

**HÁBITOS ALIMENTARES E CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS E FAST FOODS, PELOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE DO INTERIOR DE SÃO PAULO**

**EATING HABITS AND CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED AND FAST FOODS, BY UNIVERSITY STUDENTS AT A COLLEGE IN THE INTERIOR OF SÃO PAULO**

**Fabiana Soares de Oliveira PAULINO<sup>1</sup>; Natalícia Aparecida CEZÁRIO<sup>2</sup>; Josiane Ferreira de MELLO<sup>3</sup>**

1. *Graduanda no curso de Nutrição; Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo/UNIMOGL, MogiGuaçu – SP. E-mail: fabianapaulino@unimogi.edu.br*

2. *Graduanda no curso de Nutrição; Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo/UNIMOGL, MogiGuaçu – SP. E-mail: nataliciacezario@unimogi.edu.br*

3. *Mestra em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário de Jaguariúna (UNIFAJ). E-mail: profjosiane@unimogi.edu.br*

**RESUMO**

Nas últimas décadas, mudanças econômicas e sociais alteraram os padrões alimentares em todo o mundo, tornando os desequilíbrios nutricionais uma importante questão no debate sobre saúde pública. O Brasil está inserido em um marcante cenário nutricional, com queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade, marcados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados. Os universitários têm preferência por alimentos ultraprocessados e fast foods, ocasionada pela falta de tempo, devido às atividades acadêmicas. Tal hábito tende a perpetuar-se durante todo o decurso do ensino superior e pode se manter pelo resto da vida. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o consumo de alimentos ultraprocessados e fast foods entre universitários de uma faculdade do interior de São Paulo, que foram avaliados através de questionário online tipo “survey”, alocado no Google Forms, contendo 39 questões sobre hábitos alimentares destes estudantes. Este estudo encontrou que, embora muitos dos estudantes universitários mantenham bons hábitos, há uma prevalência significativa no consumo de alimentos ultraprocessados e fast foods, o que evidencia a necessidade de intervenções voltadas para a promoção de uma alimentação mais equilibrada e nutritiva entre eles.

**Palavras-chave:** ultraprocessados; fast foods; alimentação; universitários.

**ABSTRACT**

In recent decades, economic and social changes have altered dietary patterns around the world, making nutritional imbalances an important issue in the public health debate. Brazil is in a remarkable nutritional scenario, with a drop in malnutrition rates and an increase in overweight and obesity rates, marked by the high consumption of ultra-processed foods. University students prefer ultra-processed foods and fast foods, caused by a lack of time due to academic activities. This habit tends to persist throughout the course of higher education and can continue for the rest of one's life. The objective of this research was to evaluate the consumption of ultra-processed foods and fast foods among university students at a college in the interior of São Paulo. They were evaluated through an online “survey” questionnaire hosted on Google Forms, containing 39 questions about these students' eating habits. This study found that, although many university students maintain good habits, there is a significant prevalence in the consumption of ultra-processed foods and fast foods, which highlights the need for interventions aimed at promoting a more balanced and nutritious diet among university students.

**Keywords:** ultra-processed; fast foods; food; college students.

## INTRODUÇÃO

Uma alimentação inadequada e a falta de atividade física, são os principais riscos globais para a saúde, e o aumento da procura econsumodealimentosultraprocessados,bem como a rápida urbanização e as mudanças nos estilos de vida levaram a uma mudança nos padrões alimentares dos indivíduos (World Health Organization, 2018, p. 2021). Nas últimas décadas, mudanças econômicas esociaistambémalteraramospadrõesalimentaresemtodo o mundo, tornando os desequilíbrios nutricionais uma importante questão no debate sobre saúde pública (Mrejen; Cruz; Rosa, 2023).

Recentemente o Brasil tem experimentado uma transformação marcante no cenário nutricional, caracterizado pela queda nos índices de desnutrição e aumento das taxas de sobrepeso e obesidade. Este quadro refleteainfluênciadaindustrializaçãoedaimportaçãode hábitos alimentares globalizados, que são marcados pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados,debaixoteornutricionalaltovalorenergético(Feitosaetal.,2010, p. 225-30).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, indica que a alimentação das pessoas fora de seu domicílio, apresenta alto consumo de bebidas destiladas (44,1%), salgados fritos e assados (40,1%), outras bebidas não alcoólicas (40,1%), seguidos do sorvete/picolé (37,2%), salgadinhos chips (32,7%), bolos recheados (32,6%) e refrigerantes (31,1%) (IBGE, 2020).

Análises sobre aquisição domiciliar de alimentos utilizando dados de pesquisas de orçamentos familiares, conduzidas no Brasil, Canadá e Chile, revelam aumento no consumo de alimentos ultraprocessados que apresentam uma densidade energética mais elevada, contém maior teor de açúcar e menor teor de fibras em comparação a alimentos in natura ou minimamente processados, além de conter substâncias de uso exclusivamente industrial (Brasil, 2014; Louzada *et al.*, 2015).

Segundo Mescoloto e seus colaboradores (2017) e Almeida e colaboradores (2013, p.411), entre os universitários pode haver preferência por alimentos ultraprocessados, originado muitas vezes, pela distância da família e falta detempoparaautocuidado,devido às atividades acadêmicas. Essas situações contribuem para a opção por refeições rápidas, práticas e com baixa contribuição de nutrientes essenciais para a manutenção da saúde.

Motivados pelo paladar, rapidez e praticidade, outro aspecto entre os estudantes universitários, é o consumo de *fast foosss*, além do que, tal consumo tende a perpetuar-se durante todo o decurso do ensino superior, e esse hábito por muitas vezes se mantém pelo resto da vida (Tuni; Schenatto; Lutinski, 2021, p.1641).

No decorrer da jornada universitária os estudantes enfrentam vários fatores estressantes, alguns podem ser benéficos ao desenvolvimento e crescimento profissional e outros podem causar prejuízo ao bem-estar, à saúde e qualidade de vida (Salvi; Mendes; Martino, 2020).

Compreender os hábitos alimentares é fundamental para levantar dados necessários à elaboração de indicadores de saúde nutricional, viabilizando intervenções precoces com vistas

Ao aprimoramento da qualidade das refeições desses universitários (Mescoloto et al., 2017; Toral; Slater, 2007).

Desta forma, mediante o crescimento das taxas de sobrepeso e obesidade, bem como o crescente consumo de *fast foods* e alimentos ultraprocessados, impulsionado pela conveniência e rapidez no consumo, especialmente entre os estudantes universitários, este trabalho teve por objetivo avaliar o perfil alimentar de estudantes de uma instituição de ensino superior localizada no interior do estado de São Paulo, com foco especial nos alimentos de fácil acesso, como os *fast foods* e ultraprocessados.

## MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi delimitada para estudantes universitários de uma faculdade do interior de São Paulo (Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo - UNIMOGI), sendo aplicada via internet. Os participantes foram submetidos ao questionário online tipo “survey” alocado no Google Forms contendo 39 questões com dados pessoais e socioeconômicos, sobre hábitos alimentares e consumo de ultraprocessados e *fast foods*, com questões adaptadas do material “Como está a sua alimentação” (Guia de bolso, 2018).

Foram recrutados voluntários a partir de 18 anos, estudantes universitários da instituição de ensino em questão, de ambos os sexos, com acesso a ferramentas tecnológicas, computador ou celular e internet, para poderem responder o questionário. Como critério de exclusão, não foram aceitos participantes menores de 18 anos, que não tinham acesso às ferramentas tecnológicas para responder a pesquisa, bem como os que não eram alunos da instituição de ensino superior do presente estudo.

Previamente às questões do questionário, os participantes deveriam ler e assinalar o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para prosseguimento. O tempo estimado para a realização deste questionário foi de 5 minutos. Ao final foi ofertado via e-mail, material informativo “Recomendações para uma alimentação saudável” baseado no Guia Alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014), propiciando maior conhecimento e informação sobre alimentação aos envolvidos.

O recrutamento dos participantes se deu mediante ampla divulgação nas salas de aula da instituição de ensino superior em questão, por meio do envio do link, através de aplicativo de comunicação WhatsApp®, permanecendo aberto por 15 dias. A amostragem foi por conveniência, limitando-se a uma resposta por participante. Este estudo é relevante, pois pode proporcionar incentivo para programas de educação nutricional para estudantes universitários, um grupo propenso à alimentação inadequada devido a fatores como falta de tempo ou habilidades culinárias.

Os dados obtidos dos questionários, tendo em vista a não comparação de grupos por não haver essa diferenciação, foram processados para o cálculo de média (Medhi, 1993) e porcentagem (Pierce, 2020) dos parâmetros na população estudada.

O desenvolvimento deste estudo seguiu a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Mogiana do Estado de São Paulo – UNIMOGI, sob o protocolo nº 202.403.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi aplicada junto aos estudantes universitários da faculdade Mogiana do Estado de São Paulo - UNIMOGLI, no período de 14 a 28 de agosto de 2024, através de divulgação direta nas salas de aula, bem como entrega de Qrcode direcionando para o link da pesquisa. Foi realizado também divulgação via rede social da instituição e através do aplicativo de comunicação WhatsApp®, por intermédio dos representantes de sala.

Dentre os 368 universitários participantes, a maioria (70,4%) eram do sexo feminino, com idade entre 18 e 25 anos (65,2%), e estudantes do curso de psicologia (19,3%). Dos indivíduos pesquisados a maioria informou morar com os pais(64,92%)e91,3%referiramque estudam e trabalham, conforme tabela 1.

**Tabela1–Caracterização da amostra**

	N	(%)
<b>Sexo</b>		
Feminino	259	70,4
Masculino	109	29,6
<b>Idade</b>		
18-25anos	240	65,2
26-30anos	46	12,5
31-40anos	51	13,9
41+	31	8,4
<b>Curso</b>		
Psicologia	71	19,3
Administração	67	18,2
Direito	49	13,3
Nutrição	40	10,9
CiênciasContábeis	38	10,3
Enfermagem	34	9,2
EducaçãoFísica	27	7,3
Fisioterapia	21	5,7
TecnólogoGestãoRH	7	1,9
TecnólogoLogística	5	1,4
Pedagogia	5	1,4
ArquiteturaeUrbanismo	4	1,1
<b>Arranjodemoradia</b>		
Comospais	239	64,9
Como cônjuge	95	25,8
Sozinho	19	5,2
Outro	15	4,1
<b>EstudameTrabalham</b>		

Estudam e Trabalham	336	91,3
Só Estudam	32	8,7

Este trabalho apresenta dados sobre a autopercepção dos universitários sobre seus hábitos alimentares. A promoção da saúde deve considerar a autonomia e as características de pessoas, comunidades e locais. As escolhas de vida e a forma como as necessidades são organizadas são influenciadas pela vontade individual e coletiva, além dos contextos social, econômico, político e cultural em que vivem (Brasil, 2018a).

Sobre os hábitos alimentares dos estudantes da UNIMOGL, conforme apresentado na tabela 2, a maioria dos estudantes (52,4%) realizam suas refeições de forma tradicional, sentados à mesa, o que pode estar associado a um comportamento mais organizado e consciente na hora de se alimentar. Por outro lado, (47,6%) dos entrevistados afirmaram realizar suas refeições em outros locais, como no sofá ou na cama; na mesa de trabalho ou estudos. Deixar de comer nas salas de jantar, para se alimentar em outros lugares onde é comum ter televisão, pode distrair o indivíduo e contribuir para um aumento no consumo de alimentos, podendo assim elevar os riscos de obesidade (Brasil, 2014).

**Tabela 2–Hábitos Alimentares dos estudantes universitários da UNIMOGL, SP.**

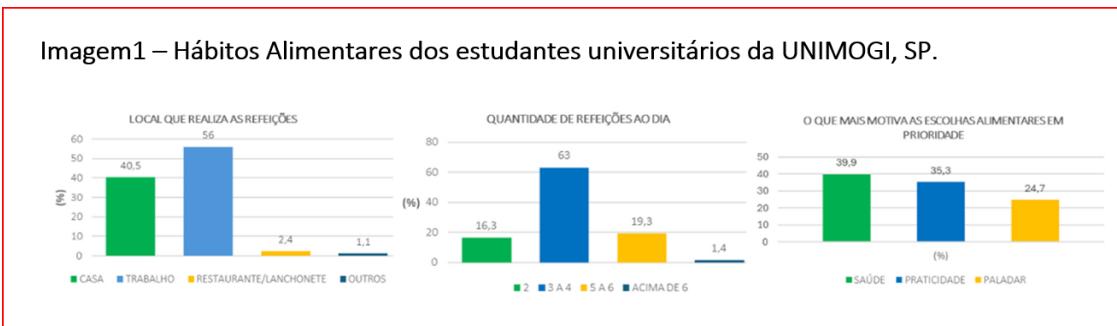
	Sempre (%)	Muitas Vezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)
Refeições senta dos à mesa	52,4	33,4	12	2,2
Refeições à mesa de trabalho ou estudo	5,7	16,6	37,8	39,9
Refeições sentado no sofá ou cama	4,6	22,6	44,6	28,3
Refeições com calma	19,6	45,9	25,3	9,2
Não faz as refeições para fazer outras coisas	3,5	13,9	47,6	35,1
Leva alimento consigo	15,5	25,3	37	22,3
Beliscar várias vezes ao dia	12	32,9	41,8	13,3
Pular almoço ou jantar	6,8	19,6	38	35,6
Planeja as refeições do dia	12,2	27,7	31,3	28,8
Participa do preparo dos alimentos	28	30,4	30,7	10,9
Compra em feiras	7,1	31	44,8	17,1

Menos da metade dos universitários (45,9%), relatam que na maioria das vezes conseguem realizar as suas refeições com calma. Realizar refeições em horários regulares, com calma e atenção, auxilia na digestão e previne o consumo excessivo de alimentos. Os mecanismos biológicos que controlam o apetite são complexos e precisam de tempo para indicar quando estamos satisfeitos. Assim, manter uma rotina alimentar equilibrada e comer sem pressão é uma forma eficaz de controlar a quantidade de comida ingerida (Brasil, 2014).

Ainda sobre hábitos alimentares, a imagem 1 abaixo, aponta que a maioria dos estudantes (56%) relatam fazer a refeição do almoço no trabalho e realizam de 3 a 4 refeições ao dia (63%), esses números sugerem uma rotina alimentar influenciada pelo ambiente de trabalho. No Brasil, o Ministério da Saúde orienta a realização de 3 refeições principais por dia,

complementadas por 2 refeições intermediárias, conforme estabelecido nas diretrizes nutricionais dos "Dez Passos para uma Alimentação Saudável" (Brasil, 2014; Pereira, Vieira e Santos, 2014).

**Imagen1–Hábitos Alimentares dos estudante suniversitários da UNIMOGLI,SP.**



Quando questionados sobre o principal fator que influencia suas escolhas alimentares, (39,9%) dos participantes apontaram a saúde como prioridade, (35,3%) mencionaram a praticidade e (24,7%) indicaram o paladar como critério principal. Esse resultado revela que a maioria das pessoas prioriza a saúde ao fazer escolhas alimentares, indicando uma tendência de preocupação com hábitos saudáveis e prevenção de doenças. No entanto, em segundo lugar, a praticidade é um fator significativo, o que reflete a busca por conveniência e rapidez nas refeições, provavelmente em função do estilo de vida moderno e agitado. Por fim, alguns estudantes priorizam o paladar, embora o sabor seja importante, na presente pesquisa ele ficou atrás de questões como saúde e praticidade para a maioria dos entrevistados.

Comparando os perfis entre os universitários da área da saúde e os universitários de outros cursos, não da saúde. Os resultados demonstraram que estudantes dos cursos da área da saúde apresentaram maior preocupação com aspectos nutricionais (42,44%) em comparação aos estudantes de outras áreas (36,81%). Entre os cursos da saúde, nutrição apresentou o maior percentual de priorização da saúde (67,5%), seguido por fisioterapia (61,90%) e educação física (51,8%), enquanto psicologia (30,98%) e enfermagem (26,7%), demonstraram menor preocupação com este aspecto. A praticidade foi considerada similarmente importante para ambos os grupos 35,8% de outras áreas e 35,12% saúde, enquanto o paladar foi mais valorizado pelos estudantes de cursos não relacionados à saúde 27,6% e 22,44% da área da saúde.

O cotidiano acadêmico intenso, caracterizado por uma carga horária extensa e múltiplas atividades, influencia significativamente os hábitos alimentares dos estudantes, levando-os a optar por escolhas pouco saudáveis devido à falta de tempo e à facilidade de acesso a alimentos processados nos arredores das universidades (Feitosa *et al.*, 2010). Esse cenário é agravado pela ausência de planejamento alimentar e conhecimento nutricional, resultando em um padrão alimentar inadequado que pode desencadear problemas de saúde e deficiências nutricionais, enquanto a preferência por *fast foods* é motivada não apenas pela praticidade e rapidez, mas também por aspectos sensoriais como aroma, aparência e textura,

que aumentam a aceitação desses alimentos entre os acadêmicos (Tuni; Schenatto; Lutinski, 2021).

Entre os universitários, uma parcela significativa (59,3%) raramente ou nunca leva consigo algum alimento para consumir ao longo do dia, mesmo quando sentem fome. Além disso, 44,9% relatam que frequentemente "beliscam" entre as refeições. Esse comportamento de comer de forma repetitiva, em pequenas quantidades, sem planejamento e sem fome, muitas vezes acompanhado de uma sensação de perda de controle, pode contribuir para desenvolver obesidade (Marchiori, 2022; Brasil, 2018b).

O planejamento desde a compra no mercado ou na feira até o preparo e consumo é uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade alimentar. Quando se planeja o cardápio com antecedência, é possível fazer escolhas mais saudáveis, priorizando alimentos frescos e minimizando o consumo de ultraprocessados, e promovendo hábitos saudáveis que podem beneficiar toda família (Brasil, 2018b).

Em relação ao perfil dos estudantes que substituem refeições principais por alimentos ultraprocessados, embora a maior parte dos estudantes relatam não fazer essa substituição, observa-se uma quantidade significativa de (36,7%) que frequentemente e sempre trocam o almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza. Esse comportamento reflete a característica dos alimentos ultraprocessados, elaborados para serem consumidos de forma prática, resultando em uma alimentação desatenta e potencialmente prejudicial à saúde (Brasil; 2014).

Sobre o consumo de alimentos e os tipos de processamento, a tabela 3 revela que, alimentos básicos e proteínas de origem animal são consumidos com frequência (98,1%) para carnes, aves, peixes e ovos; leite e derivados (79,7%) muitas vezes e sempre, esse padrão enfatiza bom consumo alimentar de proteínas de alto valor biológico, que são as proteínas de origem animal, fontes importantes de vitaminas e minerais essenciais (Brasil, 2014).

**Tabela3–Consumo de Alimentos InNatura ou Minimamente Processados dos estudantes universitários da UNIMOGI, SP.**

	Sempre (%)	MuitasVezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)
Come fruta ao longo do dia	20,7	30,2	40,5	8,7
Come castanha, amendoim ou nozes	7,3	13,3	51,1	28,3
Come feijão, lentilha e grão de bico	44,6	31,3	19	5,2
Come legumes e verduras ao dia	37	36,7	20,7	5,7
Come arroz no almoço e jantar	60,6	31,8	5,7	1,9
Come carnes, aves, peixes e ovos	72,3	25,8	1,6	0,3
Consume leite e derivados	45,7	34	18,5	1,9

Alimentos como arroz (92,4%) e leguminosas como feijão (75,9%), que são a base da alimentação brasileira, são amplamente aceitos entre os universitários. O consumo de legumes e verduras também foi expressivo (73,7%), contribuindo para a formação de refeições à base de alimentos saudáveis, fato que pode estar relacionado à maioria dos estudantes ainda

residirem com os pais. Esse cenário diverge como estudo de Souza e Backes(2019), que registrou um baixo consumo de alimentos in natura entre universitários.

Apesar disso, a pesquisa identificou um consumo insuficiente de frutas (50,9%), e oleaginosas (20,6%), que, embora sejam essenciais para uma dieta equilibrada, ainda são negligenciados por uma parte significativa da população universitária. Esse dado evidencia a necessidade de intervenções educativas para promover uma maior diversidade alimentar e incentivar a ingestão de alimentos com alta densidade nutricional, como frutas, legumes, verduras e oleaginosas, com o objetivo de melhorar a saúde e bem-estar geral (Brasil, 2014). O consumo regular de frutas, hortaliças e peixes é um indicador de uma alimentação saudável, enquanto a alta ingestão de refrigerantes, sucos artificiais e doces é sinal de uma dieta inadequada (Gabe e Jaime, 2020). No contexto universitário, hábitos alimentares inadequados são predominantes (Loureiro, 2016).

Ainda sobre o consumo de alimentos e os tipos de processamento, a Tabela 4, que aborda o consumo de alimentos ultraprocessados e *fast foods* entre os estudantes universitários da UNIMOGI, SP, revela padrões alimentares que indicam uma dieta relativamente rica em produtos não saudáveis.

**Tabela 4–Consumo de Alimentos Ultraprocessados e *Fast foods* dos estudantes universitários da UNIMOGI, SP.**

	Sempre (%)	Muitas Vezes (%)	Raramente (%)	Nunca (%)
Come balas, chocolates e guloseimas	23,6	43,8	31,3	1,4
Consume sucos industrializados	16	31,3	37,8	14,9
Consume refrigerantes	20,4	33,4	34	12,2
Troca comida por lanches, salgados ou pizzas	6,5	30,2	55,4	7,9
Consume comida congelada	4,3	18,5	52,4	24,7
Consume macarrão instantâneo	3,8	13,9	46,7	35,6
Consume bolachas	6,3	20,1	53,5	20,1
Consume salgadinhos tipo “chips”	6,5	23,9	53,5	16
Coloca açúcar em cafés ou chás	45,7	19	14,7	20,7
Frequenta lanchonetes ou restaurantes	14,7	38,9	43,5	3
<i>Fast foods</i>				
Compram na cantina da faculdade	9,2	20,1	40,5	30,2

O consumo regular de guloseimas, como balas e chocolates (67,4%), é frequente, sugerindo uma alta ingestão de açúcares. Além disso, sucos industrializados (47,3%) e refrigerantes (53,8%) também são amplamente consumidos pelos estudantes. Esse hábito pode refletir uma ingestão elevada de açúcares e aditivos alimentares, que têm a função de prolongar a durabilidade dos alimentos ultraprocessados ou, mais comumente, conferir-lhes cor, sabor, aroma e textura atrativas, o que pode prejudicar a saúde a longo prazo (Brasil, 2014).

Apesar de a maioria dos estudantes (63,3%) raramente ou nunca substituírem refeições por lanches, salgados ou pizzas, o consumo de alimentos ultraprocessados ainda é prevalente

em suas dietas. Além disso, a frequência de visitas a lanchonetes ou restaurantes *fast foods* permanece alta, com 53,6% dos participantes relatando que frequentam esses estabelecimentos com regularidade. O ambiente universitário contribui para essa tendência, pois a carga intensa de trabalhos acadêmicos, o estresse, as mudanças comportamentais, as dietas da moda e a má gestão do tempo, podem ser fatores que dificultam a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada. Como consequência, muitos estudantes recorrem a refeições rápidas, consumidas em horários irregulares e com baixo valor nutricional. A omissão de refeições, frequentemente atribuída à "falta de tempo", também se torna um comportamento comum (Loureiro, 2016).

A alta taxa de adição de açúcar em cafés ou chás (45,7%) também é preocupante, visto que o consumo excessivo de açúcar está relacionado a uma série de problemas de saúde, como obesidade e diabetes, evidenciando que os estudantes possuem uma alimentação inadequada (Souza e Backes, 2019).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), o consumo de bebidas prontas para consumo, devido à sua alta densidade calórica, aumenta significativamente o risco de obesidade, uma vez que esses produtos induzem ao consumo excessivo e descontrolado.

Uma alimentação inadequada, marcada pelo consumo elevado de ultraprocessados, que são geralmente ricos em açúcar, sal, gorduras e densidade energética elevada, predispõe os indivíduos ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes, anemia e deficiências de vitaminas (Tuni; Schenatto; Lutinski, 2021; D'Avila & Kirsten, 2017).

## CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstram que, embora a maioria dos estudantes universitários apresentem hábitos alimentares adequados, como o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, e realizar refeições de forma tradicional, sentados à mesa e com calma, há uma preocupação de comportamentos alimentares inadequados, especialmente relacionados ao consumo de alimentos ultraprocessados e *fast foods* como era esperado na hipótese inicial. Fatores como a rotina acadêmica intensa, estresse, falta de planejamento alimentar e influência do ambiente universitário podem contribuir significativamente para escolhas alimentares menos saudáveis. A alta frequência de consumo de produtos ricos em açúcares, gorduras e aditivos alimentares, aliados à omissão de refeições e ao consumo irregular, evidencia a necessidade de intervenções voltadas para a promoção de uma alimentação mais equilibrada e nutritiva entre os universitários.

Apesar de o consumo de alimentos básicos como arroz e feijão ser elevado, o consumo insuficiente de frutas, verduras e oleaginosas mostra que há margem para melhorar a diversidade e a qualidade nutricional da dieta desses estudantes. Para enfrentar esse cenário, torna-se essencial a implementação de estratégias educativas que promovam a conscientização sobre os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e incentivem escolhas alimentares mais saudáveis, baseadas em alimentos frescos e ricos em

nutrientes.

Intervenções nesse sentido podem não apenas melhorar a saúde e o bem-estar dos estudantes, mas também prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, que estão diretamente relacionadas aos hábitos alimentares inadequados. Dessa forma, garantir uma alimentação balanceada e adequada durante a fase universitária pode impactar positivamente a saúde dos estudantes a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Ana Beatriz Pacito e tal. Avaliação do comportamento alimentar de estudantes universitários. **Nutrire. São Paulo**, v. 38, p. 411, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde; 2018a. [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Bons hábitos e planejamento ajudam na alimentação saudável, pub28de agosto de 2018b. <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/viverbem/saude-bucal-1/texto-tecnico-bons-habitos-e-planejamento-ajudam-na-alimentacao-saudavel>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014
- D'AVILA,H.F.;KIRSTEN,V.R. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, n. 01, p. 54-60, 2017.
- FEITOSA, E.P.S. et al. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste. **Alim Nutr, Araraquara**. v. 21, n. 2, p. 225-30, 2010.
- GABE, K. T.; JAIME, P. C. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.29, p. e2019045, 2020.
- GUIADEBOLSO. Como está sua alimentação. Portaldab, 2018.2. [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso\\_folder.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso_folder.pdf).
- INSTITUTOBRASILEIRODEGEOGRAFIAEESTATÍSTICA.IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.
- LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.
- LOUZADA, M.L.Da.C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 49, p. 38, 2015.
- MARCHIORI, B. "Grazing": o que o hábito de beliscar comida pode revelar sobre a nossa saúde mental? Jornal da USP, 2022. <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/grazing-o-que-o-habito-de-beliscar-comida-pode-revelar-sobre-a-nossa-saude-mental>.
- MEDHI,J.StatisticalMethods:AnIntroductoryText.NewAgeInternational,p.53-58,1993.
- MESCOLOTO, S.B; CAIVANO, S.; DUARTE, M.H.;DOMENE,S.M.Á.Ingestão alimentar entre universitários: Alimentos protetores versus alimentos ultraprocessados. DEMETRA: Alimentação, Nutrição &

- Saúde,[S.I.],v.12,n.4,p.979–992,2017.DOI:10.12957/demetra.2017.29257.  
<https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/29257>.
- MREJEN, M.; CRUZ, M.V.; ROSA, L. O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) como ferramenta de monitoramento do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, [S. I.], v. 39, p. e00169622, 2023.
- PEREIRA, VIEIRA E SANTOS, Fracionamento da dieta e o perfil nutricional e de saúde de mulheres, 2014.  
<https://www.scielo.br/j/rn/a/wjKryZzb8fggMdVHgdzdmrs/?format=html#>.
- PIERCE, R. Introduction to Percents. Math Is Fun. Ed. Rod Pierce. 11 Jul 2020.  
<http://www.mathsisfun.com/percentage.html>.
- SALVI, C.P.P.; MENDES, S.S., MARTINO, M.M.F.De. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Revista Brasileira De Enfermagem*, v. 73, p. e20190365, ano 2020.  
<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>
- SOUZA, R. K. de; BACKES, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4463-4472, 2020.
- TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 12, p. 1641-1650, 2007.
- TUNI,D.C.;SCHENATTO,L.;LUTINSKI,J.A.Consumo de fast fooss entre acadêmicos de Medicina. *Research, Society andDevelopment*,v.10,n.11,p.e212101119651-e212101119651, 2021.
- WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Healthy diet: key facts. Available at [http://www. who.int/en/news-room/fact-Fiches/details/healthy/diet](http://www.who.int/en/news-room/fact-Fiches/details/healthy/diet). Accessed on, v. 21, n. 11, p. 2021, 2018.