveis pelos estudantes da área da saúde, quando comparado a estudantes de outras áreas. Em contrapartida, estudos como os de Oliveira *et al.* [41] e Sampaio *et al.* [43] mostraram que os conhecimentos sobre alimentação não são suficientes para influenciar os hábitos e escolhas alimentares [40, 44]. Nesse aspecto, a literatura mostra que escolhas inadequadas estão associadas ao estresse e a opções limitadas de alimentos no ambiente universitário [35, 44].

Kibayashi e Nakade [39] destacam que o conceito japonês de Shokuiku, relacionado à educação alimentar, tem uma influência positiva nas escolhas alimentares de estudantes de Dietética em uma universidade japonesa. Entretanto, mesmo estudantes de nutrição, que possuem vasto conhecimento sobre alimentação saudável, podem ser impactados negativamente por um estilo de vida noturno, pela frequência de refeições fora de casa e pelo uso de refeições prontas em domicílio, especialmente quando moram sozinhas [39]. Outros estudos apontam que a pressão acadêmica resulta frequentemente em hábitos alimentares inadequados, apesar do conhecimento teórico sobre nutrição [40], [44]. Ademais, estudos brasileiros indicam que, apesar de alguns estudantes demonstrarem conhecimento sobre alimentação saudável, a aplicação desses conhecimentos em seus hábitos alimentares ainda é limitada [43]. Outro aspecto referente às escolhas alimentares é que a prática de atividade física e preferência por alimentos orgânicos são observados entre estudantes da área da saúde, porém, o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e a falta de planejamento das refeições comprometem a qualidade nutricional da dieta [45].

#### **4.3. Aspectos antropométricos e dietéticos**

Há uma forte relação entre comportamentos alimentares e indicadores antropométricos, considerando o público universitário da área da saúde. Nesse

contexto, Serban *et al.* [35] mostram que escolhas alimentares inadequadas contribuem para ganho de peso e, a longo prazo, para o aumento do risco de doenças cardiom metabólicas. Xie *et al.* [37] e Saintila *at. al.* [38] associam o consumo de gorduras saturadas e o fato de pular refeições a alterações negativas no índice de massa corporal (IMC). Ademais, pesquisas recentes, como as conduzidas por Sampaio *et al.* [45] também indicaram que o alto consumo de alimentos processados e a baixa ingestão de alimentos *in natura* estavam associados ao excesso de peso.

Em estudos como o de Oliveira *et al.* [44], é observado que hábitos alimentares inadequados, como maior ingestão de lipídeos e calorias, estão associados ao ganho no peso corporal, especialmente entre estudantes com sobrepeso. Já o estudo de Barbosa *et al.* [45] destaca que, apesar de uma baixa prevalência de excesso de peso (18,2%) na população estudada, o consumo de ultraprocessados pode representar um risco para alterações no IMC a longo prazo. No entanto, resultados divergentes são apresentados por Oliveira *et al.* [41], que aponta que apesar de estudantes da área da saúde apresentam maior tendência a levar almoço de casa, esse fato, assim como o de consumir alimentos no refeitório e optar pelo consumo de alimentos ofertados por máquinas automáticas, não mostrou associação direta com o estado nutricional.

#### **4.4. Saúde física e mental**

Os hábitos alimentares também influenciam diretamente a saúde mental e o bem-estar dos estudantes. A pesquisa de Serban *et al.* [35] revela que a prática de alimentação consciente (mindful eating) foi associada a um aumento no bem-estar dos estudantes de medicina, reduzindo o estresse e favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis. Em consonância com esses achados, Cobo-Cuenca *et al.* [36] sinalizaram que a adesão a um padrão alimentar saudável, como a DM, também contribui para a redução do estresse e melhoria do bem-estar.

Saintila *at. al.* [38] destacam que o consumo regular de café da manhã impacta positivamente a disposição e o desempenho acadêmico. Em contrapartida, Mahfouz *et al.* [40] e Sampaio *et al.* [43] associam o consumo de ultraprocessados a maiores níveis de ansiedade e pior qualidade de vida. Outros estudos também reforçam a relação entre alimentação saudável e bem-estar.

Nessa perspectiva, Kibayashi e Nakade [39] destacam a educação alimentar "Shokuiku" e seu impacto positivo no comportamento alimentar de universitárias japonesas, enfatizando que uma alimentação balanceada pode melhorar tanto o estado nutricional quanto o bem-estar emocional.

## **5. DISCUSSÃO**

### **5.1. Resumo dos principais achados**

Os achados desta revisão sistemática evidenciam que universitários da área da saúde enfrentam desafios relacionados à alimentação, influenciados pelo estresse acadêmico, pela falta de tempo e questões socioeconômicas [35, 36, 39, 42]. Embora possuam conhecimento sobre nutrição, esse fator, isoladamente, não parece ser suficiente para promover escolhas alimentares saudáveis [35, 43, 44]. Essas escolhas refletem diretamente nos aspectos antropométricos, de modo que o consumo elevado de ultraprocessados, lipídios e calorias foi associado ao ganho de peso e consequente aumento do IMC [43, 44]. Os hábitos alimentares também apresentaram forte relação com o bem-estar mental, de forma que um padrão alimentar rico em alimentos *in natura* e minimamente processados, como um padrão alimentar próximo a dieta mediterrânea esteve associado à redução do estresse, à melhora do bem-estar e ao aumento da disposição acadêmica, o consumo excessivo de ultraprocessados esteve relacionado a maiores níveis de ansiedade e pior qualidade de vida [35, 36, 40, 42].

### **5.2. Aspectos comportamentais**

No que se refere ao comportamento alimentar, estudos como o de Ling e Zahry [46] corroboram com os achados desta revisão, abordando a relação entre escolhas alimentares e o estresse acadêmico. Nesse sentido, esse estudo, realizado com 523 estudantes universitários dos Estados Unidos da América (EUA), revelou que a percepção do estresse apresenta uma relação positiva com o comer emocional e uma relação negativa com a autorregulação alimentar. Isso significa que o estresse pode favorecer hábitos alimentares inadequados, levando ao consumo de alimentos com alto teor de açúcar e gordura [46].

Além disso, de forma semelhante aos achados de Coco-Cuenca [36], que associaram o alto custo da alimentação à baixa adesão a padrões alimentares saudáveis, o estudo de Martinez-Lacoba [47] também identificou a relação entre as escolhas alimentares e fatores socioeconômicos. Sob esse viés, os pesquisadores destacaram que as condições socioeconômicas exercem uma influência significativa sobre a alimentação de estudantes universitários, uma vez que níveis mais elevados de escolaridade e ocupação dos pais foram associados a uma alimentação mais nutritiva. Em contrapartida, um status socioeconômico mais

baixo apresentou relação com a preferência por dietas mais acessíveis, porém de menor qualidade nutricional [47].

Dessa forma, tais achados corroboram para o entendimento de que, embora o conhecimento sobre alimentação seja um fator relevante, ele, por si só, não é suficiente para determinar hábitos e escolhas alimentares [38, 43, 44]. Aspectos como estresse e condições socioeconômicas demonstram exercer um papel determinante, influenciando as decisões alimentares dos estudantes universitários para além do acesso à informação [46, 47].

### **5.3. Aspectos antropométricos e dietéticos**

Tratando-se dos aspectos antropométricos e dietéticos, uma pesquisa recente, realizada com 250 estudantes de diversas áreas de conhecimento, de seis universidades públicas da Malásia, sustenta os achados desta revisão. O estudo identificou uma associação positiva significativa entre a ingestão de alimentos ultraprocessados e o IMC entre universitários. Nesse estudo, esses alimentos representaram 31% da ingestão calórica diária, sugerindo uma possível relação com o maior risco de obesidade nesse grupo [47].

Além de investigar a relação entre o consumo de ultraprocessados e os parâmetros antropométricos, é essencial compreender os fatores que levam à escolha desses alimentos. Como discutido nesta revisão, aspectos emocionais influenciam diretamente os hábitos alimentares [35, 42]. Nesse contexto, a pesquisa conduzida por Ling e Zahr [46] demonstrou que estudantes obesos apresentaram os níveis mais elevados de estresse quando comparados àqueles com peso saudável ou sobrepeso, o que pode indicar uma relação entre o estado emocional e o consumo alimentar. Esse aumento no nível de estresse resultou da intensa demanda acadêmica, levando ao comer emocional e, consequentemente, ao aumento do peso corporal [56].

Em relação aos achados intrigantes do estudo de Oliveira *et al.* [41], que não identificaram associação entre levar almoço de casa, consumir alimentos no refeitório ou optar por alimentos oferecidos por máquinas automáticas e o estado nutricional, é possível justificar essa ausência de relação ao considerar os hábitos do grupo estudado. Aproximadamente 60% dos participantes levavam almoço de casa, o que pode indicar um padrão alimentar mais equilibrado, mesmo com a compra ocasional de alimentos em máquinas automáticas. Além disso, ao analisar

os hábitos alimentares diários, observou-se que o item mais adquirido foi o café, e não produtos de maior densidade calórica [41].

#### **5.4. Saúde física e mental**

Considerando a associação entre alimentação e bem-estar, algumas pesquisas também ressaltaram essa conexão entre universitários. Algumas delas identificaram que estudantes que seguem uma dieta mediterrânea com maior regularidade tendem a apresentar menores níveis de ansiedade, e que as escolhas alimentares saudáveis feitas por esse público, particularmente no primeiro ano do curso, parecem ter um impacto significativo nos níveis de estresse [49, 50]. Esses achados reforçam a potencial influência da alimentação na saúde mental, evidenciando o papel de padrões alimentares saudáveis na promoção do bem-estar.

Vale ressaltar que dentre as características do Padrão Alimentar Mediterrâneo, além da redução do consumo de açúcar, de alimentos fontes de gordura saturada, como os laticínios integrais, e o aumento do consumo de gorduras poliinsaturadas e monoinsaturadas, está a maior inclusão de alimentos de origem vegetal [51]. Nesse contexto, um estudo recente destaca que os compostos fenólicos estão entre os fitoquímicos mais presentes no reino vegetal e aponta que determinados compostos bioativos, como os ácidos fenólicos, possuem propriedades com potencial efeito antidepressivo. Esses fitoquímicos podem atuar por diferentes mecanismos no organismo, incluindo a modulação de neurotransmissores e seus receptores, a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (eixo HPA), a influência sobre a plasticidade neural, o equilíbrio da atividade de citocinas e a mediação das interações entre o cérebro e outros órgãos [52].

Por outro lado, o consumo de alimentos ultraprocessados tem sido associado a um maior risco de desenvolvimento e persistência de quadros depressivos [53, 54]. Um dos possíveis mecanismos envolvidos nessa relação está na influência desses alimentos sobre a microbiota intestinal [52]. Evidências sugerem que a ingestão excessiva de ultraprocessados pode levar a um desequilíbrio na composição das bactérias intestinais, caracterizado como disbiose. Essa condição, por sua vez, tem sido relacionada a impactos negativos na saúde mental, uma vez que o intestino e o cérebro estão intimamente

conectados [55, 56]. Além disso, acredita-se que a falta de adaptação da microbiota intestinal a esses alimentos industrializados possa desencadear respostas inflamatórias do sistema imunológico, resultando em um estado de neuroinflamação que está associado a distúrbios cognitivos e psiquiátricos, incluindo a depressão [57]. Dessa forma, a qualidade da alimentação desempenha um papel crucial na manutenção do equilíbrio intestinal e, consequentemente, na promoção do bem-estar mental.

No que tange aos achados sobre o consumo regular de café da manhã e o desempenho acadêmico, outros estudos também apontam essa associação. Uma pesquisa revelou que consumir um café da manhã nutritivo melhora significativamente a atenção matinal entre estudantes da área da saúde, sugerindo benefícios para o desempenho cognitivo e acadêmico [58]. Em contrapartida, outro estudo destacou que a omissão dessa refeição prejudica a função cognitiva, a concentração e o bem-estar geral, resultando em um pior desempenho acadêmico [59]. Isso porque o café da manhã é uma importante fonte de nutrientes e energia diária. Sua ausência pode levar à hipoglicemia e desencadear respostas ao estresse, comprometendo a função cerebral, o aprendizado e a retenção de memória [58, 59].

### **5.5. Pontos fortes e limitações da pesquisa**

Esta revisão sistemática apresenta algumas limitações. A maioria dos estudos analisados incluiu amostras restritas, geralmente de uma única universidade, e utilizou dados autorrelatados, sujeitos a possíveis imprecisões. Além disso, a natureza transversal dos estudos não permite estabelecer relações causais, apenas identificar associações entre variáveis. Outro ponto a destacar é a escassez de pesquisas que abordam especificamente o comportamento alimentar de universitários da área da saúde. Apesar dessas limitações, os achados desta revisão permanecem relevantes e destacam a necessidade de estudos futuros com maior abrangência e rigor metodológico.

Entre os pontos fortes deste estudo, destacam-se: o foco específico nos universitários da área da saúde, permitindo uma compreensão mais detalhada das particularidades desse grupo; a abordagem multidimensional, que integra diferentes fatores associados ao comportamento alimentar; e a contribuição para futuras intervenções, pois os achados podem embasar estratégias educacionais e

políticas públicas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente universitário.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta revisão sistemática evidenciou que o comportamento alimentar de estudantes universitários da área da saúde, apesar do conhecimento sobre alimentação saudável, tende a ser caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Os principais fatores associados a esse padrão alimentar foram o estresse acadêmico, a falta de tempo e as condições financeiras limitadas. Esses comportamentos refletem diretamente no estado nutricional e no bem-estar desses estudantes, estando associados ao aumento do IMC e a níveis mais elevados de estresse e ansiedade.

Esses achados sugerem que estratégias de intervenção para a promoção da saúde alimentar entre universitários devem ir além da transmissão de conhecimento nutricional, considerando o contexto psicossocial e acadêmico desses indivíduos. Políticas que integrem educação nutricional prática, apoio psicológico e melhorias na oferta alimentar nos ambientes universitários podem ser fundamentais para promover hábitos saudáveis e melhorar o bem-estar geral dos estudantes da área da saúde.

## REFERÊNCIAS

- [1] SOUTO, Silvana; FERRO-BUCHER, Júlia Sursis Nobre. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. **Revista de nutrição**, v.19, p. 693-704. Disponível em: <[SciELO Brasil - Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares](https://www.scielo.br/jrn/article/SciELO_Brasil-Praticas.indiscriminadas.de.dietas.de.emagrecimento.e.o.desenvolvimento.de.transtornos.alimentares)>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- [2] DA SILVA, Nathália Gomes; DA SILVA, Josevânia. Aspectos psicossociais relacionados à imagem corporal de pessoas com excesso de peso. **Revista Subjetividades**, v. 19, n. 1, p. 8030, 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/5275/527561675006/527561675006.pdf>>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- [3] BERBIGIER, Marina Carvalho; MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em Instituição Pública do Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/8767>>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- [4] GARCÍA-MESEGUER, María José *et al.* Adherence to Mediterranean diet in a Spanish university population. **Appetite**, v. 78, p. 156-164, 2014. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566631400141X>>. Acesso em: 20 set. 2024.
- [5] ALMOHANNA, Amal *et al.* Impact of dietary acculturation on the food habits, weight, blood pressure, and fasting blood glucose levels of international college students. **Journal of American College Health**, v. 63, n. 5, p. 307-314, 2015. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2015.1025075>>. Acesso em: 09 out. 2024.
- [6] SANTOS, Marcos Pereira *et al.* Dietary patterns among nutrition students at a public university in Brazil. **Rev. Chil. Nutr.** v. 43, n. 1, p. 39-44, 2016. Disponível em: <<https://typeset.io/pdf/dietary-patterns-among-nutrition-students-at-a-public-2s1d3vll7n.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2024.
- [7] RAMOS-VERA, C. *et al.* The mediating role of healthy behaviors and self-perceived health in the relationship between eating behaviors and comorbidity in adults. **Archives of public health**, v. 82, n. 1, p. 203, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/the-mediating-role-of-healthy-behaviors-and-self-perceived-3q0vawyjpjk0>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [8] ELLIOTT, P. S. *et al.* What factors influence sustainable and healthy diet consumption? A review and synthesis of literature within the university setting and beyond. **Nutrition research**, v. 126, p. 23–45, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/what-factors-influence-sustainable-and-healthy-diet-2ypr3h6gln>>. Acesso em: 02/02/2024.

- [9] SINGH, A. et al. Navigating the academic landscape: Addressing nutritional challenges among independent students. *Current nutrition and food science*, v. 20, n. 00, p. 137–139, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/navigating-the-academic-landscape-addressing-nutritional-2w8umvfl6k>>. Acesso em: 02/02/2024.
- [10] ARUN, D. R. et al. Examining the varied culinary practices and nutritional patterns: A comprehensive analysis of eating habits amongst student populations in educational settings. **South Eastern European journal of public health**, p. 392–400, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/examining-the-varied-culinary-practices-and-nutritional-19wytkfr7ay>>. Acesso em: 02/02/2024.
- [11] HINTON, J. The application of role models in health education. **Journal of operating department practitioners**, v. 2, n. 4, p. 194–200, 2014. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/the-application-of-role-models-in-health-education-347dfrfi8j>>. Acesso em: 02/02/2024.
- [12] BIRCH, Leann L. Development of food preferences. **Annual review of nutrition**, v. 19, n. 1, p. 41-62, 1999. Disponível em:<<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>>. Acesso em: 09 out. 2024.
- [13] SOBAL, Jeffery; BISOGNI, Carole A. Constructing food choice decisions. **Annals of behavioral medicine**, v. 38, n. suppl\_1, p. s37-s46, 2009. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19787306/>>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- [14] COOKE, Rachel; PAPADAKI, Angeliki. Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. **Appetite**, v. 83, p. 297-303, 2014. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666314004462>>. Acesso em: 13 ago. 2024.
- [15] LEUNG, Cindy W. et al. Associations between food security status and diet-related outcomes among students at a large, public midwestern university. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 119, n. 10, p. 1623-1631, 2019. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31561811/>>. Acesso em: 15 ago. 2024.
- [16] MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. **Rome: FAO**, v. 48, 2019. Disponível em:<[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8018913/mod\\_resource/content/1/Ultraprocessed%20foods%20%20health.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8018913/mod_resource/content/1/Ultraprocessed%20foods%20%20health.pdf)>. Acesso em: 21 ago. 2024.
- [17] GIBSON, Rosalind S. **Princípios de avaliação nutricional**. 2<sup>a</sup> ed. Oxford: Oxford University Press, 2005.
- [18] ZAHEER, Mahnoor et al. Assessment of Lifestyle and Dietary Habits and its

Effect on Psychological Health Among University Students: Effects of Lifestyle and Dietary Habits among University Students. **Pakistan Biomedical Journal**, p. 02-08, 2023. Disponível em:

<<https://www.pakistanbj.com/journal/index.php/pbmj/article/view/838>>. Acesso em: 23 ago. 2024.

[19] LONATI, Elena *et al.* Health-Related Lifestyles among University Students: Focusing on Eating Habits and Physical Activity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 5, p. 626, 2024. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/21/5/626>>. Acesso em: 15 ago. 2024.

[20] MIKOLAJCZYK, Rafael T.; EL ANSARI, Walid; MAXWELL, Annette E. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. **Nutrition journal**, v. 8, p. 1-8, 2009. Disponível: <<https://link.springer.com/article/10.1186/1475-2891-8-31>>. Acesso em: 21 ago. 2024.

[21] BRITO, L. A. *et al.* Estado Nutricional de Estudantes Universitários: fatores associados. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**. 10, n. 2, p. 1-14, 2022. Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/363202588\\_Estado\\_Nutricional\\_de\\_Estudantes\\_Universitarios\\_fatores\\_associados](https://www.researchgate.net/publication/363202588_Estado_Nutricional_de_Estudantes_Universitarios_fatores_associados). Acesso em: 22 ago. 2024.

[22] Revista Brasileira de Ciências da Saúde. Estado Nutricional de Estudantes Universitários Associados aos Fatores Sociodemográficos, Comportamentais, Clínicos e Nutricionais. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, 2019. Disponível em:  
<[https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude\\_desenvolvimento/article/view/8164](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/8164)>. Acesso em: 22 ago. 2024.

[23] BAYOMY, Hanaa E. *et al.* Eating habits of students of health colleges and non-health colleges at the Northern Border University in the Kingdom of Saudi Arabia. **PLoS One**, v. 19, n. 10, p. e0312750, 2024. Disponível em:  
<<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0312750>>. Acesso em: 09 out. 2024.

[24] GROSSO, Giuseppe; GALVANO, Fabio. Mediterranean diet adherence in children and adolescents in southern European countries. **NFS journal**, v. 3, p. 13-19, 2016. Disponível em:  
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352364615300559>>. Acesso em: 13 ago. 2024.

[25] IDELSON, P. Iaccarino; SCALFI, L.; VALERIO, Giuliana. Adherence to the Mediterranean Diet in children and adolescents: A systematic review. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 27, n. 4, p. 283-299, 2017. Disponível em:  
<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0939475317300030>>. Acesso em: 15 ago. 2024.

- [26] BURROWS, Tracy L. *et al.* Associations between dietary intake and academic achievement in college students: A systematic review. In: **Healthcare**. MDPI, 2017. p. 60.. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2227-9032/5/4/60>>. Acesso em: 10 out. 2024.
- [27] NYARADI, Anett *et al.* The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. **Frontiers in human neuroscience**, v. 7, p. 97, 2013. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2013.00097/full>>. Acesso em: 21 ago. 2024.
- [28] PEARCE, Karma *et al.* The apples of academic performance: associations between dietary patterns and academic performance in Australian children. **Journal of School Health**, v. 88, n. 6, p. 444-452, 2018. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josh.12631>>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- [29] WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Dieta saudável** . [s.l], 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> . Acesso em: 15 out. 2024.
- [30] STORY, Mary *et al.* Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. **Annu. Rev. Public Health**, v. 29, n. 1, p. 253-272, 2008. Disponível em: <<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926>>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- [31] PAPADAKI, Angeliki *et al.* Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, v. 49, n. 1, p. 169-176, 2007. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566630700013X>>. Acesso em: 21 ago. 2024.
- [32] ALOKA, Peter *et al.* Maladaptive Coping Mechanisms to Stress Among University Students From an Integrative Review. **Student Stress in Higher Education**, p. 201-217, 2024. Disponível em: <<https://www.igi-global.com/chapter/maladaptive-coping-mechanisms-to-stress-among-university-students-from-an-integrative-review/334878>>. Acesso em: 09 out. 2024.
- [33] SABRINA, Sabrina; ANDRIANI, Eka; KURNIASARI, Ratih. Balanced Nutritional Knowledge Profile and Stress Factors for Karawang Health Science Students during Pandemic. **Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences**, v. 10, n. B, p. 1784-1787, 2022. Disponível em: <<https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/9360>>. Acesso em: 22 ago. 2024.
- [34] PAGE, Matthew J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://www.prisma-statement.org>. Acesso em: 11 jan. 2025.
- [35] SERBAN, Denis Mihai *et al.* Mindful Eating, Nutrition Knowledge, and Weight

Status among Medical Students: Implications for Health and Counseling Practices. **Nutrients**, v. 16, n. 12, p. 1894, 2024. Disponível em: <https://PMC11206797/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[36] COBO-CUENCA, Ana Isabel *et al.* Adherence to the Mediterranean diet and its association with body composition and physical fitness in Spanish university students. **Nutrients**, v. 11, n. 11, p. 2830, 2019. Disponível em: <https://PMC6893793/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[37] XIE, Qi *et al.* Effect of eating habits on obesity in adolescents: a study among Chinese college students. **Journal of International Medical Research**, v. 48, n. 3, p. 0300060519889738, 2020. Disponível em: <https://PMC7783244/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[38] SAINTILA, Jacksaint *et al.* Breakfast consumption, saturated fat intake, and body mass index among medical and non-medical students: a cross-sectional analysis. **Scientific Reports**, v. 14, n. 1, p. 12608, 2024. Disponível em: <https://PMC11144192/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[39] KIBAYASHI, Etsuko; NAKADE, Makiko. Associations between Shokuiku during School Years, Well-Balanced Diets, and Eating and Lifestyle Behaviours in Japanese Females Enrolled in a University Registered Dietitian Course. **Nutrients**, v. 16, n. 4, p. 484, 2024. Disponível em: <https://PMC10892923/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[40] MAHFOUZ, Ahmed A. *et al.* Prevalence of Obesity and Associated Dietary Habits among Medical Students at King Khalid University, Southwestern Saudi Arabia. **Medicina**, v. 60, n. 3, p. 347, 2024. Disponível em: <https://PMC10972436/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[41] OLIVEIRA, Leandro *et al.* A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home. **Nutrients**, v. 16, n. 11, p. 1722, 2024. Disponível em: <https://PMC11174703/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[42] CANEVER, Lara *et al.* Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 12, n. 3, p. 538-546, 2023. Disponível em: <https://rdcsa.emnuvens.com.br/revista/article/view/100/167>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[43] SAMPAIO, R. M. M. *et al.* Relação entre padrões alimentares e estado nutricional em universitários. **Revista Ciência Plural**. 8(3): e27492, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcc/article/view/27492/16166>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[44] OLIVEIRA, D. S. *et al.* Consumo alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 45, n. 3, p. 92-107, 2021. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3441/3056>. Acesso em: 31

dez. 2024.

[45] BARBOSA, B. C. R. *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **Demetra**. e45855, 2020. Disponível em:<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/45855/33851>. Acesso em: 31 dez. 2024.

[46] LING, Jiying; ZAHRY, Nagwan R. Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. **Apetite**. v. 163, p. 105215, 2021. Disponível em: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321001227?casa\\_token=\\_vSC\\_gcm96uAAAAAA:A\\_8rvV4H39aMt3mPgfa\\_ergQ1835ptiGreNhoL8fSuYtBxcx2QEzHYicDICn91XCvn-\\_A5-1uXfM#sec3](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321001227?casa_token=_vSC_gcm96uAAAAAA:A_8rvV4H39aMt3mPgfa_ergQ1835ptiGreNhoL8fSuYtBxcx2QEzHYicDICn91XCvn-_A5-1uXfM#sec3). Acesso em: 02/02/2025.

[47] MARTINEZ-LACOBA, R. *et al.* Social determinants of food group consumption based on Mediterranean diet pyramid: A cross-sectional study 'of university students. **Plos one**. , v. 15, n. 1, p. e0227620, 2020. Disponível em: [Social determinants of food group consumption based on Mediterranean diet pyramid: A cross-sectional study of university students](#). Acesso em: 02/02/2025.

[48] GANESRAU, G. *et al.* Ultra-Processed Food Consumption About Body Mass Index (BMI) of Public University Students in Malaysia. **Biologi gunaan Malaysia**. v. 52, n. 2, p. 119–127, 2023. Disponível em: [ultra-processed-food-consumption-about-body-mass-index-bmi-2qlr4m1l.pdf](#). Acesso em: 02/02/2025.

[49] RADJAH, A. C. L. *et al.* Association between Food Choice, Consumption Pattern, Nutritional Status, and Stress among The First-Year University Students in Surabaya. **Mídia Gizi Kesmas**. v. 11(1), p. 210–217, 2022. Disponível em: [Associação entre Escolha Alimentar, Padrão de Consumo, Estado Nutricional e Estresse entre Estudantes Universitários do Primeiro Ano em Surabaya \(2022\) | Ayu Christien Lucia Radjah](#). Acesso em: 02/02/2025.

[50] IBAÑEZ, E. M. *et al.* Mediterranean diet adherence on self-concept and anxiety as a function of weekly physical activity: an explanatory model in higher education. **Frontiers in Nutrition**. v. 10, 2023. Disponível em:<[Frontiers | Mediterranean diet adherence on self-concept and anxiety as a function of weekly physical activity: an explanatory model in higher education](#)>. Acesso em: 02/02/2025.

[51] LI, D. Mediterranean diet: Its nutritional composition and health benefits in chronic disease prevention. **MedScienc**, v. 1, n. 9, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/mediterranean-diet-its-nutritional-composition-and-health-2j4ttoc0smhv>>. Acesso em: 02/02/2025.

[52] ZHAO, R. *et al.* New insights into anti-depression effects of bioactive phytochemicals. **Pharmacological research: the official journal of the Italian Pharmacological Society**, v. 212, n. 107566, p. 107566, 2024. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S104366182400511>>. Acesso em: 02/02/2025.

- [53] SOUSA, T. M. *et al.* Association between depression and ultra-processed food consumption: a population-based study (Vigitel, 2023). *Public health*, v. 234, p. 187–190, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/association-between-depression-and-ultra-processed-food-58zubsy62f>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [54] FERREIRA, N. V. *et al.* Higher ultraprocessed food consumption is associated with depression persistence and higher risk of depression incidence in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/higher-ultraprocessed-food-consumption-is-associated-with-6ylu1ds9fw3d>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [55] CUNHA, M. C. DA; PAULA, B. M. D. Aditivos alimentares e o impacto sobre a microbiota intestinal humana e seus efeitos sobre a saúde. *Revista Interfaces Saúde Humanas e Tecnologia*, v. 11, n. 4, p. 3079–3091, 2023. Disponível em:<<https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1224>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [56] JOSHI, K.K. *et al.* Effects of Ultra-Processed Food on Human Gut Microbiota. **Journal of Medicine Care and Health Review**, v.1, n. 4. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/effects-of-ultra-processed-food-on-human-gut-microbiota-2nif7x6p6i2m>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [57] OLMO, B. M. G. *et al.* Evolution of the human diet and its impact on gut Microbiota, immune responses, and brain health. **Nutrients**, v. 13, n. 1, p. 196, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/1/196>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [58] ABDULLAH, M. *et al.* Impact of breakfast consumption and sleep habits on morning attention and concentration among health professional students. **Cureus**, v. 16, n. 9, p. e69592, 2024. Disponível em:<<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11484532/>>. Acesso em: 02/02/2025.
- [59] ASADULLAH, M. *et al.* The impact of breakfast omission on daily activities and academic achievement: A cross-sectional study at fazaia Ruth Pfau medical college. **Recent Progress in Nutrition**, v. 04, n. 03, p. 1–15, 2024. Disponível em:<<https://typeset.io/papers/the-impact-of-breakfast-omission-on-daily-activities-and-zrtfybk07df1>>. Acesso em: 02/02/2025.

## ANEXOS

### Anexo A - Lista de verificação PRISMA 2020

Secção e Tópico	Item #	Verificação do item	Local onde o item está
<b>TÍTULO</b>			
Título	1	Identifica a publicação como uma revisão sistemática.	1
<b>RESUMO</b>			
Resumo	2	Ver a lista de verificação PRISMA 2020 para Resumos.	5
<b>INTRODUÇÃO</b>			
Fundamentação	3	Fundamenta a revisão no contexto do conhecimento existente.	10
Objetivos	4	Apresenta explicitamente o(s) objetivo(s) ou questão(ões) respeitantes à revisão.	11
<b>MÉTODOS</b>			
Critérios de elegibilidade	5	Especifica os critérios de inclusão e exclusão para a revisão e forma como os estudos foram agrupados para as sínteses.	16
Fontes de informação	6	Especifica todas as bases de dados, registos, websites, organizações, listas de referências e outras fontes pesquisadas ou consultadas para identificação dos estudos. Especifica a última data em que cada fonte foi pesquisada ou consultada.	16
Estratégia de pesquisa	7	Apresenta as estratégias de pesquisa completas para todas as bases de dados, registos e websites, incluindo todos os filtros e limites utilizados.	16
Processo de seleção	8	Especifica os métodos utilizados para decidir se um estudo satisfaz os critérios de inclusão da revisão, incluindo quantos revisores fizeram a triagem de cada registo e publicação selecionada, se trabalharam de uma forma independente e, se aplicável, os detalhes de ferramentas de automatização utilizadas no processo.	n/a
Processo de recolha de dados	9	Especifica os métodos utilizados para recolha de dados das publicações, incluindo quantos revisores recolheram a informação de cada publicação, se trabalharam de uma forma independente, todos os processos de obtenção ou confirmação de dados por parte dos investigadores do estudo e, se aplicável, detalhes de ferramentas de automatização utilizadas.	n/a
Dados dos itens	10a	Lista e define todos os resultados para os quais os dados foram pesquisados. Especifica se foram pesquisados todos os resultados compatíveis com cada domínio em cada estudo (p ex. para todas as medidas, momentos, análises) e, se não, especifica os métodos utilizados para decidir quais resultados a recolher.	19
	10b	Lista e define todas as outras variáveis para as quais os dados foram pesquisados (p. ex. características dos participantes e intervenções, fontes de financiamento). Descreve os pressupostos utilizados sobre informação em falta ou pouco clara.	19
Avaliação do risco de viés nos estudos	11	Especifica os métodos utilizados para avaliar o risco de viés dos estudos incluídos, incluindo detalhes sobre o(s) instrumento(s) utilizado(s), quantos revisores avaliaram cada estudo e se trabalharam de forma independente e ainda, se aplicável, detalhes de ferramentas de automatização utilizadas no processo.	n/a
Medidas de efeito	12	Especifica para cada resultado a(s) medida(s) de efeito (p. ex. risco relativo e diferença de média) utilizada(s) na síntese ou apresentação dos	n/a

Secção e Tópico	Item #	Verificação do item	Local onde o item está
		resultados.	
Método de síntese	13a	escreve os processos utilizados para decidir os estudos elegíveis para cada síntese (p. ex. apresentar as características da intervenção apresentada no estudo e comparar com os grupos planeados para cada síntese (item #5)).	n/a
	13b	Descreve todos os métodos necessários de preparação de dados para apresentação ou síntese, tais como lidar com os dados em falta no resumo da estatística, ou conversões de dados.	17
	13c	Descreve todos os métodos utilizados para apresentar ou exibir os resultados individuais de estudos e sínteses.	17
	13d	Descreve todos os métodos utilizados para resumir os resultados e fornece uma justificação para a(s) escolha(s). Se foi realizada uma meta-análise, Descreve o(s) modelo(s) e método(s) para identificar a presença e extensão da heterogeneidade estatística, e de software utilizado(s).	17
	13e	Descreve todos os métodos utilizados para explorar possíveis causas de heterogeneidade entre os resultados do estudo (p. ex. análise de subgrupos, meta-regressão).	n/a
	13f	Descreve todas as análises de sensibilidade realizadas para avaliar a robustez a síntese dos resultados.	n/a
Avaliação do viés reportado	14	Descreve todos os métodos utilizados para avaliar o risco de viés devido à falta de resultados numa síntese (decorrente de viés de informação).	n/a
Avaliação do grau de confiança	15	Descreve todos os métodos utilizados para avaliar a certeza (ou confiança) no corpo de evidência de um resultado.	n/a
<b>RESULTADOS</b>			
Seleção dos estudos	16a	Descreve os resultados do processo de pesquisa e seleção, desde o número de registos identificados na pesquisa até ao número de estudos incluídos na revisão, idealmente utilizando um fluxograma.	20
	16b	Cita estudos que parecem satisfazer os critérios de inclusão, mas que foram excluídos, e explica as razões da exclusão.	n/a
Características dos estudos	17	Cita cada estudo incluído e apresenta as suas características.	21
Risco de viés nos estudos	18	Apresenta a avaliação de risco de viés para cada estudo incluído.	n/a
Resultados individuais dos estudos	19	Para todos os resultados de cada estudo, apresenta: (a) resumo da estatística para cada grupo (quando apropriado) e (b) uma estimativa do efeito e a sua precisão (p. ex. intervalo de confiança/credibilidade), utilizando idealmente tabelas ou gráficos estruturados.	21
Resultados das sínteses	20a	Para cada síntese, resumo das características e risco de viés entre os estudos selecionados.	n/a
	20b	Apresenta os resultados de todas as sínteses estatísticas realizadas. Se foi feita uma meta-análise, apresenta para cada resultado o resumo da estimativa e a sua precisão (p. ex. intervalo de confiança/credibilidade) e medidas de heterogeneidade estatística. Se forem comparados grupos, descreve a direção do efeito.	n/a

Secção e Tópico	Item #	Verificação do item	Local onde o item está
	20c	Apresenta os resultados de todas as investigações de possíveis causas de heterogeneidade entre os resultados do estudo.	n/a
	20d	Apresenta resultados de todas as análises de sensibilidade realizadas para avaliar a robustez dos resultados sintetizados.	n/a
Vieses reportados	21	Apresenta a avaliação do risco de viés devido à falta de resultados (resultantes de viés de informação) para cada síntese avaliada.	n/a
Nível de significância	22	Apresenta a avaliação de certeza (ou confiança) no corpo de evidência para cada resultado avaliado.	n/a
<b>DISCUSSÃO</b>			
Discussão	23a	Fornece uma interpretação geral dos resultados no contexto de outra evidência.	27
	23b	Discute todas as limitações da evidência, incluídas na revisão.	30
	23c	Discute todas as limitações dos processos de revisão utilizados.	30
	23d	Discute as implicações dos resultados para a prática, política e investigação futura.	30
<b>OUTRAS INFORMAÇÕES</b>			
Registo do protocolo	24a	Fornece informação sobre o registo da revisão, incluindo o nome e número de registo, ou refere que a revisão não está registada.	16
	24b	Indica local de acesso ao protocolo da revisão, ou refere que o protocolo não foi preparado.	16
	24c	Descreve e explica todas as alterações à informação fornecida no registo ou no protocolo.	16
Apoios	25	Descreve as fontes de financiamento ou apoio sem financiamento que suportam a revisão, e o papel dos financiadores ou patrocinadores da revisão.	n/a
Conflito de interesses	26	Declara todos os conflitos de interesses dos autores da revisão.	n/a
Disponibilidade dos dados, códigos e outros materiais	27	Reporta quais dos seguintes materiais estão acessíveis publicamente e onde podem ser encontrados: modelo de formulários de recolha de dados extraídos dos estudos incluídos, dados utilizados para análise; código analítico, qualquer outro material utilizado na revisão.	n/a

Traduzido por: Verónica Abreu\*, Sónia Gonçalves-Lopes\*, José Luís Sousa\* e Verónica Oliveira / \*ESS Jean Piaget - Vila Nova de Gaia - Portugal

A partir de: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71