UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

JÉCIA WEMILLY DE SOUZA

ANÁLISE DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.

CUITÉ/PB
2026

JÉCIA WEMILLY DE SOUZA

ANÁLISE DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande - Campus Cuité, como requisito indispensável para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof.ª Dra. Janaína Almeida Dantas Esmero.

Coorientadora: Prof.ª Dra. Katia Danielle Araújo Lourenço Vianna.

CUITÉ/PB

2026

Universidade Federal de Campina Grande - UFCG
Sistema de Bibliotecas - SISTEMOTECA
Catalogação de Publicação na Fonte. UFCG - Biblioteca Central

S729a Souza, Jécia Wemilly de.

Análise das práticas alimentares de estudantes do curso de nutrição em uma instituição pública de ensino superior / Jécia Wemilly de Souza. – 2026.

78 f. : il. color.

Monografia (bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2026.

"Orientação: Profa. Dra. Janaína Almeida Dantas Esmero, Profa. Dra. Kátia Danielle Araújo Lourenço Vianna".

Referências.

1. Nutrição. 2. Comportamento Alimentar. 3. Saúde dos Estudantes – Hábitos Alimentares. I. Esmero, Janaína Almeida Dantas. II. Vianna, Kátia Danielle Araújo Lourenço. III. Título.

UFCG/BC CDU 612.39(04)

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECÁRIA SEVERINA SUELI DA SILVA OLIVEIRA CRB-15/225

JÉCIA WEMILLY DE SOUZA

ANÁLISE DAS PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande - Campus Cuité, como requisito indispensável para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Aprovado em 28 de julho de 2026.

BANCA EXAMINADORA

gov.br
Documento assinado digitalmente
JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO
Data: 08/08/2026 13:41:33-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof.ª Drª. Janaína Almeida Dantas Esmero
Universidade Federal de Campina Grande - Orientadora

gov.br
Documento assinado digitalmente
KATIA DANIELLE ARAUJO LOURENCO VIANA
Data: 10/08/2026 08:53:25-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof.ª Drª. Kátia Danielle Araújo Lourenço Viana
Universidade Federal de Campina Grande - Coorientadora

gov.br
Documento assinado digitalmente
NILCIMELLY RODRIGUES DONATO
Data: 07/08/2026 15:46:22-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof.ª Drª. Nilcimelly Rodrigues Donato
Universidade Federal de Campina Grande – Examinadora

CUITÉ-PB
2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, à minha mãe, Wanderléa, que, mesmo cheia de medo de deixar sua filha morar tão distante e sozinha, confiou em mim e me apoiou plenamente. O caminho até aqui teria sido ainda mais desafiador sem o seu apoio. Eu amo você!

Agradeço também a todos os meus familiares, que foram essenciais desde o começo de tudo (até para tranquilizar minha mãe kkk). Em especial, agradeço à tia Valci, ao tio Júnior, ao tio Wandinho, ao tio Souza, à tia Kelly, à tia Sandra, ao Wendel, ao meu pai e à minha avó, que, principalmente no início, foram fundamentais para que eu conseguisse me estabelecer em Cuité.

Agradeço a todos os amigos que fiz ao longo dessa trajetória. Cada amizade construída durante a graduação tornou essa caminhada mais leve, divertida e significativa. Agradeço, especialmente, a Clara e Mylena, que, desde o início, transformaram essa cidade, até então desconhecida, em minha segunda casa. Obrigada por todos os momentos que compartilhamos, inclusive pelos estresses dos quais hoje damos risada. Sem dúvida, as vezes em que saímos para bater nosso ponto no milk-shake ou rodamos por Cuité às 23h para desopilar da rotina maluca da universidade me ajudaram a chegar sã ao final. Obrigada!

Agradeço também a Daniel e Ana Clara por tornarem confortável a convivência com outra turma e por não me deixarem abandonada, kkk. A Daniel, que se tornou um grande amigo e, se Deus quiser, será meu futuro colega de residência e a Ana Clara, por ter me salvado tantas vezes com as caronas. Obrigada!

Agradeço aos meus professores, por quem levo grande carinho e respeito. Em especial, à minha orientadora, Janaína, com quem compartilhei tantas atividades ao longo dessa trajetória, agradeço por todo o apoio. À Melly, Poliana e Gracielle, que nem sabem, mas me ajudaram a descobrir qualidades em mim que eu mesma desconhecia, deixo também a minha gratidão.

Agradeço a Cuité, cidade que, em vários momentos, quase me tornou cuiteense e que me proporcionou tantas experiências lindas. Agradeço também à UFCG por tornar esse sonho possível e aos seus setores de assistência estudantil, que contribuíram para a minha permanência na cidade.

Por fim, agradeço a mim, Jécia, por não ter surtado enquanto estudava para Microbiologia dos Alimentos e Fisiopatologia, nem desistido quando enfrentava cinco provas na mesma semana, kkk. No fim, eu sempre dizia a mim mesma que daria certo. Serei eternamente grata a você - a mim - por ter confiado que tudo daria certo. E deu.

RESUMO

Introdução: O ingresso no ensino superior é marcado por transições que impactam as práticas alimentares devido à maior autonomia, limitações financeiras e demandas acadêmicas. Para os estudantes de Nutrição, embora o saber técnico possa orientar escolhas, sua aplicação cotidiana é frequentemente desafiada por fatores externos. O estudo justifica-se pela necessidade de compreender como a formação acadêmica influencia o autocuidado alimentar. **Objetivo:** Analisar a frequência de consumo de alimentos e bebidas entre estudantes de Nutrição, segundo as diferentes etapas da graduação, considerando os fatores relacionados às práticas alimentares. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e comparativa, com delineamento transversal. A amostra foi composta por 102 estudantes de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), campus Cuité-PB. A coleta de dados ocorreu por meio de formulário eletrônico estruturado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e em modelos de questionários de frequência alimentar descritos na literatura, adaptados aos objetivos do estudo. As análises estatísticas incluíram o teste do qui-quadrado ($p < 0,05$), utilizado para verificar associações entre a etapa da graduação e a frequência de consumo de alimentos e bebidas. **Resultados e Discussão**: A amostra foi predominantemente feminina, e 79,4% dos participantes relataram renda individual mensal destinada à própria manutenção de até um salário mínimo. Na percepção dos estudantes, a condição socioeconômica foi o principal fator relacionado às escolhas alimentares. Durante os períodos de maior demanda acadêmica, foram relatadas alterações no consumo, destacando-se o aumento da ingestão de lanches ultraprocessados, alimentos industrializados pré-prontos e refeições fora de casa. Embora a maioria reconhecesse a influência do conhecimento adquirido no curso, 78,4% relataram dificuldades para aplicá-lo à rotina. Quanto à frequência de consumo, observou-se a coexistência de alimentos tradicionais, como arroz, feijão e carnes, com produtos processados e ultraprocessados, além de menor frequência de frutas, oleaginosas, ervas e especiarias. A etapa da graduação apresentou associação com a frequência de consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados ($p = 0,021$), menor entre os estudantes dos períodos finais, e de bebidas alcoólicas ($p = 0,042$), mais elevada entre aqueles dos períodos iniciais. **Conclusão:** As escolhas alimentares mostraram-se relacionadas a fatores socioeconômicos e às demandas universitárias. A associação entre a etapa da graduação e a frequência de consumo de ultraprocessados, menor entre os estudantes dos períodos finais, constitui um achado relevante, embora não seja possível estabelecer relação causal com a formação acadêmica devido ao delineamento transversal. Dessa forma, os resultados reforçam a importância da

assistência estudantil e de ações de promoção da saúde adequadas à realidade universitária.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Universitários; Saúde dos Estudantes; Fatores Socioeconômicos; Hábitos alimentares.

ABSTRACT

Introduction: The transition into higher education entails substantial changes that may shape dietary practices, particularly in response to greater autonomy, financial constraints, and academic demands. Among Nutrition students, although technical knowledge may guide food choices, its translation into everyday practice is frequently constrained by external factors. This study was therefore undertaken to better understand how academic training relates to dietary self-care. **Objective:** To analyze the frequency of food and beverage consumption among Nutrition students at different stages of the undergraduate program, considering factors related to dietary practices. **Methods:** This quantitative, descriptive, comparative, cross-sectional study included 102 Nutrition students from the Federal University of Campina Grande (UFCG), Cuité campus, Paraíba, Brazil. Data were collected through an electronic questionnaire based on the Dietary Guidelines for the Brazilian Population and food frequency questionnaire models described in the literature and adapted to the study objectives. The chi-square test ($p < 0.05$) was used to assess associations between the stage of the program and consumption frequency. **Results and Discussion**: The sample was predominantly female, and 79.4% of participants reported an individual monthly income of up to one Brazilian minimum wage for their own living expenses. Socioeconomic conditions were perceived as the main factor related to food choices. During periods of greater academic demand, participants reported increased consumption of ultra-processed snacks, pre-prepared foods, and meals away from home. Although most acknowledged the influence of the knowledge acquired during the program, 78.4% reported difficulties applying it to their routine. Traditional foods, such as rice, beans, and meats, coexisted with processed and ultra-processed products, while fruit, nuts and oilseeds, herbs, and spices were consumed less frequently. The stage of the program was associated with the consumption of ultra-processed foods and beverages ($p = 0.021$), which was lower among students in the final stages, and alcoholic beverages ($p = 0.042$), which was higher among those in the initial stages. **Conclusion:** Food choices were related to socioeconomic factors and academic demands. The lower consumption of ultra-processed foods among students in the final stages is a relevant finding, although the cross-sectional design precludes causal attribution to academic training. The findings underscore the importance of student support and health promotion actions suited to university life.

Keywords: Eating Behavior; University Students; Student Health; Socioeconomic Factors; Dietary Habits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....10
2 OBJETIVOS.....12
2.1 Objetivo geral.....12
2.2 Objetivos específicos.....12
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....13
3.1 Comportamento Alimentar e suas Consequências para a Saúde.....13
3.2 Fatores que Repercurtem nos Hábitos Alimentares dos Universitários.....15
3.3 A Formação Acadêmica em Nutrição e sua Influência no Autocuidado Alimentar.....16
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....18
4.1 Tipo de Pesquisa.....18
4.2 Local do Estudo e Caracterização da Amostra.....18
4.3 Plano de Recrutamento dos Participantes.....19
4.4 Instrumento de Pesquisa e Coleta de Dados.....19
4.5 Análise dos Dados.....20
4.6 Aspectos Éticos.....20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....21
5.1 Caracterização da amostra.....21
5.2 Perfil acadêmico e fatores relacionados às práticas alimentares.....24
5.3 Consumo alimentar.....31
5.3.1 Frequência do consumo dos grupos alimentares.....31
5.3.2 Consumo de bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas.....37
5.3.3 Frequência de consumo de alimentos e bebidas segundo o período acadêmico..... 39
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....52
REFERÊNCIAS.....54
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....63
APÊNDICE B – Instrumento de Coleta de Dados.....66
ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.....72

1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada é um dos principais determinantes da saúde humana, sendo essencial para o crescimento, o desenvolvimento físico e cognitivo, a prevenção de doenças e a manutenção da qualidade de vida ao longo do ciclo vital, mais do que suprir necessidades biológicas, comer é também um ato social, cultural e afetivo, que se insere em contextos históricos e ambientais diversos (BRASIL, 2014; Alves; Cunha, 2020).

Os hábitos alimentares se consolidam principalmente na vida adulta, mas pesquisas, como a PeNSE, mostram que comportamentos inadequados surgem já na adolescência. Apenas 26,9% dos estudantes consomem frutas em cinco dias ou mais na semana, enquanto 32,8% ingerem guloseimas (BRASIL, 2021). Isso indica que, ao ingressarem no ensino superior, muitos jovens já carregam hábitos alimentares inadequados, que podem se manter ou até se intensificar diante da maior autonomia e das mudanças no ambiente social.

Feitosa et al. (2010) observaram que estudantes de uma universidade pública no Nordeste frequentemente substituíam refeições completas por lanches rápidos e calóricos, motivados pelas exigências do curso e pelas mudanças na rotina de vida. Segundo os autores, a saída da casa dos pais e à adaptação a moradias estudantis, influencia na escolha dos alimentos e favorece opções práticas e de alto valor calórico.

Murphrey et al. (2024) expõem que o avanço na formação acadêmica pode contribuir para a melhora no comportamento alimentar de estudantes de Nutrição em períodos mais avançadas do curso, influenciando em atitudes mais alinhadas com práticas alimentares saudáveis, quando comparados àqueles no início da graduação ou de outras áreas acadêmicas. Por outro lado, Poínhos et al. (2015) afirmam que apesar de possuírem maior conhecimento técnico sobre alimentação, estudantes de nutrição podem apresentar comportamentos alimentares disfuncionais.

Nesta perspectiva, Matthews et al. (2023) e Gaspar et al. (2024) apontaram que, mesmo entre universitários com maior intenção de adotar hábitos saudáveis e com conhecimento sobre diretrizes nutricionais, fatores como estresse, sobrecarga acadêmica, ambiente familiar, pressão estética e emoções acabam interferindo negativamente nas escolhas alimentares, dificultando a consolidação de práticas coerentes com o saber técnico.

As Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição enfatizam a promoção e a manutenção da saúde, valorizando a interface da ciência da Nutrição com suas múltiplas dimensões da alimentação humana (BRASIL, 2025). Nesse contexto, espera-se que a formação acadêmica contribua para o desenvolvimento de conhecimentos e

competências capazes de favorecer escolhas alimentares mais saudáveis. Entretanto, as evidências disponíveis demonstram que esse processo nem sempre ocorre de forma homogênea entre os estudantes, indicando a necessidade de investigar como esses conhecimentos se relacionam com o comportamento alimentar segundo as diferentes etapas da graduação.

Diante dessas considerações, torna-se relevante analisar o perfil do consumo alimentar de estudantes do Curso de Bacharelado em Nutrição, considerando as diferentes etapas da graduação, a fim de identificar possíveis diferenças na frequência de consumo dos grupos alimentares entre os períodos inicial, intermediário e final, bem como quais fatores emocionais, sociais e acadêmicos podem contribuir para moldar essas práticas e até que ponto o saber técnico reflete no autocuidado alimentar desses discentes.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar as práticas alimentares de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior, considerando sua associação com as diferentes etapas da graduação.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

✓ Caracterizar o perfil sociodemográfico, econômico e acadêmico dos estudantes de Nutrição participantes do estudo.

✓ Descrever os hábitos alimentares dos estudantes de Nutrição, com ênfase no consumo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados.

✓ Comparar as práticas alimentares entre estudantes das diferentes etapas do curso, identificando possíveis variações relacionadas ao saber técnico que a progressão acadêmica proporciona.

✓ Identificar fatores condicionantes das escolhas alimentares entre os estudantes, como tempo, renda, praticidade, influência familiar e influência da exposição acadêmica.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

Os hábitos alimentares podem ser compreendidos como práticas repetidas e incorporadas à rotina, refletindo padrões que influenciam escolhas, preferências e a própria saúde nutricional (Vitolo, 2014). Esses hábitos, quando mantidos ao longo do tempo, consolidam formas específicas de se relacionar com os alimentos.

O comportamento alimentar, por sua vez, corresponde a um conceito mais abrangente, englobando não apenas atitudes individuais e fatores psicossociais como preferências, influências sociais, valores culturais e estado emocional (Fontes et al., 2011 apud Câmara; Resende, 2021), mas também dimensões socioantropológicas. Nesse sentido, Poulain e Proença (2003) destacam o conceito de *espaço social alimentar*, que evidencia a alimentação como fenômeno social complexo, estruturado por aspectos culturais e simbólicos que configuram os modelos alimentares dos diferentes grupos.

Além dessas perspectivas, é essencial considerar a influência do ambiente alimentar moderno, caracterizado pela ampla disponibilidade de ultraprocessados, marketing invasivo e opções prontas para consumo. Esse contexto, favorece a formação de um ambiente obesogênico, definido como "a soma das influências que os arredores, oportunidades ou condições de vida exercem para promover a obesidade em indivíduos ou populações". Nesse cenário, estímulos constantes direcionam as escolhas para alimentos de baixo valor nutricional, dificultando a adesão a práticas alimentares saudáveis (Monteiro et al., 2019; Batista; Leite; Borges, 2022; Lake, 2007).

Durante a vida universitária, observa-se que estudantes apresentam práticas alimentares voltadas ao cuidado com a saúde e à busca por equilíbrio; contudo, esse movimento positivo frequentemente é comprometido por fatores associados à rotina acadêmica, como carga horária intensa, estresse, autonomia alimentar e limitação financeira, os quais favorecem escolhas menos saudáveis (Câmara; Resende, 2021).

Segundo Domingos et al. (2025), a alimentação dos universitários é marcada pelo consumo expressivo de alimentos ultraprocessados e pela baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. A substituição de refeições principais por lanches rápidos, geralmente adquiridos em cantinas e lanchonetes, evidencia a preferência por opções práticas, ainda que nutricionalmente inadequadas, e reflete não apenas a influência social e cultural do ambiente acadêmico, mas também representa um risco à saúde dos estudantes.

Corroborando esses achados, pesquisa realizada com estudantes de uma instituição particular de São Paulo identificou que 42,9% consumiam ultraprocessados diariamente (Neponuceno et al., 2020). A praticidade, o baixo custo e a longa durabilidade desses produtos explicam sua ampla aceitação entre jovens adultos. Entretanto, o consumo frequente de ultraprocessados afasta os estudantes das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que preconiza a valorização de alimentos in natura e minimamente processados, favorecendo desequilíbrios nutricionais e aumentando a suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014).

Padrões alimentares inadequados inadequadas também impactam nas funções cognitivas e emocionais. Dietas ricas em ultraprocessados e carboidratos de rápida absorção podem reduzir a ingestão de nutrientes essenciais, como o ferro. A deficiência deste mineral, assim como a anemia ferropriva, está associada a prejuízos na memória, atenção e comportamento, podendo comprometer o desempenho acadêmico mesmo em fases iniciais da vida (Jáuregui-Lobera, 2014). De forma complementar, hábitos como omitir refeições, especialmente o café da manhã, também influenciam o rendimento. Dados do *Youth Risk Behavior Survey*, realizado com mais de 20 mil estudantes, indicaram que aqueles que não realizavam essa refeição apresentavam notas mais baixas, maior prevalência de sintomas depressivos e menor conexão com a escola (Sliwa et al., 2024).

Por outro lado, é possível observar que pesquisas em ambientes universitários evidenciam que a qualidade das refeições influencia diretamente a capacidade de concentração e aprendizado. Estudo realizado por Tenzin; Seden; Dorji (2021) em uma instituição de ensino no Butão identificou correlação positiva entre qualidade alimentar e rendimento acadêmico, ressaltando que deficiências nutricionais podem levar à dificuldade de foco, maior absenteísmo e queda nas notas. Uma revisão sistemática realizada por Phelan et al. (2025) demonstrou que, na maioria dos estudos incluídos, melhor qualidade da dieta esteve associada a menores níveis de estresse, ansiedade e depressão entre universitários, embora os autores ressaltem que as evidências ainda são limitadas e heterogêneas.

Ademais, o consumo elevado de cafeína e álcool, comportamento alimentar expressivo entre universitários, envolve hábitos e consequências nutricionais que afetam diretamente a saúde mental e o desempenho acadêmico. Em estudo com 886 estudantes da Universidade das Ilhas Baleares, na Espanha, 91,1% foi observado um consumo de cafeína, com ingestão média de 172,5 mg/dia; enquanto que, 76,7% consumiam álcool (Riera-Sampol et al., 2022). Configurando hábitos que podem ter um impacto direto na saúde e no

desempenho acadêmico.

3.2 FATORES QUE REPERCUTEM NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS UNIVERSITÁRIOS

A entrada na universidade reflete em mudanças no estilo de vida que impactam diretamente a alimentação. A busca por independência, as novas responsabilidades e a rotina intensa frequentemente levam à substituição de refeições completas por opções rápidas e menos saudáveis. Aspectos como estresse acadêmico, convívio social, limitações financeiras, moradia estudantil e influência cultural contribuem para essas escolhas (Zhang, 2025). Tais hábitos podem afetar o bem-estar atual, saúde, disposição e cognição desses estudantes, com repercussões na vida pós-acadêmica, reforçando a importância de compreender os fatores que moldam o padrão alimentar dos universitários na promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas.

Um estudo realizado com universitários marroquinos identificou baixo consumo de frutas e vegetais, hábito de omitir refeições (especialmente o café da manhã) e preferência por alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, como padrões frequentes na rotina acadêmica (Ihbour et al., 2022), podendo ser um reflexo do estilo de vida universitário, que impactam diretamente nas escolhas alimentares.

De acordo com Sharma et al. (2020), a falta de atividade física regular e o sono inadequado também são fatores comuns entre estudantes, os quais, somados às pressões acadêmicas e às influências culturais, afetam negativamente os hábitos alimentares. Resultados semelhantes foram observados na Arábia Saudita, onde estudantes de ciências da saúde apresentaram prevalência de sobrepeso (23,7%) e obesidade (11%), associada ao estresse, sedentarismo e padrões alimentares desordenados (Makkawy et al., 2021).

Além disso, estudos apontam que a intensa carga acadêmica e as dificuldades de adaptação ao ambiente universitário dificultam a incorporação de hábitos saudáveis (Mota et al., 2023). O uso excessivo da internet também interfere na rotina, prejudicando a organização do tempo, a regularidade das refeições e a qualidade do sono (Aderinto, 2022).

Aspectos psicológicos, como baixa autoestima relacionada à imagem corporal ou à saúde bucal, também podem comprometer o padrão alimentar desse grupo. Nessas situações, observa-se menor preocupação com escolhas saudáveis e maior busca por alimentos de conveniência (Yüzer Alsaç et al., 2024).

Por outro lado, alguns fatores podem favorecer a adoção de hábitos positivos. Zhang

(2025) identificou que a percepção de controle sobre tempo e recursos, associada à autonomia, apoio social e disponibilidade de alimentos foram decisivos para a adesão a dietas equilibradas entre universitários; indicando que o ambiente acadêmico pode estimular escolhas saudáveis quando associado à autopercepção de controle e suporte social.

3.3 A FORMAÇÃO ACADÊMICA EM NUTRIÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NO AUTOCUIDADO ALIMENTAR

A criação dos primeiros cursos de Nutrição no Brasil surgiu como resposta à necessidade de formar profissionais capacitados para enfrentar os problemas alimentares e nutricionais da população. Esses cursos nasceram em um contexto de mudanças sociais e econômicas, quando era urgente tanto combater carências nutricionais quanto organizar políticas de alimentação (Vasconcelos, 2002).

Boog (2008) enfatiza que a atuação do nutricionista deve priorizar práticas de orientação e educação nutricional, com foco em transformar hábitos e estimular escolhas conscientes. Essa perspectiva é reforçada por Ferreira e Magalhães (2007), que ressaltam a necessidade de formar profissionais aptos a intervir não apenas em nível comunitário, mas também individual.

Com a aprovação das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) em 2001, a graduação passou a ter carga horária mínima de 3.200 horas e a exigência de que os estágios representam ao menos 20% da formação com o objetivo formar profissionais com perfil generalista, crítico e humanista, preparados para atuar em diferentes áreas, com foco na promoção da saúde e no autocuidado alimentar (Nakazato, 2017).

Apesar disso, estudos como o de Alves e Martinez (2016) mostram que ainda existem lacunas entre a formação oferecida e as competências exigidas pelo mercado, sobretudo em temas como aconselhamento nutricional, educação em saúde e práticas de autocuidado. As novas DCNs para o curso de Nutrição reforçam justamente a importância dessas dimensões, ao estabelecer que o egresso deve desenvolver habilidades de comunicação, educação em saúde e aconselhamento dietético, além de valorizar processos pedagógicos voltados ao autocuidado (BRASIL, 2025).

A trajetória acadêmica do estudante de Nutrição é composta por uma matriz curricular ampla, que articula disciplinas teóricas, práticas laboratoriais, atividades em unidades de alimentação, saúde coletiva e estágios supervisionados. Segundo os referenciais do CFN (2018), essa diversidade de vivências é essencial para consolidar uma formação integral, permitindo o desenvolvimento de competências técnicas, críticas e humanísticas

necessárias à atuação do futuro nutricionista.

Essa perspectiva também é observada por Franco e Coelho (2021), ao analisarem egressos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Lavras. As autoras destacam que o currículo contempla expressiva carga de atividades teórico-práticas e estágio supervisionado no último semestre, o que evidencia a complexidade do processo formativo. Portanto, a formação em Nutrição exige a integração entre conhecimento científico, experiências práticas e preparação profissional ao longo da graduação.

Por fim, O'Donovan, Palermo e Ryan (2021) e Ash et al. (2023) destacam a importância de currículos estruturados em competências, nos quais a avaliação vai além do conhecimento técnico, incorporando a capacidade de educar, motivar e integrar práticas de autocuidado alimentar.

Dessa forma, o egresso em Nutrição deve estar preparado não apenas para conhecer condutas dietéticas, mas também para cuidar de si mesmo, integrando seu conhecimento à própria prática de saúde, consolidando sua função social de promover saúde em múltiplos níveis.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa, de caráter descritivo e comparativo, com delineamento transversal. O estudo foi realizado com estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – Centro de Educação e Saúde (UFCG/CES), campus Cuité/PB, com o objetivo de analisar o padrão de consumo alimentar entre discentes de diferentes períodos da graduação, a partir de dados coletados em um único momento. Segundo Gil (2019), as pesquisas descritivas estão entre as mais utilizadas nas ciências sociais aplicadas, especialmente em estudos voltados à caracterização de populações, fenômenos e práticas sociais.

4.2 LOCAL DO ESTUDO E CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A pesquisa foi realizada integralmente em ambiente virtual, sem etapas presenciais, com estudantes regularmente matriculados no curso de Bacharelado em Nutrição da UFCG/CES, campus Cuité/PB, durante o período letivo de 2026.1 compreendido entre abril e agosto de 2026. Todas as etapas do estudo, incluindo o recrutamento dos participantes, a obtenção do consentimento livre e esclarecido, a coleta e o armazenamento dos dados, ocorreram de forma remota, por meio de plataformas digitais, sem contato presencial entre pesquisadores e participantes.

A amostragem foi do tipo não probabilística por conveniência, composta pelos estudantes que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa durante o período de coleta. Esse tipo de amostragem foi adotado em virtude da viabilidade operacional e da praticidade de execução, sendo frequentemente utilizado em estudos acadêmicos com características semelhantes (AMATUZZI et al., 2006). Buscou-se contemplar discentes de diferentes períodos da graduação (inicial, intermediário e final), visando ampliar a representatividade da amostra em relação aos objetivos do estudo.

A coleta de dados resultou em 102 respostas válidas. Como todas as questões do formulário eram de preenchimento obrigatório, não houve exclusão de respostas por incompletude. Assim, a amostra final foi composta por 102 estudantes que atenderam aos critérios de elegibilidade e aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Não foi possível obter o quantitativo oficial de estudantes regularmente matriculados no período correspondente à realização da pesquisa, impossibilitando o cálculo da taxa de resposta.

4.3 PLANO DE RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES

O recrutamento dos participantes ocorreu exclusivamente por meios digitais, mediante divulgação do convite para participação na pesquisa por e-mail institucional, redes sociais oficiais do curso e outros canais virtuais utilizados pelos estudantes, sem identificação individual ou qualquer forma de constrangimento.

O convite continha informações acerca dos objetivos do estudo, público-alvo, critérios de inclusão, caráter voluntário da participação e link de acesso ao formulário eletrônico. Foram incluídos na pesquisa apenas os estudantes que manifestaram interesse e concordaram voluntariamente em participar do estudo por meio do consentimento eletrônico.

Ressalta-se que não houve qualquer forma de coerção, indução ou insistência à participação, sendo assegurado aos discentes o direito de decidir livremente sobre sua participação na pesquisa.

4.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA E COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário eletrônico estruturado, elaborado especificamente para esta pesquisa e aplicado via Google Forms (Apêndice B). Sua elaboração foi fundamentada nas recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014) e em modelos de questionários de frequência alimentar descritos na literatura científica, adaptados aos objetivos do presente estudo (MUNIZ et al., 2023). O questionário foi organizado em quatro blocos temáticos. O primeiro contemplou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O segundo reuniu informações sociodemográficas e acadêmicas, incluindo sexo, idade, raça/cor, local de residência, renda individual destinada à manutenção do estudante, período do curso, número de disciplinas cursadas e condições de moradia. O terceiro abordou aspectos relacionados ao consumo alimentar e aos fatores associados às escolhas alimentares, como rotina acadêmica, preparo das refeições, uso de serviços de delivery e influência da renda, da família e da formação acadêmica. O quarto compreendeu questões sobre a frequência de consumo de alimentos e grupos alimentares, bem como de bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas.

O TCLE foi apresentado na primeira página do questionário eletrônico, antecedendo o acesso às demais questões. Após a leitura e manifestação de concordância, os participantes puderam visualizar integralmente o instrumento antes do preenchimento, garantindo uma participação livre e esclarecida. Além disso, foi assegurado aos estudantes o direito de

desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalização.

4.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos por meio do questionário eletrônico foram revisados, codificados e organizados em planilha do Microsoft Excel® para conferência e tabulação. As variáveis categóricas foram descritas por meio de frequências absolutas (n) e relativas (%). Posteriormente, as análises estatísticas foram realizadas no software GraphPad Prism®, versão 9.0. Para comparar os estudantes dos períodos inicial, intermediário e final da graduação, foi empregado o teste do Qui-quadrado de Pearson, a fim de verificar a associação entre a etapa do curso e as frequências de consumo dos grupos alimentares e das bebidas investigadas. Adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$), após a verificação dos pressupostos para aplicação do teste.

4.6 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CEP/CES/UFCG), sob o CAAE nº 93396025.9.0000.0154 e parecer nº 8.235.780, sendo a coleta de dados iniciada apenas após a emissão do parecer consubstanciado favorável. Todos os preceitos éticos aplicáveis foram rigorosamente observados durante a condução do estudo (Anexo A).

A participação na pesquisa ocorreu de forma voluntária, mediante consentimento livre e esclarecido obtido eletronicamente, sendo assegurados o sigilo, a confidencialidade e a privacidade das informações fornecidas. Os riscos foram considerados mínimos, restringindo-se a possíveis desconfortos relacionados às questões sobre hábitos alimentares, além das limitações inerentes ao ambiente virtual quanto à garantia absoluta da segurança dos dados. Como benefícios indiretos, o estudo favoreceu a reflexão crítica dos estudantes acerca de seus hábitos alimentares e contribuiu para a compreensão do perfil alimentar de graduandos em Nutrição, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de futuras ações de educação alimentar e promoção da saúde no contexto universitário.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 102 estudantes regularmente matriculados no curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG/CES), que responderam ao questionário eletrônico aplicado entre abril e maio de 2026. A partir das informações obtidas, foi possível caracterizar o perfil sociodemográfico e econômico dos participantes, bem como analisar seus hábitos alimentares, o consumo de alimentos segundo o grau de processamento e os fatores relacionados às suas escolhas alimentares.

5.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Como etapa inicial, realizou-se a caracterização sociodemográfica e econômica dos participantes, com o objetivo de contextualizar os hábitos alimentares investigados e compreender os fatores que podem influenciá-los, contribuindo para uma interpretação mais abrangente dos resultados encontrados.

A distribuição dos participantes segundo estas variáveis investigadas está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas e econômicas dos estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).

Sexo	**n**	**%**
Masculino	15	14.7%
Feminino	87	85.3%
Faixa Etária	**n**	**%**
≥18 a 22 anos	72	70,6%
23 a 26 anos	25	24,5%
27 a 30 anos	2	2%
>30 anos	3	2,9%
Raça/Cor	**n**	**%**
Pardo	49	48.0%
Branco	47	46.1%
Preto	6	5.9%
Indígena	0	0.0%

Zona de Residência	**n**	**%**
Urbana	96	94.1%
Rural	6	5.9%
Renda individual destinada à manutenção do estudante	**n**	**%**
Até 1 salário mínimo	81	79,4
2 a 4 salários mínimos	12	11,8
Mais de 5 salários mínimos	1	1.0%
Prefiro não informar	8	7.8%
Recebimento de Auxílio	**n**	**%**
Sim	38	37.3%
Não	64	62.7%
Uso da Renda com Despesas Básicas	**n**	**%**
Na maioria das vezes	8	7.8%
Nunca	49	48.0%
Sempre	37	36.3%
Raramente	5	4.9%
Às vezes	3	2.9%
Influência da renda nas escolhas alimentares	**n**	**%**
Nunca	1	1%
Raramente	2	2%
Às vezes	33	32.4%
Frequentemente	29	28.4%
Sempre	37	36,3%

Nota: Salário mínimo vigente em 2026: R$1.621,00.
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A amostra foi composta majoritariamente por estudantes do sexo feminino (85,3%), corroborando com achados da literatura que apontam a predominância de mulheres nos cursos de graduação em Nutrição (Tabela 1). Rodrigues et al. (2022), por exemplo, relataram que as participantes de seu estudo correspondiam a 73% dos alunos matriculados no curso de Nutrição. A predominância do sexo feminino nos cursos de Nutrição pode ser compreendida como resultado de fatores históricos, sociais e culturais que moldaram a construção e a identidade da

profissão.

Em relação à faixa etária, predominou o grupo de 18 a 22 anos (70,6%), enquanto que a categorização superior a 30 anos (2,9%) apresentaram menor frequência (Tabela 1). Esse perfil se aproxima dos resultados encontrados por Barbosa et al. (2020), que identificaram maior proporção de estudantes com até 20 anos (61,5%), evidenciando a presença predominante de adultos jovens entre universitários da área da saúde.

Quanto à raça/cor autodeclarada, apresentada na Tabela 1, observou-se maior frequência de estudantes pardos (48,0%), seguidos por brancos (46,1%) e pretos (5,9%). Distribuição semelhante foi identificada por Cardoso et al. (2022) em estudo com 388 estudantes universitários de Salvador, Bahia, dos quais 51,8% se autodeclararam brancos, 41,5% pardos e 5,9% pretos. Apesar da inversão entre as duas categorias mais frequentes, ambos os estudos apresentaram predominância de estudantes brancos e pardos.

No que se refere a zona de residência (Tabela 1), verificou-se predominância de estudantes residentes na zona urbana (94,1%), enquanto apenas 5,9% residiam na zona rural. Resultado semelhante foi identificado por Silva (2022), em estudo piloto com 49 estudantes de Nutrição vinculados a quatro instituições de ensino superior da Paraíba. Entre as instituições participantes estava a UFCG, por meio do curso de Nutrição do CES, campus Cuité, cenário também contemplado na presente investigação. Na amostra total do referido estudo, 87,8% dos estudantes residiam na zona urbana e 12,2% na zona rural, demonstrando predominância de residência urbana em ambos os levantamentos.

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica e econômica dos estudantes. Em relação à renda, observou-se predomínio de estudantes com renda de até um salário mínimo (79,4%), seguido por 11,8% que relataram renda entre dois e quatro salários mínimos. Esse resultado evidencia um perfil socioeconômico predominantemente de baixa renda entre os participantes. Achado semelhante foi observado por Cardoso et al. (2024), em estudo com 140 estudantes da Universidade Federal da Bahia, no qual 82,0% apresentavam renda familiar per capita de até um salário mínimo. Apesar das diferenças na forma de classificação da renda entre os estudos, ambos evidenciam a presença expressiva de estudantes em situação de baixa renda em universidades federais do Nordeste.

Quanto ao recebimento de auxílio ou benefício estudantil, 37,3% dos estudantes eram beneficiários, enquanto 62,7% não recebiam essa assistência. Em relação à frequência de uso da renda para custear alimentação, transporte, moradia e estudos, 48,0% afirmaram nunca utilizá-la, enquanto 36,3% a utilizavam sempre, 7,8% na maioria das vezes, 4,9% raramente e 2,9% às vezes (Tabela 1). Assim, 52,0% empregavam a renda nesses gastos em alguma

frequência. Essa utilização dos recursos também foi identificada por Iqbal et al. (2025), entre 147 estudantes de uma universidade inglesa, dos quais 67% comprometiam mais de 70% da renda com aluguel, contas domésticas e alimentação. Já em relação ao auxílio estudantil, Mota et al. (2023) observaram que 65% dos estudantes o destinavam à compra de alimentos e 45% dependiam dele como fonte de renda familiar, reforçando sua importância para a subsistência durante a graduação.

Quanto à influência da renda nas escolhas alimentares, 36,3% (n = 37) dos estudantes afirmaram que esse fator sempre interferia em suas escolhas, 28,4% (n = 29) relataram influência frequente e 32,4% (n = 33) responderam que isso ocorria às vezes. Assim, 97,1% reconheceram alguma influência da renda, sendo que 64,7% a percebiam como frequente ou constante. Esse achado demonstra que, embora a maioria dos estudantes perceba o conhecimento adquirido na graduação como um fator capaz de influenciar suas escolhas alimentares, aspectos relacionados à condição socioeconômica podem exercer maior impacto sobre as decisões alimentares cotidianas, limitando a adoção de práticas compatíveis com as recomendações nutricionais. Nesse contexto, a possibilidade de colocar o conhecimento em prática depende também do acesso econômico aos alimentos. Resultado semelhante foi observado por Olivier et al. (2023), que verificaram, entre universitários brasileiros, que 76,3% deixaram de adquirir frutas, verduras e/ou legumes devido ao custo, sendo essa situação mais frequente entre estudantes pertencentes às classes econômicas de menor renda.

5.2 PERFIL ACADÊMICO E FATORES RELACIONADOS ÀS PRÁTICAS ALIMENTARES

Foi realizada a análise do perfil acadêmico e das variáveis relacionadas às práticas alimentares dos estudantes, incluindo condições de moradia, preparo das refeições, uso de serviços de delivery, percepção sobre a influência do conhecimento adquirido na graduação e outros fatores associados às escolhas alimentares, a fim de identificar aspectos inerentes à vida universitária e suas possíveis repercussões nas práticas alimentares dos discentes do curso de Bacharelado em Nutrição.

A distribuição dos participantes segundo as variáveis analisadas encontra-se na Tabela 2.

Tabela 2: Caracterização do perfil acadêmico e dos fatores relacionados às práticas alimentares de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).

Período do Curso	**n**	**%**
1° ao 2° período	33	32.4%
3° ao 5° período	33	32.4%
6° ao 8° período	36	35.3%
N° de disciplinas	**n**	**%**
Até 5 disciplinas	24	23.5%
De 6 a 8 disciplinas	58	56.9%
>8 disciplinas	20	19.6%
Moradia	**n**	**%**
Com a família	25	24,5%
Sozinho (a)	34	33,3%
República/pensionato/residência	6	5,9%
Compartilha moradia com outro (a)	29	28,4%
Outro	8	7,8%
Ocorrência de alteração no consumo alimentar durante períodos de maior demanda acadêmica	**n**	**%**
Sim	95	93,1%
Não	4	3,9%
Não sei informar	3	2,9%
Em relação à pergunta anterior, foram observadas alterações no aumento de: (pode marcar 1 opção ou mais)	**n**	**%**
Café e bebidas cafeinadas	38	37,3%
Alimentos industrializados pré-prontos	56	54,9%
Alimentos de preparo caseiro congelados	28	27,5%
Lanches práticos caseiros	47	46,1%
Lanches ultraprocessados (bolos, biscoitos, pães, salgados e similares)	76	74,5%
Refeições fora de casa	54	52,9%
Não há mudança	2	2%
Uso de delivery	**n**	**%**

1 vez por semana ou menos	73	71.6%
2 a 3 vezes por semana	16	15.7%
4 vezes por semana ou mais	1	1.0%
Nunca	12	11.8%
Você associa o uso de delivery a:	**n**	**%**
Preferência	8	7,8%
Falta de tempo para preparo	11	10,8%
Cansaço/estresse acadêmico	40	40,2%
Facilidade/praticidade	28	27,5%
Falta de habilidade para cozinhar	1	1%
Outros	13	12,7%
Participação no Preparo das Refeições	**n**	**%**
Preparo apenas ocasionalmente	17	16.7%
Não participo do preparo das refeições	6	5.9%
Sou o(a) principal responsável pelo preparo	53	52,0%
Divido igualmente esta responsabilidade com outra(s) pessoa(s)	26	25.5%
A presença da família ou de outras pessoas na moradia influencia na sua alimentação?	**n**	**%**
Não influencia	23	22,5%
Influencia positivamente	31	30,4%
Influencia negativamente	4	3,9%
Influência de ambas as formas	44	43,1%
Percepção sobre a influência do conhecimento adquirido na sua rotina alimentar diária	**n**	**%**
Frequentemente	38	37.3%
Sempre	52	51.0%
Raramente	0	0.0%
Nunca	0	0.0%
Às vezes	12	11,8%
Você encontra dificuldades para aplicar o conhecimento adquirido na graduação na sua rotina alimentar diária?	**n**	**%**

Nunca	3	2,9%
Raramente	19	18,6%
Às vezes	56	54,9%
Frequentemente	13	12,7%
Sempre	11	10,8%
Na sua percepção atual, qual fator exerce mais influência nas suas escolhas alimentares?	**n**	**%**
Condição socioeconômica	51	50%
Disponibilidade de tempo/rotina acadêmica	31	30,4%
Influência familiar/pessoas que convivem com você no ambiente doméstico	14	13,7%
Conhecimento adquirido na graduação	6	5,9%
De forma geral, você considera que a rotina acadêmica:	**n**	**%**
Favorece hábitos alimentares saudáveis	2	2%
Dificulta hábitos alimentares saudáveis	41	40,2%
Interfere de forma variável, dependendo do período letivo	59	57,8%

Nota: Na variável "Alimentos e bebidas cujo consumo foi percebido como aumentado durante períodos de maior demanda acadêmica", todos os participantes responderam ao item. Assim, as frequências e porcentagens foram calculadas considerando o total da amostra (n = 102), independentemente da resposta à variável "Ocorrência de alteração no consumo alimentar durante períodos de maior demanda acadêmica".
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Em relação ao período do curso, observou-se uma distribuição relativamente equilibrada entre os participantes, com predominância de estudantes matriculados entre o 6º e o 8º período (35,3%). Essa distribuição possibilita a inclusão de discentes em diferentes etapas da formação acadêmica, favorecendo a análise do padrão alimentar ao longo da graduação em Bacharelado em Nutrição. Além disso, a diversidade de períodos permite considerar possíveis mudanças nos hábitos alimentares decorrentes das diferentes demandas acadêmicas e da progressão no curso.

Quanto ao número médio de disciplinas cursadas pelos participantes, verificou-se que 56,9% dos estudantes estavam matriculados em seis a oito disciplinas. Esse achado indica que a maior parte dos participantes estava submetida a uma elevada carga acadêmica, condição que pode comprometer a organização do tempo destinado às práticas alimentares e, consequentemente, influenciar a qualidade da alimentação. Nessa perspectiva, Caso et al. (2020) identificaram que as atividades acadêmicas e os períodos avaliativos constituem algumas das principais fontes de estresse entre universitários, favorecendo o consumo de doces, lanches

e alimentos de menor qualidade nutricional.

Em relação à condição de moradia, verificou-se que a maior parte dos participantes não residia com a família (75,5%), sendo mais frequente a moradia sozinho (33,3%) e o compartilhamento de residência com outras pessoas (28,4%). Apenas 24,5% dos estudantes relataram morar com a família. Esse perfil evidencia um elevado grau de independência residencial entre os universitários, condição que pode influenciar a organização das práticas alimentares, uma vez que a responsabilidade pelo planejamento, aquisição e preparo das refeições passa a ser assumida pelo próprio estudante. Nesse sentido, Da-Silva-Domingues et al. (2024) e Miśniakiewicz et al. (2024) destacaram que o ambiente de moradia e a rede de apoio social podem interferir nos hábitos alimentares de universitários.

Durante os períodos de maior demanda acadêmica, 93,1% dos estudantes relataram alterações no consumo alimentar. Entre as principais modificações, destacaram-se o aumento do consumo de lanches ultraprocessados (74,5%), alimentos industrializados pré-prontos (54,9%), refeições realizadas fora do domicílio (52,9%). Além disso, observou-se maior consumo de café e outras bebidas cafeinadas (37,3%), bem como de alimentos caseiros congelados (27,5%). Tais dados sugerem que a rotina universitária exerce influência significativa sobre o comportamento alimentar. O predomínio do aumento no consumo de lanches ultraprocessados, alimentos industrializados pré-prontos e refeições realizadas fora do domicílio indica uma tendência por escolhas alimentares mais práticas e de rápido acesso, possivelmente em razão da limitação de tempo e do estresse decorrente das atividades acadêmicas. Zhang (2025) também identificou associação entre maior exigência acadêmica e piora do padrão alimentar, enquanto Solomou et al. (2023) relacionaram maiores níveis de estresse, ansiedade e depressão a padrões alimentares menos saudáveis.

Por outro lado, o consumo de lanches preparados em casa (46,1%) e de alimentos caseiros congelados (27,5%) sugere que parte dos estudantes busca estratégias para conciliar praticidade e preparo doméstico, evidenciando que a adaptação à rotina acadêmica não resulta, necessariamente, em escolhas alimentares menos saudáveis. Miller et al. (2023) relataram que muitos universitários reconhecem o preparo de refeições em casa como uma estratégia importante para melhorar a alimentação e reduzir custos.

Quanto ao uso de delivery, 71,6% dos estudantes relataram utilizá-lo uma vez por semana ou menos, enquanto 11,8% afirmaram nunca recorrer a esse serviço. Embora o uso frequente não tenha predominado, o delivery aparece como alternativa alimentar na rotina acadêmica. Rocha et al. (2020), ao avaliarem o consumo alimentar em universitários brasileiros, observaram associação entre maior solicitação de alimentos prontos por delivery e aumento do

consumo de ultraprocessados.

Entre os fatores associados ao uso de delivery, predominaram o cansaço e o estresse acadêmico (40,2%), enquanto apenas 7,8% associaram esta prática à preferência pessoal, indicando que o uso desse serviço parece estar mais relacionado às demandas da rotina universitária do que apenas ao desejo de consumir esse tipo de refeição. Esse resultado dialoga com Jurado-Gonzalez et al. (2025), que identificaram estresse acadêmico, limitação de tempo e dificuldades no preparo das refeições como barreiras para uma alimentação saudável.

Em relação à participação no preparo das refeições, a maioria dos participantes relataram dividir essa responsabilidade com outras pessoas e/ou é o principal responsável pelo preparo (Tabela 2), indicando que uma parcela expressiva dos participantes possui autonomia na organização da própria refeição. Essa autonomia pode favorecer maior controle sobre horários, escolhas e preparo dos alimentos, mas também pode representar um desafio diante da necessidade de conciliar estudos, compras e preparo das refeições. Almoraie et al. (2025) destacam que os arranjos de moradia influenciam os hábitos alimentares de universitários, enquanto Palamutoğlu et al. (2024) observaram diferenças no consumo alimentar conforme o ambiente de residência.

No que se refere à influência da presença de familiares ou de outras pessoas na moradia sobre a alimentação dos universitários, observou-se que 43,1% (n = 44) dos participantes relataram que essa convivência exerce influência tanto positiva quanto negativa sobre seus hábitos alimentares. Por outro lado, apenas 3,9% (n = 4) afirmaram que essa influência ocorre exclusivamente de forma negativa (Tabela 2). Esses achados sugerem que o ambiente domiciliar representa um importante determinante do comportamento alimentar, exercendo efeitos que podem variar conforme as características da convivência, os padrões alimentares compartilhados e a organização das refeições no domicílio. Dessa forma, o contexto familiar e social pode favorecer ou dificultar a adoção de hábitos alimentares saudáveis, evidenciando o caráter dinâmico e multifatorial da influência do ambiente sobre as escolhas alimentares dos universitários. Ismail et al. (2022), em estudo com universitários, observaram que aqueles que residiam com a família apresentavam hábitos alimentares mais saudáveis do que os que moravam fora do ambiente familiar, indicando uma influência favorável da convivência familiar sobre a alimentação.

Quanto à percepção dos estudantes acerca da influência do conhecimento adquirido na graduação sobre suas escolhas alimentares, observou-se que 88,3% relataram que esse conhecimento sempre e/ou frequentemente influencia suas escolhas alimentares (Tabela 2). Esse resultado sugere que a maioria dos participantes reconhece a formação acadêmica como

um fator relevante na adoção de práticas alimentares. Achado semelhante foi descrito por Dandin et al. (2023), que observaram maior conhecimento nutricional entre estudantes de Nutrição em comparação aos de outras áreas, associado ao maior consumo de água, fibras, frutas e vegetais. Embora o presente estudo não tenha avaliado objetivamente o conhecimento nutricional, a elevada percepção da influência da formação acadêmica sobre as escolhas alimentares reforça a importância do processo formativo na construção de práticas alimentares mais saudáveis.

Embora os estudantes de Nutrição possuam conhecimento técnico acerca da alimentação saudável, sua transposição para a prática cotidiana ainda apresenta limitações. No presente estudo, 12,7% dos participantes relataram enfrentar dificuldades frequentes para aplicar esse conhecimento em sua rotina alimentar, enquanto 10,8% afirmaram vivenciar essa dificuldade de forma permanente, totalizando 23,5% da amostra. Esses resultados evidenciam que o conhecimento, isoladamente, não constitui um determinante suficiente para a adoção e manutenção de práticas alimentares saudáveis, uma vez que fatores relacionados ao ambiente alimentar, às condições socioeconômicas, à disponibilidade de tempo e aos comportamentos individuais podem interferir nesse processo. Em consonância com esses achados, Abdelhafez et al. (2020) demonstraram que a adesão à alimentação saudável entre universitários é influenciada por barreiras como a elevada oferta de alimentos do tipo *fast food*, o maior custo dos alimentos saudáveis e o tempo limitado para o planejamento e preparo das refeições.

Quando questionados sobre o principal fator que influencia suas escolhas alimentares, metade dos participantes (50,0%; n = 51) apontou a condição socioeconômica como o determinante mais relevante, seguido da disponibilidade de tempo e a rotina acadêmica foi mencionada por 30,4% dos estudantes. Em contraste, apenas 5,9% (n = 6) atribuíram suas escolhas alimentares principalmente ao conhecimento adquirido durante a graduação (Tabela 2). Esses achados indicam que, embora os estudantes de Nutrição possuam conhecimento técnico sobre alimentação saudável, fatores externos, como as condições econômicas e as exigências da vida universitária, exercem influência mais expressiva sobre o comportamento alimentar. Esse resultado reforça a compreensão de que as escolhas alimentares são determinadas por uma interação complexa entre fatores individuais, sociais, econômicos e ambientais, não dependendo exclusivamente do nível de conhecimento nutricional. Li et al. (2022) destacam que preço, disponibilidade, conveniência e condição socioeconômica influenciam o comportamento alimentar no ambiente universitário.

Em relação à percepção dos estudantes sobre a influência da rotina acadêmica em seus hábitos alimentares, verificou-se que 57,8% (n = 59) consideraram que essa influência varia de

acordo com o período letivo; e que 40,2% (n = 41) relataram que a rotina acadêmica dificulta a adoção de hábitos alimentares saudáveis (Tabela 2). Em conjunto, esses achados indicam que a interferência da vida acadêmica sobre a alimentação é percebida por praticamente toda a amostra, evidenciando que as exigências inerentes ao contexto universitário podem comprometer a manutenção de práticas alimentares adequadas. A predominância da resposta "interfere de forma variável" sugere que essa influência é dinâmica e tende a se intensificar em períodos de maior demanda acadêmica. Sogari et al. (2018) destacam que o contexto universitário pode dificultar escolhas saudáveis por meio da falta de tempo, estresse e maior disponibilidade de alimentos práticos, mas também pode favorecê-las quando há planejamento alimentar, preparo das refeições e ambiente de apoio.

5.3 CONSUMO ALIMENTAR

Entre universitários, o comportamento alimentar resulta da interação entre fatores individuais, sociais e ambientais, como o conhecimento nutricional, a autonomia, as condições socioeconômicas, a disponibilidade de tempo e as exigências da rotina acadêmica, que podem favorecer ou dificultar a adoção de hábitos alimentares saudáveis. A análise da frequência de consumo dos diferentes grupos alimentares representa uma estratégia relevante, uma vez que permite descrever a regularidade com que alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados estão presentes na alimentação dos participantes. Nesse contexto, procedeu-se à análise desses grupos alimentares, bem como da ingestão de bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas, considerando a frequência de consumo relatada pelos participantes.

Nesse contexto, procedeu-se à análise da frequência de consumo desses grupos, bem como da ingestão de bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas, visando descrever o consumo alimentar da população estudada.

5.3.1 FREQUÊNCIA DO CONSUMO DOS GRUPOS ALIMENTARES

Para caracterizar a regularidade das práticas alimentares dos participantes, analisou-se a frequência com que os diferentes alimentos e grupos alimentares estavam presentes em suas rotinas. Essa avaliação permitiu observar não apenas a presença de cada item na alimentação, mas também distinguir aqueles consumidos habitualmente dos incorporados de maneira ocasional.

A distribuição dos estudantes conforme as categorias de frequência, que variaram de nunca ou quase nunca ao consumo diário, encontra-se apresentada na Tabela 3.

Tabela 3: Distribuição dos estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior segundo a frequência de consumo de alimentos e grupos alimentares, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).

Alimentos ou Grupos Alimentares	Nunca ou quase nunca		1 a 3 vezes por mês		1 vez por semana		2 a 4 vezes por semana		5 a 6 vezes por semana		Todos os dias	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	N	%
Frutas frescas e folhosos; sucos de frutas frescos ou pasteurizados (sem adição de açúcar, adoçantes. ou aromas)	10	9,8	11	10,8	10	9,8	35	34,3	15	14,7	21	20,6
Arroz integral, parboilizado ou branco, espiga ou grão de milho, grãos de trigo	7	6,9	2	2	3	2,9	30	29,4	12	11,8	48	47,1
Feijões, lentilhas, soja em grão, ervilha em grão e grão-de-bico	3	2,9	4	3,9	5	4,9	44	43,1	14	13,7	32	31,4
Batatas, batata-doce, inhame e mandioca	12	11,8	20	19,6	25	24,5	39	38,2	4	3,9	2	2
Cogumelos frescos ou secos, tomilho, orégano, hortelã, pimenta, cravo e canela, inteiros ou em pó, frescos ou secos	51	50	16	15,7	12	11,8	14	13,7	5	4,9	4	3,9
Nozes e sementes oleaginosas cruas ou torradas (sem adição de sal ou açúcar)	58	56,9	19	18,6	12	11,8	8	7,8	3	2,9	2	2
Flocos ou farinha de milho, trigo, aveia ou mandioca; granola caseira, macarrão, cuscuz e polenta	1	1	13	12,7	10	9,8	46	45,1	17	16,7	15	14,7

Carne, aves, peixes, frutos do mar, ovos, leite fresco ou pasteurizado, queijos, iogurte natural fresco ou pasteurizado (sem corantes)	2	2	3	2,9	3	2,9	12	11,8	15	14,7	67	65,7
Óleos vegetais, manteiga e banha obtidas do leite e da carne de porco, açúcar e melaço obtidos da cana-de- açúcar ou beterraba, mel, vinagre, amido de milho	13	12,7	12	11,8	2	2	31	30,4	13	12,7	31	30,4
Frutas em calda, vegetais e leguminosas enlatados ou engarrafados em salmoura; nozes e sementes salgadas ou açucaradas	80	78,4	12	11,8	4	3,9	5	4,9	1	1	-	-
Peixes secos ou enlatados, bacon, presunto, salame, carne de sol; e produtos prontos para aquecer, como hambúrgueres, tortas e pratos de massa e pizza pré-preparados	29	28,4	30	29,4	17	16,7	21	20,6	3	2,9	2	2
Pães, pastéis, bolos, biscoitos e similares	2	2	16	15,7	12	11,8	42	41,2	20	19,6	10	9,8
Sucos de frutas reconstituídos (suco em pó) e bebidas de frutas; refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas energéticas, iogurte com Sabor/corante, guloseimas, margarinas, salsichas, cachorros-quentes, nuggets de frango e peixe, proteína texturizada de soja, cereais matinais industrializados, sopas e macarrão instantâneos; fórmulas infantis; produtos de saúde e emagrecimento, como shakes e pós substitutos de refeições.	37	36,3	24	23,5	9	8,8	29	28,4	2	2	1	1

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Entre os alimentos de origem vegetal, as frutas frescas, as hortaliças folhosas e os sucos de frutas sem adição de açúcar foram consumidos principalmente de duas a quatro vezes por semana (34,3%). Embora 69,6% dos estudantes consumissem esses alimentos pelo menos duas vezes por semana, somente 20,6% o faziam diariamente. Essa baixa regularidade diária também foi observada por Alkazemi e Salmean (2021) entre 300 universitários, onde metade consumia, no máximo, aproximadamente duas porções de frutas e hortaliças por dia, e apenas 13% alcançavam a recomendação de cinco porções diárias. Portanto, embora esses alimentos estejam presentes na alimentação dos universitários, seu consumo diário e em quantidade adequada ainda representa um desafio.

Quanto ao consumo de arroz (integral, parboilizado ou branco), milho (em espiga ou em grãos) e grãos de trigo, verificou-se predominância da ingestão diária (47,1%), seguida da frequência de duas a quatro vezes por semana (29,4%). Em contrapartida, apenas uma pequena parcela dos estudantes relatou consumir esses alimentos esporadicamente ou não os consumir, sendo observadas frequências de 6,9% para a categoria "nunca ou quase nunca", 2,9% para "uma vez por semana" e 2,0% para "uma a três vezes por mês" (Tabela 3). Esses resultados indicam que os cereais constituem alimentos de consumo habitual entre os universitários, refletindo sua importância como base da alimentação diária desse público. Dados semelhantes foi encontrado por Ekerette e Udo (2025) entre universitários nigerianos, dos quais 47,2% consumiam diariamente preparações à base de arroz. Cabral et al. (2024) identificaram a praticidade, a aceitação do sabor e a identidade cultural e tradicional como fatores relacionados ao consumo frequente de arroz. Aspectos estes que podem ajudar a compreender sua presença habitual na alimentação dos participantes.

Observou-se comportamento semelhante em relação ao consumo de leguminosas (Tabela 3). Os alimentos desse grupo, incluindo feijões, lentilhas, soja, ervilha e grão-de-bico, foram consumidos predominantemente de duas a quatro vezes por semana (43,1%), seguidos pelo consumo diário (31,4%). As menores frequências corresponderam ao consumo uma vez por semana (4,9%), de uma a três vezes por mês (3,9%) e nunca ou quase nunca (2,9%). Morales-Suárez-Varela et al. (2021) observaram que 75,8% dos universitários analisados ingeriam leguminosas, no máximo, duas vezes por semana. Essa diferença pode estar relacionada à centralidade do feijão na alimentação brasileira. Da Cruz et al. (2026), além de destacarem a combinação de arroz e feijão como tradição culinária nacional, verificaram custo total 38,03% menor nas dietas com maior participação desses alimentos, indicando que tradição e acessibilidade econômica podem favorecer seu consumo.

O consumo predominante de batatas, batata-doce, inhame e mandioca entre duas e

quatro vezes por semana (38,2%) demonstra que esse grupo alimentar integra a alimentação habitual da maior parte dos estudantes (Tabela 3), embora com frequência inferior à observada para cereais e leguminosas. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, esses alimentos compõem o grupo dos alimentos in natura ou minimamente processados e devem constituir a base da alimentação, em substituição a produtos ultraprocessados. Nesse contexto, a baixa frequência ou ausência de consumo observada em parte da amostra (11,8%) pode refletir mudanças no padrão alimentar decorrentes da praticidade, da rotina acadêmica ou da preferência por outras fontes de carboidratos. Horodyska et al. (2021) observaram que, entre os consumidores de tubérculos do Nordeste brasileiro, a mandioca foi o alimento mais frequente (83%), seguida pela batata (16%), pela batata-doce (8%) e pelo inhame (7,8%).

No tocante ao consumo de cogumelos, ervas e especiarias, observou-se que metade dos estudantes (50,0%) relatou nunca ou quase nunca consumir esses alimentos, enquanto 15,7% informaram ingeri-los de uma a três vezes por mês. Esses achados evidenciam a baixa frequência de consumo desse grupo alimentar entre os universitários avaliados, sugerindo sua reduzida participação na rotina alimentar da maioria dos participantes. Esse padrão pode estar relacionado a fatores como hábitos culturais, preferências alimentares, disponibilidade e custo de determinados alimentos, especialmente dos cogumelos. No caso das ervas e especiarias, a baixa frequência de consumo também pode refletir seu uso predominantemente como ingredientes culinários, o que pode ter levado à subestimação de seu consumo pelos participantes. Destaca-se que a utilização de ervas e especiarias como temperos naturais é incentivada por contribuir para a melhoria das características sensoriais das preparações e favorecer a redução do uso de sal e de condimentos industrializados. Em contraste com os resultados do presente estudo, Panasiuk e Hozyasz (2026) observaram que 61,2% de 278 universitários participantes utilizavam especiarias além do sal e da pimenta. Os autores verificaram, ainda, que esse hábito era mais frequente entre estudantes que cultivavam esses ingredientes ou acompanhavam programas culinários, sugerindo que a maior familiaridade com o preparo das refeições pode favorecer sua incorporação à alimentação.

Baixa frequência de consumo também foi observada para nozes e sementes oleaginosas sem adição de sal ou açúcar. A categoria "nunca ou quase nunca" concentrou 56,9% das respostas, seguida pelo consumo de uma a três vezes por mês (18,6%), evidenciando que esses alimentos não fazem parte da alimentação habitual da maioria dos estudantes. Esse padrão pode estar relacionado a fatores como o elevado custo, a limitada disponibilidade e os hábitos alimentares da população, aspectos que podem restringir o acesso e o consumo desses alimentos. Em contraste, Ekerette e Udo (2025) observaram que, entre os universitários

nigerianos, 50,6% consumiam amendoim de quatro a seis vezes por semana, enquanto 24,5% o consumiam até três vezes por semana. Por outro lado, os resultados do presente estudo aproximam-se do cenário nacional descrito por Ferreira et al. (2023), que, ao avaliarem 46.164 brasileiros, identificaram baixa frequência de consumo de nozes e amendoins e apontaram as diferenças regionais de preço e disponibilidade como possíveis barreiras ao acesso desses alimentos.

A elevada frequência de consumo de flocos, farinhas e preparações à base de cereais observada neste estudo (Tabela 3), corrobora achados de pesquisas realizadas no Nordeste brasileiro, evidenciando a influência das tradições alimentares regionais sobre o padrão alimentar dos universitários. Batista, Gama e Moreira-Araújo (2026) identificaram elevada prevalência de consumo de macarrão (81,7%) entre estudantes de Nutrição de instituições públicas de Teresina, enquanto Graciliano, Silveira e Oliveira (2021) destacaram a farinha de milho, consumida principalmente na forma de cuscuz, como um dos alimentos mais representativos do grupo de massas e farinhas entre universitários de Maceió. Esses resultados sugerem que alimentos tradicionalmente presentes na culinária nordestina permanecem amplamente incorporados à alimentação dos estudantes, mesmo diante das mudanças no comportamento alimentar observadas nessa população.

Quanto aos alimentos de origem animal (Tabela 3), predominou o consumo diário (65,7%), seguido pelas frequências de cinco a seis vezes (14,7%). Resultado semelhante foi observado por Moura et al. (2021), entre universitários de uma instituição privada, dos quais 70,9% consumiam carnes, leite ou derivados em quatro ou mais dias da semana. Oliveira et al. (2021) também identificaram consumo elevado de carnes e ovos, embora a ingestão de leite e derivados tenha sido menos frequente. Entre usuários de restaurante universitário, Berbigier e Magalhães (2021) encontraram consumo ainda mais expressivo, possivelmente favorecido pela oferta regular desses alimentos no RU. Assim, os achados reforçam a presença habitual dos alimentos de origem animal na alimentação universitária, ainda que a frequência possa variar entre os diferentes componentes do grupo e conforme o contexto de acesso alimentar.

Cerca de 61,4% dos estudantes de nutrição mostram um consumo frequente (diário e entre 5 a 6 vezes por semana) de óleos, gorduras, açúcares e demais ingredientes culinários, possivelmente relacionado ao uso na preparação das refeições, demonstrando presença expressiva desse grupo na alimentação dos estudantes. Louzada et al. (2023) verificaram que os ingredientes culinários correspondiam a 15,8% da ingestão energética dos brasileiros.

Quanto ao consumo de frutas em calda, vegetais e leguminosas enlatados ou conservados em salmoura e nozes e sementes salgadas ou açucaradas (Tabela 3), predominou a

frequência de consumo “nunca ou quase nunca” (78,4%), seguida de uma a três vezes por mês (11,8%). Aquino et al. (2025) identificaram consumo de frutas em calda ou cristalizadas por menos de 5% do público avaliado. Essa baixa presença pode decorrer da preferência por versões frescas, consideradas mais saudáveis e atraentes e consumidas com maior frequência do que as enlatadas (Dudley et al., 2025).

Quanto ao consumo de peixes secos ou enlatados, carnes processadas e os produtos prontos para aquecer, observou-se que 20,6% dos alunos referiram um consumo de duas a quatro vezes por semana (Tabela 3). A presença desses itens na alimentação de parte dos estudantes, particularmente das preparações prontas para aquecer, pode estar relacionada à praticidade em períodos de maior exigência acadêmica. Parra et al. (2025t) identificaram aumento de 12,9% nas compras de ultraprocessados por universitários durante as semanas de prova. Para os autores, a pressão acadêmica e a menor disponibilidade de tempo podem tornar os alimentos convenientes e de rápido preparo mais atrativos.

Cerca de 60,8% dos estudantes avaliados relatara, frequência no consumo de pães, pastéis, bolos, biscoitos e similares prevaleceu em duas a quatro vezes por semana (41,2%) e cinco a seis vezes por semana (19,6%). A presença frequente desse grupo de alimentos também foi observada por Soares et al. (2022) entre universitários brasileiros, associado à ampla disponibilidade e praticidade. Kelly et al. (2025) relacionaram o maior consumo de alimentos de conveniência entre universitárias ao orçamento limitado e à dificuldade de administrar o tempo diante das demandas acadêmicas.

Em relação ao grupo dos sucos reconstituídos, bebidas açucaradas, guloseimas e demais produtos predominantemente ultraprocessados, observou-se que 36,5% dos estudantes nunca ou quase nunca consumiam esses alimentos e 23,5% consumia uma a três vezes por mês, representando um dado positivo quando comparado a outros estudos. Choi (2020) relatou que dos 393 universitários avliados em seu estudo, 46,8% consumiam uma a duas vezes por semana esse tipo de produto, associado à situações de estresse.

Considerando o conjunto dos alimentos avaliados, observou-se maior regularidade no consumo daqueles que integram refeições tradicionais, como arroz, feijões e fontes proteicas, enquanto frutas e oleaginosas apresentaram menor frequência diária e os ultraprocessados permaneceram presentes na alimentação de parte dos participantes. Configura-se, portanto, um padrão alimentar misto, no qual práticas tradicionais coexistem com escolhas relacionadas às condições econômicas, à disponibilidade de tempo e à praticidade da vida universitária.

5.3.2 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS, CAFEINADAS E ENERGÉTICAS

Embora também integrem as práticas alimentares, as bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas foram analisadas separadamente dos alimentos por apresentarem características e padrões de ingestão específicos. Essa organização permitiu visualizar com maior clareza a regularidade do consumo de cada tipo de bebida entre os estudantes, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4: Distribuição dos estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior segundo a frequência de consumo de bebidas alcoólicas, cafeinadas e energéticas, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).

Bebidas	Nunca		1–2 vezes/semana		3–4 vezes/semana		5–6 vezes/semana		Todos os dias	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bebidas alcoólicas	72	70,6	28	27,5	2	2	-	-	-	-
Café/Cafeinados	26	25,5	12	11,8	9	8,8	11	10,8	44	43,1
Energéticos	89	87,3	11	10,8	-	-	2	2	-	-

Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Apesar da maioria dos estudantes (70,6%) não fazer uso de bebidas alcoólicas, é possível observar que 29,4% ingeriam essas bebidas semanalmente. Resultado superior foi mostrado por Peron et al. (2025), onde o consumo de álcool foi relatado por 82,2% das participantes, embora casualmente atrelado à situações de convivência e lazer. Yoo, Cha e Lee (2020) também identificaram motivos sociais atrelados à frequência de consumo de bebidas alcoólicas. Somado a isto, a maior autonomia da vida universitária também pode favorecer esse comportamento, visto que Carrara et al. (2023) encontraram consumo episódico excessivo entre 47,7% dos estudantes que não residiam com a família, comparados a 34,2% dos que viviam com familiares.

Quanto ao consumo de café e as demais bebidas cafeinadas, os resultados apontaram um consumo diário por parte da maioria dos estudantes (43,1%). Essa regularidade pode estar associada ao efeito estimulante e às características sensoriais dessas bebidas. Stachyshyn et al. (2021) observaram que 86,8% dos consumidores de café buscavam permanecer acordados e 85,1% o ingeriam pelo sabor. Entre universitários brasileiros que consumiam café diariamente, Vestena et al. (2025) também identificaram o sabor como principal motivação (61,1%), seguido

pela busca por disposição (22,2%) e pelo hábito (15,3%). Esses resultados demonstram que o consumo de café na rotina universitária envolve fatores funcionais e sensoriais, além de refletir sua presença cultural no cotidiano brasileiro.

A regularidade observada para as bebidas cafeinadas não se estendeu ao consumo de energéticos, uma vez que, onde 87,3% nunca fizeram uso desses produtos. O consumo de uma a duas vezes por semana foi observado em 10,8% da amostra. Enquanto o café e as demais bebidas cafeinadas parecem estar mais integrados ao cotidiano dos estudantes, o consumo de álcool e de energéticos parece estar relacionado a contextos específicos, como socialização, lazer e demandas acadêmicas. Ao estudar o consumo dessas bebidas no público universitário, Bressan et al. (2024) mostraram que o consumo foi associado a períodos de provas (67,5%), festas (63,2%) e estudo (55,6%), situações nas quais os energéticos eram utilizados principalmente para aumentar a disposição e o estado de alerta.

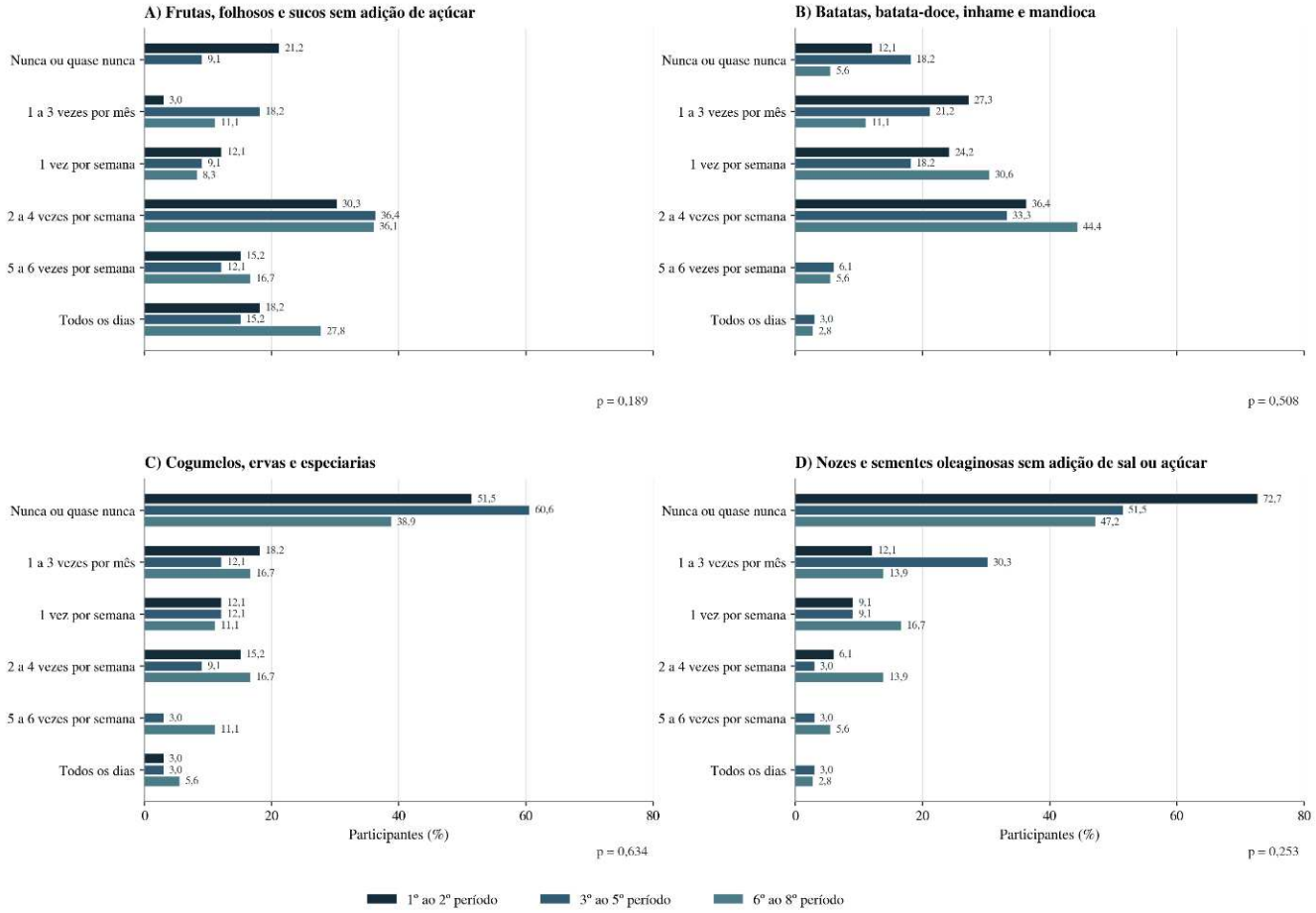
5.3.3 FREQUÊNCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS E BEBIDAS SEGUNDO O PERÍODO ACADÊMICO

A trajetória universitária é marcada por mudanças na rotina e no grau de autonomia que podem influenciar as práticas alimentares dos estudantes. No caso dos acadêmicos do curso de Nutrição, soma-se a esses fatores a exposição contínua a conhecimentos relacionados à alimentação e à nutrição, os quais podem repercutir na adoção de diferentes comportamentos alimentares. Nesse contexto, analisou-se a frequência de consumo de alimentos e bebidas em diferentes períodos da graduação, com o objetivo de identificar possíveis variações ao longo da formação acadêmica e compreender como esses comportamentos se distribuem entre as diferentes etapas do curso.

Para apresentar a frequência de consumo segundo o período da graduação, as variáveis alimentares foram agrupadas com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). As bebidas foram mantidas em uma categoria específica, devido à forma como foram investigadas no questionário. Essa organização favorece a comparação entre os períodos acadêmicos e reduz a fragmentação dos resultados em análises isoladas.

A distribuição das frequências de consumo de alimentos vegetais in natura ou minimamente processados segundo o período acadêmico está apresentada na Figura 1.

Figura 1: Frequência de consumo de alimentos vegetais in natura ou minimamente processados, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O consumo concentrou-se na categoria “2 a 4 vezes por semana” em todos os períodos (30,3%; 36,4%; 36,1%). Em relação ao consumo diário, observou-se redução entre os estudantes dos períodos iniciais e intermediários (18,2% e 15,2%, respectivamente), seguida de aumento entre aqueles dos períodos finais (27,8%). Na categoria “nunca ou quase nunca”, a frequência diminuiu de 21,2% entre os estudantes do 1º ao 2º período para 9,1% entre os do 3º ao 5º período, não sendo registrados participantes do 6º ao 8º período nessa categoria (Figura 1A). Embora tenham sido observadas variações descritivas entre os grupos, não houve associação estatisticamente significativa entre o período acadêmico e a frequência de consumo desses alimentos (p = 0,189). Albrahim et al. (2023) identificaram um distanciamento entre conhecimento e prática alimentar ao avaliar o consumo de frutas e hortaliças por jovens. Embora 98,3% dos 463 participantes demonstrassem conhecimento adequado sobre esses

alimentos, 91,6% consumiam menos de duas porções diárias, não sendo observada associação estatisticamente significativa entre o nível de conhecimento e a ingestão.

Quanto ao consumo do grupo “batatas, batata-doce, inhame e mandioca” (Figura 1B), observou-se predominância da categoria “2 a 4 vezes por semana” em todos os períodos (36,4%; 33,3%; 44,4%). Embora a maior proporção tenha ocorrido entre os estudantes dos períodos mais avançados, as diferenças foram apenas descritivas, sem variações consistentes ou associação estatisticamente significativa entre os diferentes períodos da graduação ($p = 0,508$). Além do período acadêmico, outros fatores não avaliados neste estudo, como práticas culinárias e características sensoriais dos alimentos, podem estar relacionados à frequência de consumo desse grupo. Nesse sentido, Nuani et al. (2022) demonstraram que a frequência de consumo de raízes e tubérculos pode ser influenciada pelas condições econômicas, uma vez que o aumento da renda ampliava o poder de compra e favorecia a inclusão desses alimentos na dieta.

O grupo cogumelos, ervas e especiarias (Figura 1C) mostrou-se com menor frequência de consumo. A categoria "nunca ou quase nunca" predominou em todos os períodos, variando de 38,9% a 60,6%. Apesar de os estudantes dos períodos finais apresentarem menor proporção de não consumo (38,9%) e maior frequência de consumo entre 5 e 6 vezes por semana (11,1%), o consumo regular permaneceu reduzido, sem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p = 0,634$). Em contraste, Czernyszewicz e Król (2026), ao avaliarem 308 participantes, majoritariamente universitários, encontraram uso frequente de alho (81,7%), pimenta-do-reino (79,4%), orégano (62,9%) e hortelã (59,8%). Além disso, 97,0% utilizavam ervas e especiarias frequentemente ou muito frequentemente no preparo das refeições. Essa diferença sugere que a incorporação desses ingredientes às práticas culinárias e a valorização de seus atributos sensoriais podem ter maior influência sobre sua utilização do que a progressão acadêmica.

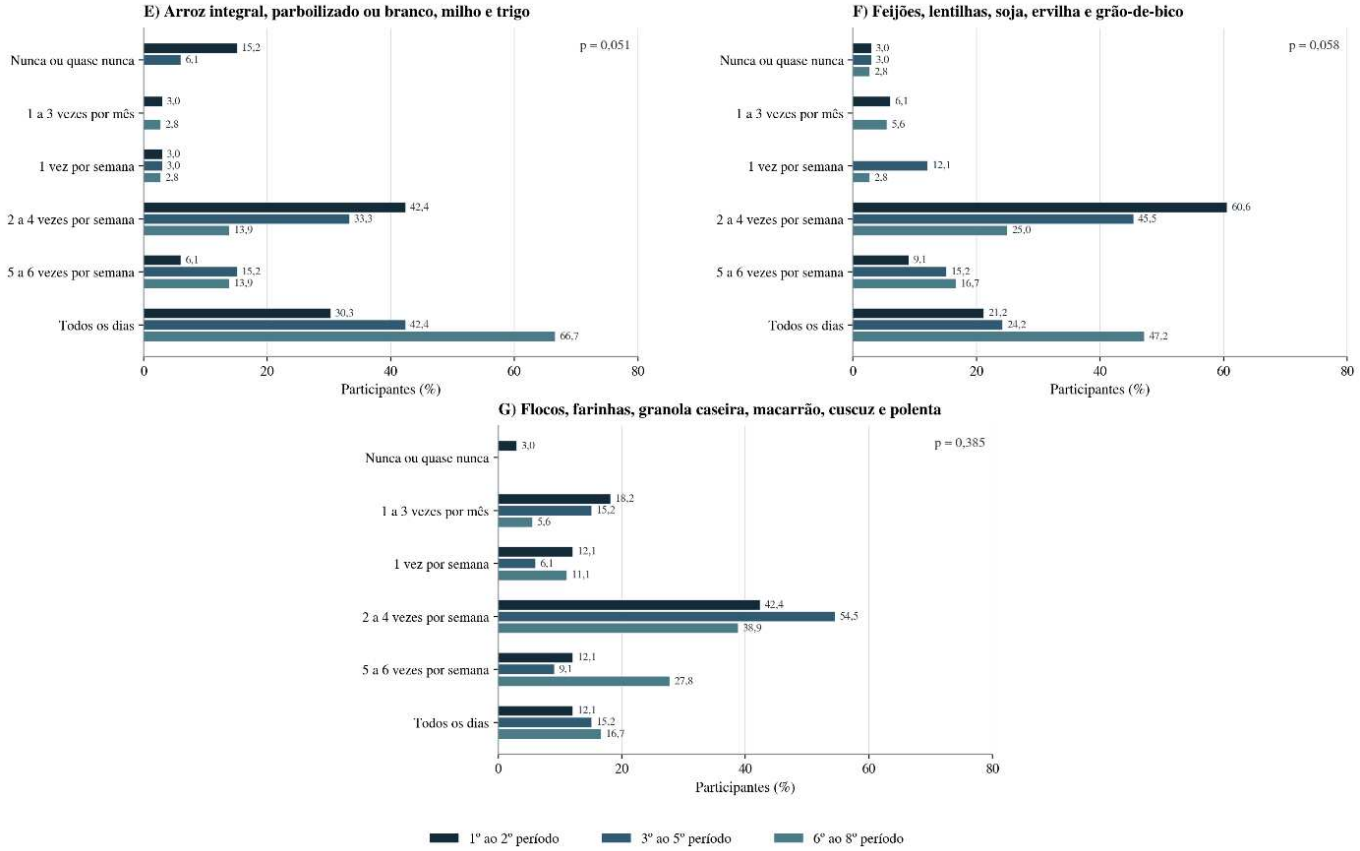
Em relação ao consumo de oleaginosas (Figura 1D) também observou-se elevada frequência de não consumo, principalmente entre os estudantes do 1º ao 2º período (72,7%). Nos períodos intermediário e final, essa proporção foi menor (51,5% e 47,2%), acompanhada por aumento das frequências de consumo de "1 a 3 vezes por mês" e "2 a 4 vezes por semana". Apesar dessa tendência de maior consumo entre os estudantes mais avançados, as diferenças não foram estatisticamente significativas ($p = 0,253$). A distância entre conhecimento e prática também foi observada por Sehgal e Jain (2024) que entre os 124 universitários analisados, 46% consumiam menos de 5 g diários de nozes e oleaginosas, e apenas 2,4% alcançavam a recomendação de mais de 30 g por dia.

Os gráficos E, F e G (Figura 2) apresentam a frequência de consumo de cereais,

leguminosas e derivados ao longo dos diferentes períodos da graduação. Assim como observado para os demais grupos de alimentos in natura ou minimamente processados, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre os períodos acadêmicos, embora os valores de p para os grupos E (p = 0,051) e F (p = 0,058) indiquem tendência à significância.

A Figura 2, a seguir, reúne as frequências referentes ao arroz e outros grãos, às leguminosas e às preparações à base de flocos e farinhas.

Figura 2: Frequência de consumo de cereais, leguminosas e derivados, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Para arroz e outros grãos (Figura 2E), o consumo diário aumentou numericamente com o avanço dos períodos no curso, passando de 30,3% nos períodos iniciais para 42,4% nos intermediários e 66,7% nos finais. Em sentido inverso, a frequência de duas a quatro vezes por semana diminuiu de 42,4% para 33,3% e 13,9%, respectivamente, enquanto o não consumo passou de 15,2% entre os ingressantes para 6,1% nos períodos intermediários, sem registros entre os estudantes mais avançados. Apesar dessa tendência, a associação não alcançou

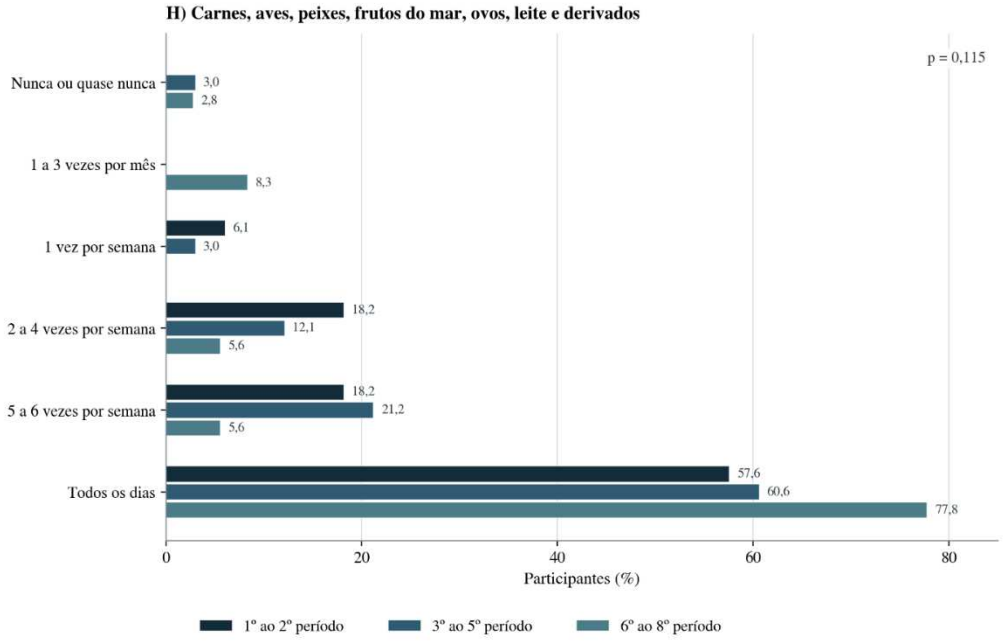
significância estatística (p = 0,051). A elevada frequência observada pode ser contextualizada pela presença consolidada do arroz na alimentação brasileira. Rodrigues et al. (2021), ao analisarem dados nacionais de 34.003 indivíduos em 2008–2009 e 46.164 em 2017–2018, verificaram que a proporção de participantes que relataram seu consumo passou de 84,0% para 76,1%. Mesmo diante dessa redução, o arroz permaneceu entre os seis alimentos mais consumidos nos dois inquéritos, evidenciando sua participação habitual na dieta da população.

Uma tendência semelhante foi observada para feijões e outras leguminosas (Figura 2F). O consumo de duas a quatro vezes por semana predominou nos períodos iniciais (60,6%) e intermediários (45,5%), enquanto, nos finais, destacou-se o consumo diário (47,2%), frequência relatada por 21,2% dos ingressantes e 24,2% dos estudantes intermediários. Apesar da ausência de associação estatisticamente significativa, o valor de p indica uma tendência de aumento da frequência de consumo desses alimentos ao longo da formação (p = 0,058). Malinowska, Milewski e Żendzian-Piotrowska (2023), ao avaliarem 239 universitários poloneses, encontraram consumo de leguminosas várias vezes por semana ou diariamente entre 22,9% dos estudantes de Dietética, proporção superior aos 3,2% e 3,7% identificados em dois grupos de áreas não médicas (p < 0,0001). Esse contraste indica que diferenças relacionadas à formação podem se tornar mais evidentes entre cursos distintos do que entre etapas de uma mesma graduação.

Para o grupo flocos e as farinhas de milho, trigo, aveia ou mandioca e a granola (Figura 2G), o consumo concentrou-se principalmente na categoria "2 a 4 vezes por semana", independentemente do período da graduação (42,4%; 54,5%; 38,9%). O consumo diário manteve-se relativamente estável entre os grupos (12,1%; 15,2%; 16,7%), assim como as demais categorias de frequência. Observou-se discreto aumento da categoria "5 a 6 vezes por semana" entre os estudantes dos períodos finais (27,8%), porém sem um padrão consistente de progressão entre os grupos. Dessa forma, não foram evidenciadas diferenças relevantes na frequência de consumo ao longo da graduação (p = 0,385), demonstrando que o consumo se distribuiu de maneira semelhante ao longo do curso. Menezes et al. (2023), em estudo com 206 adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública do Nordeste, identificaram aveia e milho entre os componentes de um padrão alimentar tradicional brasileiro, cuja adesão foi maior entre estudantes de Nutrição e Educação Física (p = 0,014). A presença desses cereais entre ingressantes reforça que seu consumo pode estar incorporado às práticas alimentares desde o início da graduação.

Na sequência, a Figura 3 reúne a frequência de consumo de alimentos de origem animal conforme o período acadêmico dos estudantes.

Figura 3: Frequência de consumo de alimentos de origem animal, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



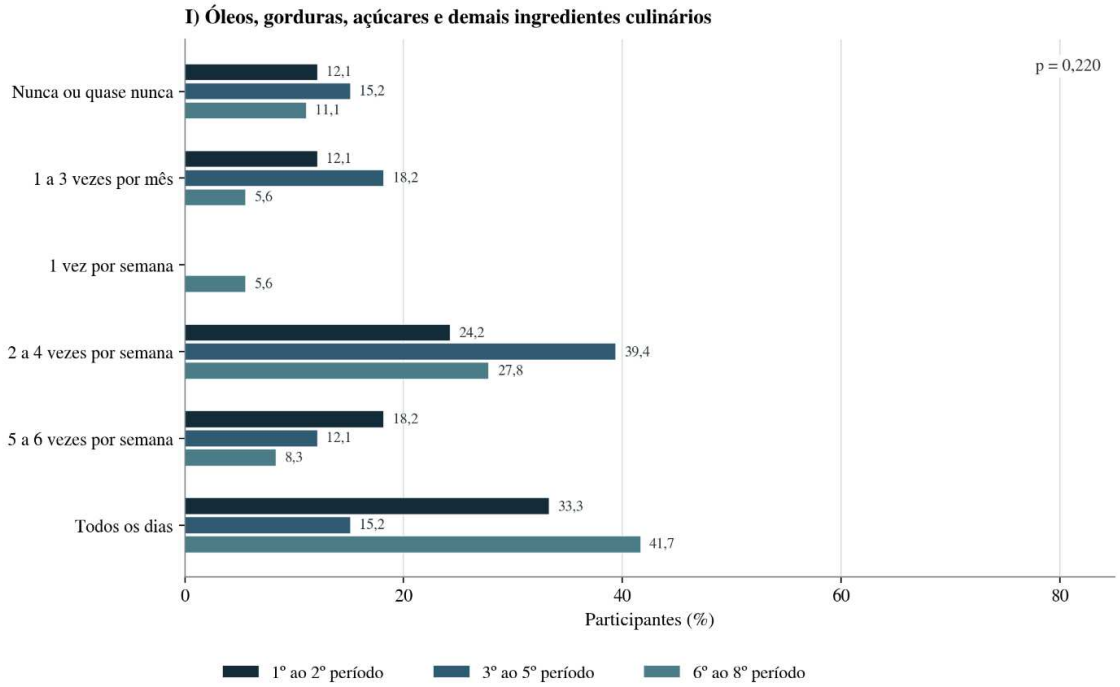
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O consumo desse grupo foi predominantemente diário em todos os períodos da graduação, correspondendo à categoria de maior frequência entre os estudantes (Figura 3). A proporção de consumo diário apresentou tendência de aumento ao longo do curso, passando de 57,6% entre os estudantes do 1º ao 2º período para 60,6% no 3º ao 5º período e alcançando 77,8% entre aqueles do 6º ao 8º período. Em contrapartida, observou-se redução das frequências de consumo de "2 a 4 vezes por semana" (18,2%; 12,1%; 5,6%) e de "5 a 6 vezes por semana" (18,2%; 21,2%; 5,6%) nos períodos mais avançados. As categorias de consumo menos frequente ("1 vez por semana", "1 a 3 vezes por mês" e "nunca ou quase nunca") apresentaram baixas proporções em todos os grupos, sendo praticamente inexistentes entre os estudantes do 6º ao 8º período. Apesar de essas diferenças não terem alcançado significância estatística (p = 0,115), os resultados sugerem uma tendência de maior regularidade no consumo de alimentos fontes de proteínas e laticínios entre os estudantes dos períodos finais da graduação. Esse padrão pode refletir mudanças nos hábitos alimentares ao longo da formação, embora os dados não permitam afirmar a existência de associação entre o período acadêmico e a frequência de consumo desse grupo alimentar. Uma presença igualmente expressiva de alimentos de origem

animal foi observada por Sampaio et al. (2022), ao avaliarem 230 universitários, dos quais 162 cursavam Nutrição, verificaram consumo diário por 65,7% da amostra. Essa proporção foi numericamente maior entre os estudantes de Nutrição (69,8%) do que entre os de Letras/Português (55,9%), mas sem diferença significativa entre os cursos (p = 0,524).

A Figura 4 apresenta a frequência de consumo do grupo óleos, gorduras, açúcares e demais ingredientes culinários segundo o período da graduação.

Figura 4: Frequência de consumo de ingredientes culinários processados, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



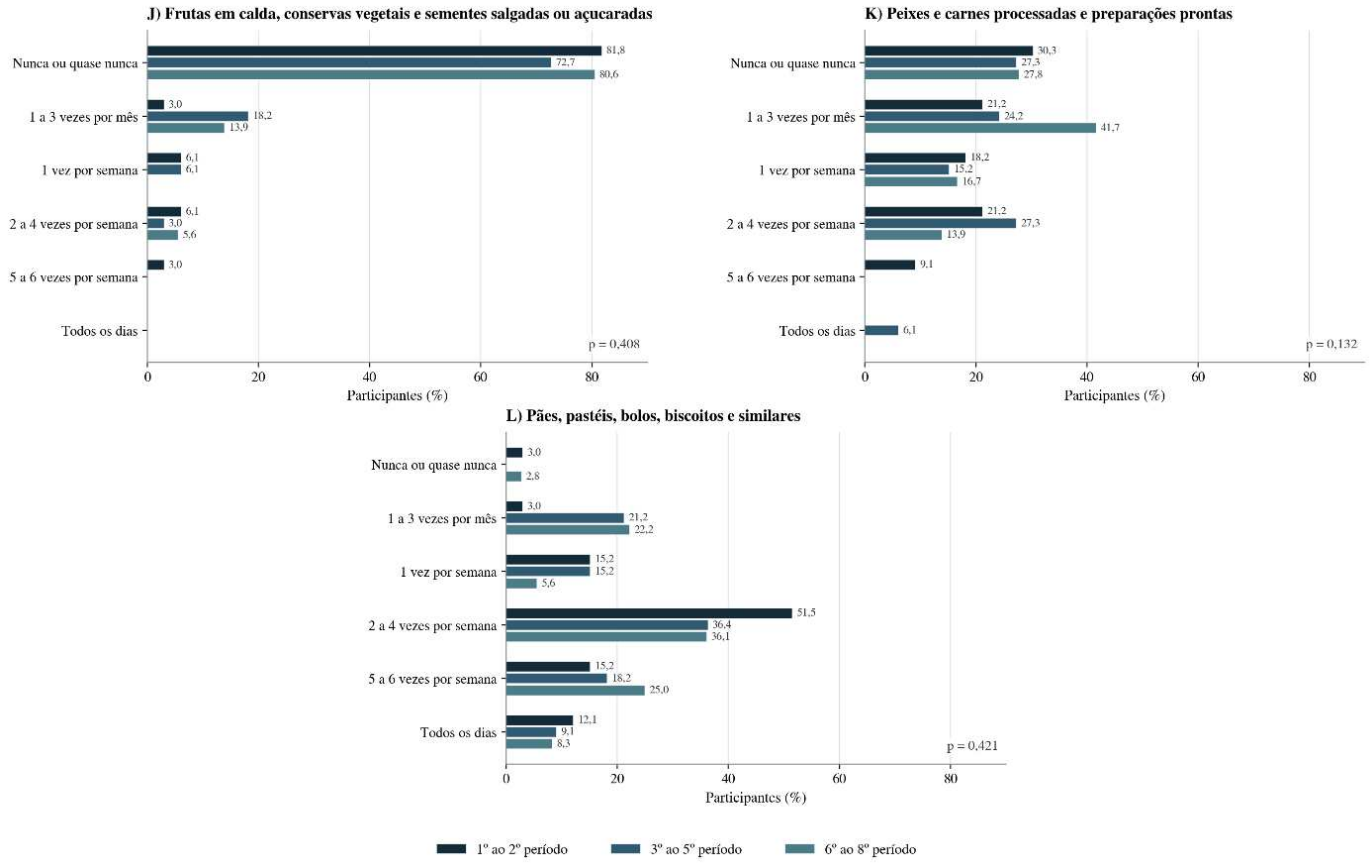
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O consumo desse grupo distribuiu-se principalmente entre as categorias "todos os dias" e "2 a 4 vezes por semana", embora o padrão tenha variado descritivamente entre os períodos da graduação. Entre os estudantes do 1º ao 2º período, o consumo diário foi o mais frequente (33,3%), seguido da categoria "2 a 4 vezes por semana" (24,2%). Nos estudantes do 3º ao 5º período, observou-se uma inversão desse padrão, com predominância do consumo de "2 a 4 vezes por semana" (39,4%) em relação ao consumo diário (15,2%). Já entre os estudantes do 6º ao 8º período, o consumo diário voltou a predominar, alcançando 41,7%, enquanto 27,8% relataram consumo de "2 a 4 vezes por semana" (Figura 4). Sekyi, Agyapong e Eshun (2024), ao avaliarem 352 universitários conforme a classificação NOVA, enquadraram óleos, manteiga,

açúcar e sal como ingredientes culinários e identificaram consumo diário dessa categoria por 67,0% dos participantes e semanal por 20,2%; portanto, evidenciando o uso recorrente desses ingredientes no cotidiano universitário.

A Figura 5 mostra a frequência de consumo de três grupos de alimentos processados segundo o período da graduação. Para todos os grupos avaliados, os valores de *p* foram superiores a 0,05, indicando ausência de associação estatisticamente significativa entre o período acadêmico e a frequência de consumo.

Figura 5: Frequência de consumo dos grupos de produtos processados e preparações industrializadas investigados no questionário, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

No grupo frutas em calda, conservas vegetais e sementes salgadas ou açucaradas (Figura 5J), a maioria dos estudantes, independentemente do período da graduação, relatou nunca ou quase nunca consumir esses alimentos (81,8% no 1º ao 2º período; 72,7% no 3º ao 5º período; 80,6% no 6º ao 8º período). A ingestão semanal foi pouco expressiva, alcançando 15,2%, 9,1%

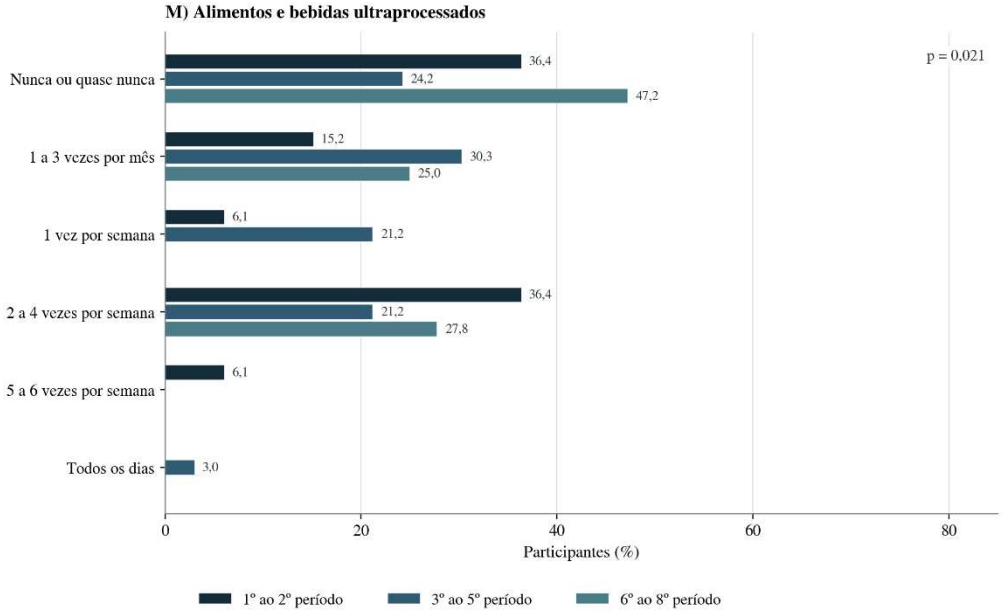
e 5,6%, respectivamente, sem diferença estatística entre as etapas da graduação (p = 0,408). Esse perfil pode ser contextualizado pela forma como o processamento interfere na avaliação dos produtos. Hässig et al. (2023), ao avaliarem 498 consumidores, identificaram forte relação inversa entre o grau percebido de processamento e a percepção de saudabilidade (r = −0,96; p < 0,01). Frutas e ervilhas enlatadas foram consideradas mais processadas e menos saudáveis que suas versões submetidas a menor processamento. Esse julgamento menos favorável oferece uma possível interpretação para a baixa frequência observada entre os estudantes.

Em relação ao consumo de peixes e carnes processadas e preparações prontas (Figura 5K), o consumo apresentou distribuição mais heterogênea entre os períodos acadêmicos. A categoria "nunca ou quase nunca" foi a mais frequente entre os estudantes dos períodos iniciais (30,3%), intermediários (27,3%) e finais (27,8%). Entretanto, entre os estudantes do 6º ao 8º período observou-se maior frequência de consumo de "1 a 3 vezes por mês" (41,7%), proporção superior à observada nos períodos iniciais (21,2%) e intermediários (24,2%). O consumo semanal ("2 a 4 vezes por semana") foi mais frequente entre os estudantes do 3º ao 5º período (27,3%). Embora essas diferenças sugiram variações no padrão de consumo, elas não foram estatisticamente significativas (p = 0,132). Wumaierjiang et al. (2024), ao avaliarem o consumo alimentar de 1566 universitários, observaram que 73,6% consideravam as preparações prontas convenientes, mas 84,5% as percebiam como pouco frescas e 87,2% afirmavam que elas não poderiam substituir as refeições habituais. Essa coexistência entre praticidade e avaliação negativa sugere que a escolha desses produtos pode responder a aspectos cotidianos que permanecem presentes durante a formação acadêmica, independentemente dos conhecimentos adquiridos.

Os produtos de panificação, por sua vez, mostraram-se mais integrados à rotina alimentar. Para pães, pastéis, bolos, biscoitos e similares, o consumo de duas a quatro vezes por semana predominou nos períodos iniciais (51,5%), intermediários (36,4%) e finais (36,1%). A frequência de cinco a seis vezes por semana aumentou numericamente de 15,2% para 18,2% e 25,0%, respectivamente, enquanto o não consumo permaneceu inferior a 3,0% nos três grupos (Figura 5L). Apesar dessas variações, não houve associação com o período acadêmico (p = 0,421). Resultado semelhante foi encontrado por Shatwan, Aljefree e Almoraie (2022) entre 662 universitários sauditas, nos quais o padrão de lanches doces, composto também por biscoitos e produtos de confeitaria, não variou significativamente conforme o ano acadêmico (p = 0,11). A concordância entre os estudos reforça que o conhecimento adquirido durante a graduação, isoladamente, pode não ser suficiente para modificar práticas alimentares já estabelecidas.

A Figura 6 mostra a distribuição do consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados conforme o período do curso.

Figura 6: Frequência de consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



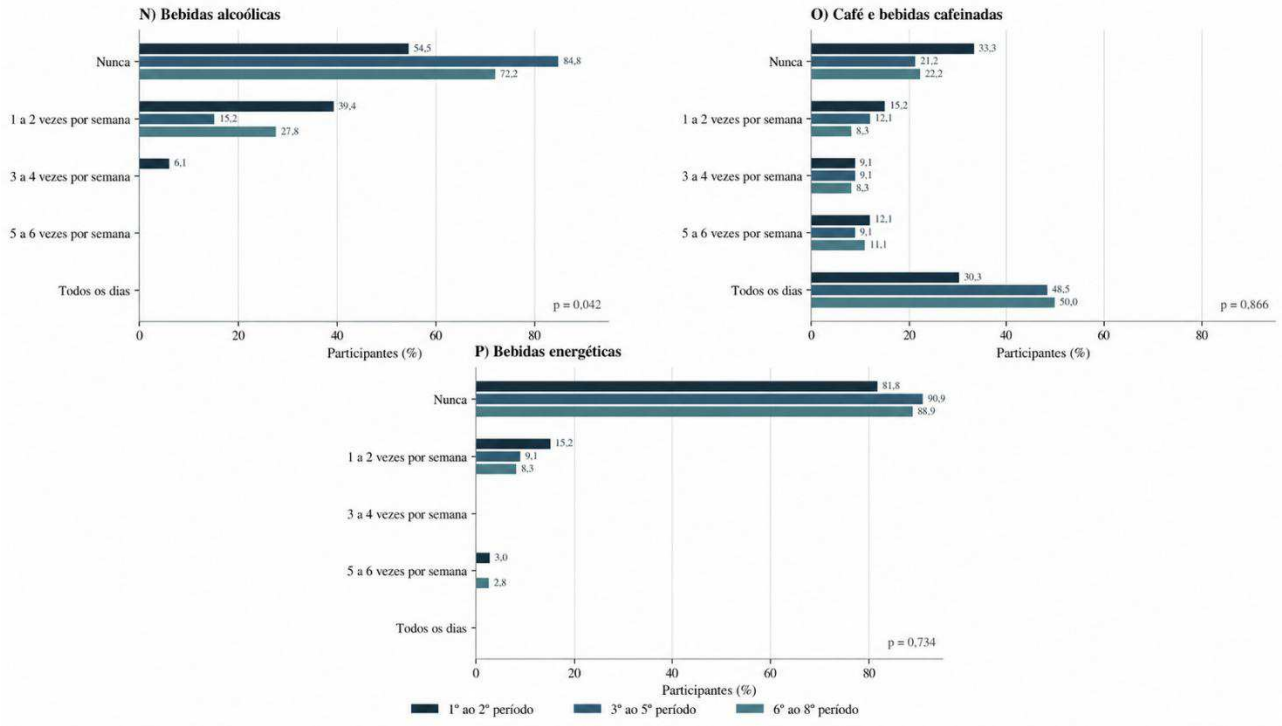
Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Para este grupo, o período do curso esteve significativamente associado à frequência de consumo (p = 0,021), diferentemente do observado para as demais variáveis analisadas. A ingestão semanal foi mais prevalente entre os estudantes dos períodos iniciais (48,5%) e intermediários (45,5%) em comparação aos concluintes (27,8%). Em contrapartida, a categoria "nunca ou quase nunca" apresentou maior frequência entre os estudantes dos períodos finais (47,2%), seguida pelos períodos iniciais (36,4%) e intermediários (24,2%) (Figura 6). Esses achados indicam que os estudantes dos períodos finais apresentaram menor frequência de consumo regular de alimentos ultraprocessados. Corroborando com essa interpretação, Kabasakal-Cetin, Aksaray e Sen (2024), ao avaliarem 600 universitários, identificaram que menores níveis de letramento alimentar, definidos como menor conhecimento e menor capacidade para realizar escolhas alimentares saudáveis, estiveram associados a uma maior participação de alimentos ultraprocessados no valor energético total da dieta, mesmo após o ajuste para potenciais fatores de confusão ($\beta = -0,140$; $p = 0,004$). Embora o presente estudo tenha avaliado a frequência de consumo, e não a contribuição energética desses alimentos para a dieta, esses resultados corroboram a hipótese de que o aprimoramento dos conhecimentos e

das habilidades relacionados à alimentação ao longo da graduação possa estar relacionado à menor frequência de consumo de alimentos ultraprocessados entre os estudantes dos períodos finais.

A Figura 7 apresenta a distribuição das frequências de consumo de bebidas alcoólicas, café, outras bebidas cafeinadas e energéticos, possibilitando a comparação dos padrões de consumo entre os diferentes períodos da graduação.

Figura 7: Frequência de consumo de bebidas alcoólicas, café, outras bebidas cafeinadas e bebidas energéticas, segundo a etapa da graduação dos estudantes de Nutrição, Cuité, Paraíba, 2026 (n = 102).



Fonte: Dados da pesquisa (2026).

O período cursado esteve significativamente associado à frequência de consumo de bebidas alcoólicas (p = 0,042). A ingestão semanal foi mais frequente entre os estudantes dos períodos iniciais (45,5%), em comparação com aqueles dos períodos intermediários (15,2%) e finais (27,8%). Em contrapartida, a ausência de consumo foi mais frequente entre os estudantes dos períodos intermediários (84,8%), seguidos pelos períodos finais (72,2%) e iniciais (54,5%). O consumo de três a quatro vezes por semana foi observado exclusivamente entre os ingressantes (6,1%) (Figura 7N). A literatura aponta que aspectos relacionados à socialização no ingresso na universidade podem estar associados ao consumo de bebidas alcoólicas. Riordan et al. (2021), ao avaliarem 485 estudantes durante a semana de acolhimento universitário,

observaram que o receio de não participar das experiências sociais esteve associado ao maior consumo dessas bebidas, mesmo após o ajuste para a frequência de consumo anterior ao ingresso no ensino superior. Esse achado contribui para a discussão dos resultados do presente estudo ao evidenciar a possível participação de fatores sociais na frequência de consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes dos períodos iniciais.

Além dos fatores relacionados à integração social, o estresse decorrente da adaptação à vida universitária também pode influenciar o consumo de bebidas alcoólicas. Nesse contexto, Freitas et al. (2024), ao avaliarem 143 universitários brasileiros, observaram maiores frequências de consumo entre os estudantes que relataram consumir bebidas alcoólicas em situações de estresse ($p = 0,001$) e entre aqueles que frequentavam bares ou festas mais de duas vezes por semana ($p < 0,0001$), esses achados podem sugerir que o álcool esteja associado ao seu uso como uma estratégia de enfrentamento diante das demandas emocionais e acadêmicas vivenciadas pelos estudantes. Dessa forma, a maior frequência de consumo observada entre os estudantes dos períodos iniciais pode estar relacionada tanto ao processo de integração ao ambiente universitário quanto aos desafios inerentes à adaptação à nova rotina acadêmica, não caracterizando, entretanto, um padrão progressivo ao longo da graduação.

Em relação ao consumo de café e bebidas cafeinadas (Figura 7O), observou-se aumento numérico da frequência de ingestão diária ao longo da graduação, passando de 30,3% entre os estudantes dos períodos iniciais para 48,5% nos períodos intermediários e 50,0% nos períodos finais. Em contrapartida, a ausência de consumo foi relatada por 33,3%, 21,2% e 22,2% dos estudantes, respectivamente. Apesar dessas variações descritivas, as diferenças não apresentaram significância estatística entre as etapas da graduação ($p = 0,866$). A elevada prevalência de consumo de produtos cafeinados entre universitários também foi observada por Sulaiman et al. (2024), que identificaram que 78,0% dos 418 estudantes avaliados consumiam diariamente pelo menos um produto dessa categoria. De forma semelhante, Bertasi et al. (2021) verificaram que o café constituía a principal fonte de cafeína para 64,0% dos 114 participantes, sendo o prazer associado ao consumo (43,9%) e a necessidade de auxiliar nos estudos fora do ambiente de sala de aula (29,8%) os principais motivos relatados. Bertasi et al. (2021), por sua vez, verificaram que o café era a principal fonte de cafeína para 64,0% dos 114 participantes, motivados principalmente pelo prazer do consumo (43,9%) e pelo auxílio nos estudos fora da sala de aula (29,8%).

Em relação ao consumo de bebidas energéticas, observou-se predominância da ausência de ingestão em todas as etapas da graduação, correspondendo a 81,8% dos estudantes dos períodos iniciais, 90,9% dos períodos intermediários e 88,9% dos períodos finais. A frequência

de consumo de uma a duas vezes por semana foi relatada por 15,2%, 9,1% e 8,3% dos estudantes, respectivamente, enquanto a ingestão de cinco a seis vezes por semana foi identificada apenas entre os estudantes dos períodos iniciais (3,0%) e finais (2,8%). Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os períodos do curso ($p = 0,734$). Resultados semelhantes foram descritos por Qasem et al. (2024), em estudo com 307 universitários, no qual, apesar de aproximadamente metade dos participantes já ter relatado consumo de bebidas energéticas, a maioria dos consumidores não apresentava uso regular (63,0%), e o ano acadêmico não esteve associado à frequência de ingestão. Considerando que a principal motivação para o consumo estava relacionada à necessidade de permanecer acordado e aumentar o estado de alerta durante períodos de avaliação, a baixa frequência observada no presente estudo pode indicar que o uso dessas bebidas ocorre de forma pontual, associado a situações específicas de maior demanda acadêmica, e não como um hábito consolidado ao longo da graduação.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se entre os estudantes de Nutrição a coexistência do consumo de alimentos tradicionais, como arroz, feijão e carnes, com o de produtos processados e ultraprocessados. Verificou-se também que frutas, oleaginosas, ervas e especiarias apresentaram menor frequência de consumo na alimentação dos participantes.

No que se refere às escolhas alimentares, na percepção dos participantes, a condição socioeconômica foi o fator de maior influência, seguida pela disponibilidade de tempo e pelas demandas acadêmicas. Durante os períodos de maior demanda acadêmica, foram relatadas alterações no consumo alimentar, destacando-se o aumento da ingestão de lanches ultraprocessados, alimentos industrializados pré-prontos e refeições fora de casa. O uso de serviços de delivery também esteve associado ao cansaço e ao estresse acadêmico.

Embora a maioria dos estudantes tenha reconhecido que o conhecimento técnico adquirido no curso influencia suas escolhas alimentares, uma parcela expressiva relatou dificuldades para aplicá-lo à rotina diária. Além disso, apenas uma pequena parcela dos participantes indicou o saber técnico como o principal fator relacionado à alimentação.

Na comparação entre as diferentes etapas da graduação, as únicas variáveis que apresentaram associação estatisticamente significativa com o período acadêmico foram a frequência de consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados, que foi menor entre os estudantes dos períodos finais, e a de bebidas alcoólicas, que se mostrou mais elevada entre aqueles dos períodos iniciais.

Quanto ao café e às demais bebidas cafeinadas, observou-se consumo diário frequente entre os estudantes, sem diferenças estatisticamente significativas entre as etapas da graduação.

Em conjunto, os resultados evidenciam que a alimentação dos estudantes está relacionada à interação entre fatores socioeconômicos, individuais e acadêmicos. Nesse contexto, a dificuldade em transformar o conhecimento técnico em práticas cotidianas reforça que o saber nutricional, embora relevante, não é o único elemento envolvido nas escolhas alimentares, que também são influenciadas pelas condições econômicas, pela disponibilidade de tempo e pela necessidade de praticidade diante das demandas acadêmicas.

Essa relação entre conhecimento e prática permite ampliar a reflexão para além dos estudantes de Nutrição. Entre indivíduos que não possuem formação na área, o autocuidado com a alimentação pode decorrer tanto de uma escolha voltada à qualidade de vida quanto da necessidade de cuidado diante do adoecimento. Assim, o conhecimento técnico pode favorecer escolhas mais conscientes, mas não constitui o único caminho para o cuidado com a

alimentação, que também se constrói a partir das experiências pessoais, das condições de saúde e das possibilidades presentes no cotidiano de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

ABDELHAFEZ, A. I. *et al.* Dietary practices and barriers to adherence to healthy eating among King Faisal University students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 8945, 2020.

ADERINTO, N. Impact of internet addiction on mental health among undergraduates in Nigeria. **International Journal of Surgery: Global Health**, v. 5, 8 nov. 2022. DOI: https://doi.org/10.1097/GH9.0000000000000088.

ALBRAHIM, T. *et al.* Exploring the association between nutritional knowledge and fruit and vegetable consumption among young adults: a cross-sectional study. **Current Research in Nutrition and Food Science Journal**, v. 11, n. 2, p. 617–626, 2023.

ALKAZEMI, D.; SALMEAN, Y. Fruit and vegetable intake and barriers to their consumption among university students in Kuwait: a cross-sectional survey. **Journal of Environmental and Public Health**, v. 2021, art. 9920270, 2021.

ALMEIDA, B. F. de *et al.* Ingestão alimentar e composição corporal em estudantes de Nutrição: uma comparação entre estudantes ingressantes e concluintes. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 19, n. 118, p. 40–53, 2025.

ALMORAIE, N. M. *et al.* Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. **Nutrition Research Reviews**, v. 38, n. 1, p. 53–68, 2025.

ALVES, C. G. L.; MARTINEZ, M. R. Lacunas entre a formação do nutricionista e o perfil de competências para atuação no Sistema Único de Saúde (SUS). **Interface (Botucatu)**, v. 20, n. 56, p. 159–169, 2016. DOI: https://doi.org/10.1590/1807-57622014.1336.

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas**, v. 10, n. 27, p. 46–62, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340496251. Acesso em: 7 jun. 2025.

AMATUZZI, M. L. L. *et al.* Linguagem metodológica – Parte 1. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 14, n. 1, p. 53–56, 2006.

AQUINO, N. B. de *et al.* Desigualdades sociais e padrões alimentares: uma análise com adultos da Região Metropolitana do Recife, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, e07612023, 2025.

ASH, S. *et al.* Position of the Society for Nutrition Education and Behavior: Nutrition Educator Competencies for Promoting Healthy Individuals, Communities, and Food Systems: Rationale and Application. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 55, n. 1, p. 3–15, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2022.07.010.

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: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, e45855, 2020. DOI: https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855.

BATISTA, C. C.; GAMA, S. M. B. da C.; MOREIRA-ARAÚJO, R. S. dos R. Transtornos alimentares e consumo alimentar em estudantes universitários. **RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar**, v. 7, n. 3, e737370, 2026.

BATISTA, C. H. K.; LEITE, F. H. M.; BORGES, C. A. Associação entre padrão de publicidade e alimento ultraprocessado em pequenos mercados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 7, p. 2667–2678, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232022277.19122021.

BERBIGIER, M. C.; MAGALHÃES, C. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em instituição pública do Brasil. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 1, e8767, 2021.

BERTASI, R. A. O. *et al.* Caffeine intake and mental health in college students. **Cureus**, v. 13, n. 4, e14313, 2021.

BOOG, M. C. F. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 33–42, jan./jun. 2008.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf. Acesso em: 7 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Resolução CNE/CES nº 2, de 15 de agosto de 2025. Institui Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/pdf/normas-classificadas-por-assunto/diretrizes-curriculares-cursos-de-graduacao/rces002_25.pdf. Acesso em: 7 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRESSAN, T. *et al.* Aspectos relacionados ao perfil de consumo de bebidas energéticas por acadêmicos de medicina. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 28, n. 2, p. 372–392, 2024. DOI: https://doi.org/10.25110/arqsaude.v28i2.2024-11076.

CABRAL, D. *et al.* Exploring rice consumption habits and determinants of choice, aiming for the development and promotion of rice products with a low glycaemic index. **Foods**, v. 13, n. 2, art. 301, 2024.

CÂMARA, S. C.; RESENDE, J. C. **Comportamento alimentar e práticas alimentares em contextos sociais**. Belo Horizonte: UFMG, 2021.

CARDOSO, A.C .C. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educacao medica**, v. 46, n. 1, 2022.

CARDOSO, Ana M. F. et al. Ser estudante no curso de Serviço Social da Universidade Federal da Bahia: perfil socioeconômico e o desafio da permanência. **Anais do Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social**, v. 2024, 2024.

CARRARA, A. S. *et al.* Fatores associados ao consumo excessivo episódico de álcool entre universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 19, n. 3, p. 48–56, 2023.

CASO, D. *et al.* Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. **Health Psychology Open**, v. 7, n. 2, art. 2055102920975274, 2020.

CHEIKH ISMAIL, L. *et al.* Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. **Heliyon**, v. 8, n. 6, p. e09768, 2022.

CHOI, J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. **Nutrients**, v. 12, n. 5, art. 1241, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (CFN). Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 76, p. 157, 20 abr. 2018. Disponível em: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/DOU_600.pdf.

CZERNYSZEWICZ, E.; KRÓL, J. Familiarity, utilization, and preferences concerning herbs and spices among Generation Z consumers. **Agronomy Science**, v. 81, n. 2, p. 5–20, 2026. DOI: https://doi.org/10.24326/as.2026.5669.

DA CRUZ, G. L. *et al.* Rice and beans: the nutritious, sustainable and affordable staple of the Brazilian diet. **Public Health Nutrition**, v. 29, n. 1, e114, 2026.

DA-SILVA-DOMINGUES, H. *et al.* Lifestyles of university students: analyzing the role of social support and family dynamics. **BMC Public Health**, v. 24, art. 3447, 2024.

DANDIN, E. *et al.* Nutrition knowledge and diet in female college students in Turkey: youth education in nutrition initiative/nutrition education works (YENI/NEW)—a cross-sectional pilot study. **Dietetics**, v. 2, n. 4, p. 344–355, 2023.

DOMINGOS, E. E. I.; ALMEIDA, B. F. de; SOUZA, M. L. R. de. Consumo de alimentos ultraprocessados e características da alimentação em universitários de uma instituição de ensino superior de Belo Horizonte. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 18, n. 117, p. 1194–1206, nov./dez. 2024. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2586. Acesso em: 1 set. 2025

DUDLEY, L. M. *et al.* As good as fresh nutritionally but not perceived that way: implicit and explicit biases towards canned and frozen fruits and vegetables. **Food Quality and Preference**, v. 129, art. 105517, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2025.105517.

EKERETTE, N. N.; UDO, A. U. Food consumption patterns among undergraduate students in the University of Uyo, Nigeria. **Research Journal of Food Science and Nutrition**, v. 10, n. 3, p. 55–66, 2025.

EU, E. Z. R.; SAMEEHA, M. J. Consumers' perceptions of healthy food availability in online food delivery applications (OFD apps) and its association with food choices among public university students in Malaysia. **Frontiers in Nutrition**, v. 8, p. 674427, 2021.

FEITOSA, E. P. S. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Alimentos e Nutrição**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 225–230, abr./jun. 2010.

FERREIRA, M. A. *et al.* Adherence to the EAT-Lancet diet and its relation with food insecurity and income in a Brazilian population-based sample. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, n. 12, e00247222, 2023.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23, n. 7, p. 1674–1681, 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000700019.

FRANCO, J. S.; COELHO, S. B. Perfil dos egressos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Lavras. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição – RASBRAN**, v. 12, n. 1, p. 26–39, 2021. DOI: https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1742.

FREITAS, M. B. R. de; JOSEPH, Y. I. D.; ALMEIDA, R. J. de. Estudo do consumo de álcool em estudantes de medicina e sua relação com o estresse. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 3, p. 1–21, 2024.

GASPAR, M. C. de M. P. *et al.* What is considered healthy eating? An exploratory study among college students of nutrition and Food Science. **Nutrients**, v. 16, n. 9, p. 1365, 2024.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GRACILIANO, N. G.; SILVEIRA, J. A. C. da; OLIVEIRA, A. C. M. de. The consumption of ultra-processed foods reduces overall quality of diet in pregnant women. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 2, e00030120, 2021.

HÄSSIG, A. *et al.* Perceived degree of food processing as a cue for perceived healthiness: the NOVA system mirrors consumers' perceptions. **Food Quality and Preference**, v. 110, art. 104944, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2023.104944.

HORODYSKA, J. *et al.* Impact of sociodemographic factors on the consumption of tubers in Brazil. **Nutrition Journal**, v. 20, art. 54, 2021.

IHBOUR, S. *et al.* Sedentary lifestyle and beneficial effects of physical activity on psychiatric disorders in a population of Moroccan university students: psychophysiological interpretation. **Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences**, v. 10, n. E, p. 1496–1504, 28 jul. 2022. DOI: https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8119.

IQBAL, S. N. *et al.* The UK cost-of-living crisis and its effect on students at a British medical school. **BMC Medical Education**, v. 25, n. 1, p. 791, 2025.

JÁUREGUI-LOBERA, I. Iron deficiency and cognitive functions. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 10, p. 2087–2095, 2014. DOI: https://doi.org/10.2147/NDT.S72491.

JURADO-GONZALEZ, P. *et al.* Barriers and enablers of healthy eating among university students in Oaxaca de Juarez: A mixed-methods study. **Nutrients**, v. 17, n. 7, art. 1263, 2025.

KABASAKAL-CETIN, A.; AKSARAY, B.; SEN, G. The role of food literacy and sustainable and healthy eating behaviors in ultra-processed foods consumption of undergraduate students. **Food Quality and Preference**, v. 119, art. 105232, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105232.

KELLY, E. F. A. *et al.* Exploring the dietary changes and support required for healthy eating with female students at UK universities: findings from focus group discussions. **PLOS ONE**, v. 20, n. 4, e0319388, 2025.

LAKE, A.; TOWNSHEND, T. Obesogenic environments: exploring the built and food environments. **Journal of the Royal Society for the Promotion of Health**, v. 126, n. 6, p. 262–267, 2006. DOI: https://doi.org/10.1177/1466424006070487.

LI, X. *et al.* How does the university food environment impact student dietary behaviors? a systematic review. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, art. 840818, 2022.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Consumption of ultra-processed foods in Brazil: distribution and temporal evolution 2008-2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 12, 2023.

MAKKAWY, E. *et al.* Prevalence of overweight and obesity and their associated factors among health sciences college students, Saudi Arabia. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 10, n. 2, p. 961–967, 2021. DOI: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1749_20.

MALINOWSKA, D.; MILEWSKI, R.; ŻENDZIAN-PIOTROWSKA, M. Risk factors of colorectal cancer: the comparison of selected nutritional behaviors of medical and non-medical students. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v. 42, art. 50, 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s41043-023-00389-z.

MATTHEWS, J. I.; DOERR, L.; DWORATZEK, P. D. N. University students intend to eat better but lack coping self-efficacy and knowledge of dietary recommendations. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 48, n. 1, p. 12–19.e1, 2016. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.08.005.

MENEZES, J. S. da S. *et al.* Dietary patterns among adolescent freshmen attending a public university. **Revista de Nutrição**, v. 36, e220014, 2023.

MILLER, L. M. S. *et al.* Home-prepared meals among college students at-risk for food insecurity: A mixed-methods study. **Appetite**, v. 188, n. 106632, p. 106632, 2023.

MIŚNIAKIEWICZ, M. *et al.* Do living arrangements and eating habits influence university students' food waste perception in Italy and Poland? **Sustainability**, v. 16, n. 5, art. 2102, 2024.

MONTEIRO, C. A. *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980018003762.

MORALES-SUÁREZ-VARELA, M. *et al.* Adherence to recommended intake of pulses and related factors in university students in the UniHcos project. **British Journal of Nutrition**, v. 126, n. 3, p. 428–440, 2021.

MOTA, J. F. *et al.* A randomized controlled trial of the effects of a web-based intervention on perceived stress and diet quality among first-year university students. **Telemedicine Reports**, v. 4, n. 1, p. 327–335, 2023. DOI: https://doi.org/10.1089/tmr.2023.0041.

MOTA, L. V. C.; SANTOS, C. R. B.; CAMPOS, F. M. Senses and repercussions of student assistance on the eating practices of students from a Brazilian public university during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Public Health**, v. 11, art. 1168494, 2023.

MOURA, E. O. R. *et al.* Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 2, 2021.

MUNIZ, S.C.R.S.; BARBIERI, M. A.; SILVA, A. A.M. da; FRANÇA, A. K. T. da C.; SARTORELLI, D. S. Validação de um questionário de frequência alimentar para avaliação do consumo de grupos de alimentos e nutrientes em adultos. **Revista de Nutrição**, *[S. l.]*, v. 36, 2023. Disponível em: https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/10471.

MURPHREY, T. R. *et al.* The Eating and Food Literacy Behaviors Questionnaire has the capacity to distinguish between food literacy scores of students enrolled in senior-level nutrition classes compared with those students registered in other academic courses attending a university in the Southeastern United States. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 124, n. 6, p. 740–746, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.11.011.

NAKAZATO, V. L. **Formação em nutrição: análise do currículo após a implantação das diretrizes nacionais curriculares**. 2017. 86 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Ciências da Saúde) – Escola Paulista de Enfermagem, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017.

NEPONUCENO, M. R. *et al.* Avaliação alimentar entre estudantes de medicina, SP, Brasil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 16, ed. 11, p. 105–117, nov. 2020. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/avaliacao-alimentar. Acesso em: 14 jul. 2026.

NUANI, F. O. Consumption frequency for selected roots and tubers among urban households of Nakuru county, Kenya. **Review of Agricultural and Applied Economics**, v. 25, n. 2, 2022.

O'DONOVAN, S.; PALERMO, C.; RYAN, L. Competency-based assessment in nutrition education: a systematic literature review. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 35, n. 1, p. 102–111, 2022. DOI: https://doi.org/10.1111/jhn.12946.

OLIVEIRA, E. L. da S. *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, v. 11, e3742, 2021. DOI: https://doi.org/10.19175/recom.v11i0.3742.

OLIVIER, G. P. F. *et al.* Custo e tempo como obstáculos para uma alimentação saudável entre universitários. **DEMETRA Alimentação Nutrição & Saúde**, v. 18, p. e65478, 2023.

PALAMUTOĞLU, M. I. *et al.* The impact of university students' accommodation environments on their dietary choices. **Food and Health**, v. 10, n. 2, p. 149–159, 2024.

PANASIUK, A.; HOZYASZ, K. K. Uses of spices amongst Generation Z students at a university located in rural Poland: An exploratory study. **Nutrients**, v. 18, n. 13, art. 2139, 2026.

PARRA, D. *et al.* Academic exam periods and ultra-processed food consumption: evidence from supermarket transactions in a Colombian University. **Frontiers in Psychology**, v. 16, art. 1726856, 2025.

PERON, V. C. de S. *et al.* Análise do estilo de vida de alunas do curso de Nutrição e Psicologia de um centro universitário localizado na Zona da Mata Mineira. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 19, n. 116, p. 291–298, maio/jun. 2025.

PHELAN, J. M. *et al.* The association of overall dietary quality on stress, anxiety, depression, and academic performance in college students: a systematic review. **Journal of American College Health**, v. 73, n. 3, p. 977–988, 2025. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2418521.

POÍNHOS, R. *et al.* Eating behaviour among undergraduate students: comparing nutrition students with other courses. **Appetite**, v. 84, p. 28–33, 2015. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.09.011.

POULAIN, J.-P.; PROENÇA, R. P. C. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 3, p. 245–256, 2003. DOI: https://doi.org/10.1590/S1415-52732003000300001.

QASEM, N. W. *et al.* Energy drink consumption among medical students in Jordan – prevalence, attitudes, and associated factors: a cross-sectional study. **Annals of Medicine & Surgery**, v. 86, n. 4, p. 1906–1914, 2024.

RIERA-SAMPOL, A. *et al.* Caffeine intake among undergraduate students: sex differences, sources, motivations, and associations with smoking status and self-reported sleep quality. **Nutrients**, v. 14, n. 8, p. 1661, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/nu14081661.

RIORDAN, B. C. *et al.* The fear of missing out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. **Current Psychology**, v. 40, n. 8, p. 3691–3701, 2021.

ROCHA, J. S. B. *et al.* Fatores associados ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em universitários durante o isolamento social – pandemia COVID-19. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 90, p. 1222–1230, 2020.

RODRIGUES, A. M.; DARGHAM, M. M.; OLIVEIRA, A. M. P. de. Comportamento ortoréxico em estudantes de Nutrição. **Interação – Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 97–106, 2022. DOI: https://doi.org/10.33836/interacao.v24i1.660.

RODRIGUES, R. M. *et al.* Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 e 2017-2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, supl. 1, p. 1–10, 2021.

SAMPAIO, K. M. *et al.* Hábitos alimentares e bulimia nervosa em estudantes de Nutrição e Letras/Português de uma universidade pública do Brasil. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 16, n. 101, p. 270–281, mar./abr. 2022.

SEDEN, K.; TENZIN, D.; DORJI, N. Exploring the relationship between nutrition and academic learning among students of Samtse College of Education. **Journal of Innovative Science, Teaching and Education (JISTE)**, v. 25, n. 2, 31 dez. 2021. DOI: https://doi.org/10.26522/jiste.v25i2.3669.

SEHGAL, G.; JAIN, S. Nutrition education in college students using Diffusion of Innovation Theory: An interventional study. **Preventive Medicine: Research and Reviews**, v. 1, n. 1, p. 47–51, 2024.

SEKYI, E.; AGYAPONG, N. A. F.; ESHUN, G. Food consumption by NOVA food classification, metabolic outcomes, and barriers to healthy food consumption among university students. **Food Science & Nutrition**, v. 12, n. 3, p. 1983–1994, 2024.

SILVA, J. G. da. **Avaliação de comportamentos alimentares disfuncionais em estudantes do Curso de Nutrição: estudo piloto**. 2022. 62 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022. Disponível em: https://dspace.sti.ufcg.edu.br/handle/riufcg/27228. Acesso em: 20 jul. 2026.

SHARMA, S. K. *et al.* Lifestyle behavior of budding health care professionals: a cross-sectional descriptive study. **Journal of Family Medicine and Primary Care**, v. 9, n. 7, p. 3525–3531, 2020. DOI: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_491_20.

SHATWAN, I. M.; ALJEFREE, N. M.; ALMORAIE, N. M. Snacking pattern of college students in Saudi Arabia: a cross-sectional study. **BMC Nutrition**, v. 8, art. 49, 2022.

SLIWA, S. A. *et al.* Skipping Breakfast and Academic Grades, Persistent Feelings of Sadness or Hopelessness, and School Connectedness Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. **MMWR Supplements**, v. 73, n. 4, p. 87–93, 10 out. 2024.

SOARES, B. E. A. S. *et al.* Implicações da pandemia do COVID-19 no comportamento alimentar de estudantes universitários. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, e95111032238, 2022.

SOGARI, G. *et al.* College students and eating habits: a study using an ecological model for healthy behavior. **Nutrients**, v. 10, n. 12, art. 1823, 2018.

STACHYSHYN, S. *et al.* Motivations for caffeine consumption in New Zealand tertiary students. **Nutrients**, v. 13, n. 12, art. 4236, 2021.

SULAIMAN, N. *et al.* Caffeine consumption, sleep quality and mental health outcomes among Malaysian university students. **National Journal of Community Medicine**, v. 15, n. 5, p. 370–378, 2024. DOI: https://doi.org/10.55489/njcm.150520243858.

VASCONCELOS, Francisco de Assis Guedes de. O nutricionista no Brasil: uma análise histórica. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 2, p. 127–138, 2002.

VESTENA, G. B. *et al.* Do grão à xícara: cultura, consumo e efeitos do café entre estudantes e professores universitários. **Observatorio de la Economía Latinoamericana**, v. 23, n. 8, e11088, 2025.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 1. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2014.

WUMAIERJIANG, R. *et al.* A cross-sectional study of pre-prepared foods knowledge, attitudes, and practices of college students in Central China. **Nutrients**, v. 16, n. 19, art. 3267, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/nu16193267.

YOO, H. H.; CHA, S. W.; LEE, S. Y. Patterns of alcohol consumption and drinking motives among Korean medical students. **Medical Science Monitor**, v. 26, e921613, 2020. DOI: https://doi.org/10.12659/MSM.921613.

YÜZER ALSAÇ, S. *et al.* The effect of oral and dental health status on the self-esteem levels of Turkish university youth. **International Journal of Pediatrics**, v. 34, n. 6, e144530, 2024. DOI: https://doi.org/10.5812/ijp-144530.

ZHANG, Y. Impact of dietary habit changes on college students' physical health: insights from a comprehensive study. **Scientific Reports**, v. 15, art. 9953, 2025. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-025-94439-7.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

ANÁLISE DO PADRÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR.

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, desenvolvido sob responsabilidade Jécia Wemilly de Souza. O presente documento contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

Eu, _____
_____, nascido(a) em __/__ /____, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do estudo "Análise do padrão alimentar de estudantes do curso de Nutrição em uma instituição pública de ensino superior". Declaro que obtive todas as informações necessárias, bem como todos os eventuais esclarecimentos quanto às dúvidas por mim apresentadas.

Estou ciente que:

I. O objetivo deste estudo é analisar o padrão alimentar de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior, considerando possíveis mudanças nos hábitos alimentares ao longo da graduação.

II. A pesquisa justifica-se pela relevância de compreender como a formação acadêmica influencia as escolhas alimentares dos futuros nutricionistas. O estudo será realizado por meio de um questionário eletrônico, aplicado de forma remota via Google Forms, contendo perguntas sobre dados sociodemográficos, acadêmicos, padrão alimentar e fatores que influenciam a alimentação. O tempo estimado de resposta é de aproximadamente 15 a 20 minutos.

III. Os riscos são mínimos, podendo ocorrer apenas desconforto ao responder questões

relacionadas à alimentação ou autopercepção dos hábitos alimentares. Para reduzir esse risco, o questionário será autoadministrado, com linguagem respeitosa e sem julgamento. Os benefícios serão indiretos, como a reflexão sobre os próprios hábitos alimentares, além de contribuir para o conhecimento científico e subsidiar futuras ações de promoção da saúde no ambiente universitário.

IV. Durante a pesquisa, os(as) participantes terão acesso à pesquisadora responsável para esclarecer dúvidas. Após a finalização do estudo, será possível solicitar acesso aos resultados de forma resumida.

V. A participação é voluntária, podendo o(a) participante desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa e sem qualquer tipo de prejuízo ou penalização.

VI. Todas as informações coletadas serão mantidas em sigilo, sem identificação pessoal (nome, matrícula ou e-mail). Os dados serão armazenados em arquivos protegidos por senha, acessados apenas pela pesquisadora e pela orientadora.

VII. Os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos e científicos, sendo divulgados em trabalhos acadêmicos, artigos e apresentações, sempre de forma coletiva e sem identificação individual dos participantes.

VIII. Atestado de interesse pelo conhecimento dos resultados da pesquisa:

( ) Desejo conhecer os resultados desta pesquisa

( ) Não desejo conhecer os resultados desta pesquisa.

IX. O presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) estará disponível na íntegra no início do questionário eletrônico, podendo o(a) participante salvar uma cópia digital para seus registros pessoais. Caso prefira, poderá também solicitar o envio do documento por e-mail à pesquisadora responsável.

X. A participação nesta pesquisa é totalmente on-line e gratuita, não gerando nenhum custo financeiro ao(à) participante. Portanto, não haverá necessidade de ressarcimento de despesas, uma vez que não serão realizadas atividades presenciais nem haverá gastos diretos decorrentes da participação.

XI. Esta pesquisa envolve risco mínimo, restrito a possível desconforto ao responder às perguntas do questionário. Não obstante, caso ocorra algum dano decorrente da participação, os(as) participantes terão assegurado o direito à reparação e ao suporte adequado, conforme previsto na legislação vigente.

XII. Caso me sinta prejudicado(a) por participar desta pesquisa, poderei recorrer ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, localizado na Rua Profª. Maria Anita Furtado Coelho,

S/N, Sítio Olho D'Água da Bica, Bloco: Central de Laboratórios de Análises Clínicas (LAC), 1º andar, Sala 16. CEP: 58175 – 000, Cuité-PB, Tel: 3372 – 1835, E-mail: cep.ces.ufcg@gmail.com;

XIII. Poderei também contactar o pesquisador responsável, por meio do endereço Rua Profa. Maria Anita Furtado Coelho, S/N, Sítio Olho D'Água da Bica, Bloco: G. CEP: 58175 – 000, Cuité-PB, Tel: (83) 9 9320 - 2307, E-mail: jecia.wemilly@estudante.ufcg.edu.br;

Cuité/PB, 06 de Abril de 2026.

_____

( )Participante da pesquisa /( )Responsável

_____

Pesquisador responsável pelo projeto

Prof.a Dra. Janaina Almeida Dantas Esmero/1795384.

APÊNDICE B – Instrumento de Coleta de Dados

Universidade Federal de Campina Grande

ANÁLISE DO PADRÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR

Questionário para coleta de informações

Secção I – Caracterização da amostra

Sexo	( ) Feminino ( ) Masculino ( ) Prefiro não informar
Faixa etária	( ) ≥18 a 22 anos ( ) 23 a 26 anos ( ) 27 a 30 anos ( ) ≥30 anos
Raça/Cor	( ) Preto ( ) Pardo ( ) Indígena ( ) Branco
Zona de Residência	( ) Urbana ( ) Rural
Renda individual mensal destinada à sua manutenção (rendimento mensal bruto (salários, pensões, aposentadorias, benefícios, rendimentos informais e ajuda financeira de familiares e outros) usados exclusivamente para sua manutenção (aluguel, alimentação, lazer, vestimentas, água, energia, gás, estudo).	( ) Até 1 salário mínimo ( ) 2 a 4 salários mínimos ( ) Mais de 5 salários mínimos ( ) Prefiro não informar
Auxílio ou benefício estudantil	( ) Sim ( ) Não
Frequência de uso da renda para custear despesas básicas (alimentação, transporte, moradia e estudos)	( ) Sempre ( ) Na maioria das vezes ( ) Às vezes ( ) Raramente ( ) Nunca

Você considera que sua renda atual influencia nas suas escolhas alimentares?	( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre

Seção II - Perfil Acadêmico e padrão alimentar

Período atual do curso	( ) 1º ou 2º período ( ) 3º ao 5º período ( ) 6º ao 8º período
Número de disciplinas cursadas no semestre atual	( ) Até 5 ( ) 6 a 8 ( ) > 8
Situação de moradia na cidade onde estuda:	( ) Com a família ( ) Sozinho(a) ( ) República/pensionato/residência ( ) Compartilha moradia com outro(a) ( ) Outro
Durante períodos de maior demanda acadêmica, ocorre alteração no consumo alimentar	( ) Sim ( ) Não ( ) Não soube informar
Em relação à pergunta anterior, foram observadas alterações no aumento de: (pode marcar 1 opção ou mais)	( ) Café e bebidas cafeinadas ( )Alimentos industrializados pré-prontos ( ) Alimentos de preparo caseiro congelados ( ) Lanches práticos caseiros ( ) Lanches ultraprocessados (bolos, biscoitos, pães, salgados e similares) ( ) Refeições fora de casa ( ) Não há mudanças
Com que frequência você utiliza serviços de delivery (aplicativos ou pedidos externos)?	( ) Nunca ( ) 1 vez por semana ou menos ( ) 2 a 3 vezes por semana ( ) 4 vezes por semana ou mais
Você associa o uso de delivery a:	( ) Preferência ( ) Falta de tempo para preparo ( ) Cansaço/estresse acadêmico ( ) Facilidade/praticidade ( ) Falta de habilidade para cozinhar ( ) Outros
Caso você resida com outras pessoas, qual é sua participação no preparo das refeições do	( ) Sou o(a) principal responsável pelo preparo

dia a dia.	( ) Divido igualmente esta responsabilidade com outra(s) pessoa(s) ( ) Preparo apenas ocasionalmente ( ) Não participo do preparo das refeições
A presença da família ou de outras pessoas na moradia influencia na sua alimentação?	( ) Não influencia ( ) Influencia positivamente ( ) Influencia negativamente ( ) Influência de ambas as formas
Em sua percepção, o conhecimento adquirido durante a graduação em Nutrição influencia suas escolhas alimentares?	( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre
Você encontra dificuldades para aplicar o conhecimento adquirido na graduação na sua rotina alimentar diária?	( ) Nunca ( ) Raramente ( ) Às vezes ( ) Frequentemente ( ) Sempre
Na sua percepção atual, qual fator exerce mais influência nas suas escolhas alimentares?	( ) Condição socioeconômica ( ) Disponibilidade de tempo/rotina acadêmica ( ) Influência familiar/pessoas que convivem com você no ambiente doméstico ( ) Conhecimento adquirido na graduação
De forma geral, você considera que a rotina acadêmica:	( ) Favorece hábitos alimentares saudáveis ( ) Dificulta hábitos alimentares saudáveis ( ) Não interfere ( ) Interfere de forma variável, dependendo do período letivo
Ao longo da progressão do curso, você percebeu alguma mudança no consumo de bebidas alcoólicas, energéticas e/ou cafeinadas?	( ) Aumentou ( ) Diminuiu ( ) Não houve alteração ( ) Não consumo

Seção III - Consumo alimentar

Frutas frescas e folhosos; sucos de frutas frescos ou pasteurizados (sem adição de açúcar, adoçantes. ou aromas)	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Arroz integral, parboilizado ou branco, espiga	( ) Nunca ou quase nunca

ou grão de milho, grãos de trigo	( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Feijões, lentilhas, soja em grão, ervilha em grão e grão-de-bico	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Batatas, batata-doce, inhame e mandioca	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Cogumelos frescos ou secos, tomilho, orégano, hortelã, pimenta, cravo e canela, inteiros ou em pó, frescos ou secos	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Nozes e sementes oleaginosas cruas ou torradas (sem adição de sal ou açúcar)	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Flocos ou farinha de milho, trigo, aveia ou mandioca; granola caseira, macarrão, cuscuz e polenta	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Carne, aves, peixes, frutos do mar, ovos, leite fresco ou pasteurizado, queijos, iogurte natural fresco ou pasteurizado (sem corantes)	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Óleos vegetais, manteiga e banha obtidas do leite e da carne de porco, açúcar e melaço	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês

obtidos da cana-de-açúcar ou beterraba, mel, vinagre, amido de milho	( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Frutas em calda, vegetais e leguminosas enlatados ou engarrafados em salmoura; nozes e sementes salgadas ou açucaradas	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Peixes secos ou enlatados, bacon, presunto, salame, carne de sol; e produtos prontos para aquecer, como hambúrgueres, tortas e pratos de massa e pizza pré-preparados	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Pães, pastéis, bolos, biscoitos e similares	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Sucos de frutas reconstituídos (suco em pó) e bebidas de frutas; refrigerantes, bebidas lácteas e bebidas energéticas, iogurte com Sabor/corante, guloseimas, margarinas, salsichas, cachorros-quentes, *nuggets* de frango e peixe, proteína texturizada de soja, cereais matinais industrializados, sopas e macarrão instantâneos; fórmulas infantis; produtos de saúde e emagrecimento, como *shakes* e pós substitutos de refeições.	( ) Nunca ou quase nunca ( ) 1 a 3 vezes por mês ( ) 1 vez por semana ( ) 2 a 4 vezes por semana ( ) 5 a 6 vezes por semana ( ) Todos os dias
Consumo de bebidas alcoólicas:	( ) Nunca ( ) 1–2 vezes/semana ( ) 3–4 vezes/semana ( ) 5–6 vezes/semana ( ) Todos os dias
Consumo de café/cafeinados:	( ) Nunca ( ) 1–2 vezes/semana ( ) 3–4 vezes/semana ( ) 5–6 vezes/semana ( ) Todos os dias
Consumo de energéticos	( ) Nunca

( ) 1–2 vezes/semana
( ) 3–4 vezes/semana
( ) 5–6 vezes/semana
( ) Todos os dias

Fonte: Adaptado de Brasil (2014) e Muniz et al. (2023).

ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - CES/UFCG

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DO PADRÃO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR

Pesquisador: JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 93396025.9.0000.0154

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 8.235.780

Apresentação do Projeto:

A pesquisadora propõe a execução de um estudo transversal, quantitativo e descritivo, com o intuito de analisar o padrão de consumo alimentar de estudantes do curso de Nutrição ao longo da graduação, identificando como a progressão acadêmica influencia seus hábitos alimentares.

A proposta da investigação traz como embasamento a alimentação adequada como estratégia fundamental para o desenvolvimento, prevenção de doenças e qualidade de vida, e que o ingresso no ensino superior possibilita mudanças comportamentais que podem comprometer os hábitos alimentares.

Propõe-se, portanto, o desenvolvimento de um estudo a ser conduzido com estudantes do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, campus Cuité/PB, com amostra não-probabilística estimada de 100 participantes.

Os dados serão coletados por meio de questionário eletrônico via Google Forms. A análise de dados será subsidiada pelos recursos da estatística descritiva e inferencial.

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - CES/UFCG

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisadora cita como objetivo geral "analisar o padrão alimentar de estudantes do curso de Nutrição de uma instituição pública de ensino superior, considerando a possível influência da progressão acadêmica nos hábitos alimentares"; e como objetivos específicos: -descrever os hábitos alimentares dos estudantes de Nutrição, com ênfase no consumo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados; comparar os padrões alimentares entre alunos de diferentes períodos do curso, identificando possíveis variações relacionadas ao saber técnico que a progressão acadêmica proporciona; identificar fatores condicionantes das escolhas alimentares entre os estudantes, como tempo, renda, praticidade, influência familiar e influência da exposição acadêmica; investigar a tendência de aumento no consumo de bebidas cafeinadas e alcoólicas ao longo dos diferentes períodos da graduação em Nutrição; e fornecer subsídios para ações de promoção da saúde e de educação alimentar voltadas ao público acadêmico.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Sobre os riscos e benefícios, essas informações foram apresentadas no corpo do projeto de pesquisa (em particular no capítulo Material e Métodos) e nas informações básicas do projeto.

Como riscos, a pesquisadora cita que: os riscos desta pesquisa são considerados mínimos, podendo incluir eventual desconforto psicológico, constrangimento ao responder perguntas sobre hábitos alimentares, bem como riscos relacionados à confidencialidade e ao anonimato das informações fornecidas, bem como riscos inerentes ao ambiente virtual, tais como eventuais falhas de segurança digital, interceptação de dados ou acessos não autorizados às informações coletadas, reconhecendo-se que não é possível garantir confidencialidade absoluta em ambientes on-line. Todas as medidas de prevenção e minimização de risco ao longo do desenvolvimento da pesquisa foram claramente citadas pela pesquisadora.

Como benefícios, a pesquisadora aponta que para os participantes, os benefícios serão indiretos, relacionados à reflexão crítica sobre os próprios hábitos alimentares. Para a comunidade acadêmica, o estudo fornecerá dados relevantes

sobre o panorama dos hábitos alimentares dos estudantes de Nutrição de um centro de extensão em uma universidade pública no Nordeste do Brasil, com ênfase no consumo dos grupos alimentares in natura, processados e ultraprocessados, além do consumo de bebidas cafeinadas e alcoólicas, apontando possíveis fatores condicionantes. Com isso, buscar-se-á fornecer subsídios para o desenvolvimento de futuras ações educativas e de promoção da saúde no ambiente universitário.

No Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi elaborado conforme o modelo proposto pelo Comitê de Ética em Pesquisa, a pesquisadora cita igualmente todos os riscos e benefícios.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:
A pesquisa demonstra potencial relevância no campo da saúde, especificamente no campo da Nutrição, com ênfase no comportamento alimentar e suas consequências para a saúde.

O instrumento adotado para a coleta de dados (questionário) atende aos objetivos do estudo e está organizado em "blocos" (dados sociodemográficos/acadêmicos, autopercepção sobre a alimentação/conhecimento nutricional, padrão alimentar, fatores que influenciam a alimentação e consumo de bebidas).

Dessa forma, considera-se a proposta do estudo viável e relevante, com objetivos realistas e metodologia compatível com o seu alcance. Todas as recomendações da Carta Circular nº 1, de 3 de março de 2021, que apresenta as orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, foram apresentadas na proposta.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
A pesquisadora inseriu os seguintes documentos na página eletrônica da Plataforma Brasil:
1) Termo de Anuência Institucional, assinado eletronicamente pelo diretor do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG);
2) Folha de Rosto corretamente preenchida e assinada eletronicamente pela pesquisadora e diretor responsável pela instituição proponente (CES/UFCG);

3) Novo projeto detalhado, contemplando suas etapas estruturais;
4) Novo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); e
5) Termo de compromisso dos pesquisadores, assinado eletronicamente pela pesquisadora responsável e orientanda;

Constam ainda as informações básicas do projeto, o instrumento de coleta de dados, o modelo de carta convite e o cronograma de atividades, com previsão para o início da coleta de dados em 02 de março de 2026.

Após a 2 Versão do material:

- Carta resposta a pendência conforme o modelo do CEP/CES/UFCG.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após reapreciação do projeto e análise dos documentos apresentados, conclui-se que não existem inadequações éticas para o início da pesquisa, estando o mesmo APROVADO. A pesquisadora atendeu todas as pendências listadas como inadequações éticas registradas na primeira versão do parecer, a saber:

Pendência I) Apresentar no projeto de pesquisa todas as considerações indicadas na Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS, que trata das orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, a saber: a) a explicação de todas as etapas não presenciais do estudo na metodologia; b) o procedimento adotado para a obtenção do consentimento livre e esclarecido; c) os riscos característicos do ambiente virtual e as limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação; d) as especificidades para o envio do convite para participação na pesquisa; e) o direito de acesso ao teor do conteúdo do instrumento de coleta de dados antes de responder as perguntas, para uma tomada de decisão informada; e f) o armazenamento adequado dos dados coletados, bem como os procedimentos para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações do participante da pesquisa. Essas considerações não estão claramente apresentadas no projeto de pesquisa.

Onde: na metodologia do projeto de pesquisa e nas informações básicas do projeto.
Resposta da pesquisadora: A pendência foi resolvida na metodologia do projeto de pesquisa e nas informações básicas do projeto, conforme Carta Circular nº 1/2021- CONEP/SECNS/MS. Foram feitas alterações no formulário de informações básicas da Plataforma Brasil, no projeto detalhado e no TCLE.

Análise: pendência atendida.

Pendência II) Incluir no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) a totalidade de informações acerca dos riscos e benefícios do estudo, de modo a proporcionar a efetiva compreensão do participante do estudo acerca desses elementos. Também deve constar uma síntese das estratégias a serem utilizadas para contornar os riscos.
Onde: Item III do TCLE.
Resposta da pesquisadora: Foram realizadas alterações nos itens III a VII, no TCLE, atendendo a solicitação do CEP no tocante as informações acerca dos riscos e benefícios da pesquisa, bem como as estratégias para contornar os riscos. Segue os itens que sofreram alteração.

Análise: pendência atendida.

Pendência III) Revisar o item XI do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que cita que o risco da pesquisa está ¿restrito a possível desconforto ao responder as perguntas do questionário¿, especialmente porque a pesquisadora prevê no projeto riscos como ¿constrangimento¿, ¿violação do anonimato¿ e ¿violação da confidencialidade dos dados¿. A exposição dos riscos deverá acontecer no item III do TCLE.
Onde: Item XI do TCLE.
Resposta da pesquisadora: Foi realizada a revisão do XI, no TCLE, atendendo a solicitação do CEP no tocante as informações acerca dos riscos e benefícios da pesquisa, incluídas nos itens III, conforme texto alterado e já exposto na resposta à Pendência 2.

Análise: pendência atendida.

Pendência IV) Retificar o nome do ¿pesquisador responsável pelo projeto¿ em que consta o nome da orientanda, quando na verdade deve constar o nome da professora orientadora.
Onde: no TCLE, tanto no primeiro parágrafo como na linha para aposição da assinatura (em que consta a assinatura digital da orientanda).
Resposta da pesquisadora: Foi retificado o nome do pesquisador responsável pelo projeto em que constando o nome do docente responsável/professora orientadora, tanto no primeiro parágrafo como na linha para aposição da assinatura.

Análise: pendência atendida.

Pendência V) Se for o caso, incluir o modelo da carta convite a ser utilizada para convidar os participantes da pesquisa, quando o envio ocorrer por e-mail.
Onde: na Plataforma Brasil.
Resposta da pesquisadora: Foi redigido um modelo de carta convite, que será utilizado exclusivamente para fins de convite e divulgação da pesquisa, em conformidade com a Carta Circular nº 1/2021 CONEP/SECNS/MS, assegurando transparência, respeito aos princípios éticos e proteção aos direitos dos participantes da pesquisa. conforme descrição abaixo, e anexado ao projeto completo (APÊNDICE B) e nos documentos (outros - Carta Convite) na Plataforma Brasil.

Análise: pendência atendida.

Recomenda-se elaborar o relatório final após a conclusão do projeto e inserir na plataforma para acompanhamento por este Comitê.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE - CES/UFCG

Continuação do Parecer: 8.235.780

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situaçã
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2680423.pdf	20/01/2026 11:09:08		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CRONOGRAMA_RETIFICADO_NOVO.pdf	20/01/2026 11:07:49	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_RETIFICADO_NOVO.pdf	20/01/2026 11:02:08	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA.pdf	18/12/2025 15:20:34	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_MODIFICADO_CONFORME_CEP.pdf	18/12/2025 15:20:01	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_RETIFICADO.pdf	30/10/2025 16:58:28	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Outros	TERMO_DE_ANUENCIA_INSTITUCIONAL.pdf	28/10/2025 21:21:57	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Folha de Rosto	FOLH_DE_ROSTO.pdf	27/10/2025 15:43:10	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_DE_COLETA.pdf	23/10/2025 18:00:43	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_DE_COMPROMISSO_DOS_PESQUISADORES.pdf	23/10/2025 18:00:13	JANAINA ALMEIDA DANTAS ESMERO	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

CUITE, 24 de Fevereiro de 2026

Assinado por:
MARIA EMÍLIA DA SILVA MENEZES
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Profª. Maria Anita Furtado Coelho, S/N, Sítio Olho D¿Água da Bica, Bloco: Central de
Bairro DISTRITO DO MELO **CEP:** 58.175-000
UF: PB **Município** CUITE
Telefone (83)3372-1835 **E-** cep.ces.ufcg@gmail.com