Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

PADRÕES ALIMENTARES DOS GRADUANDOS DE NUTRIÇÃO NO MUNICÍPIO DE SANTOS: A TEORIA APLICADA À PRÁTICA

DIETARY PATTERNS AMONG NUTRITION UNDERGRADUATES IN THE MUNICIPALITY OF SANTOS: FROM THEORY TO PRACTICE

Karine Maziero de Carvalho, Kailany de Oliveira Conceição, Tássia do Vale Cardoso Lopes

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Ciências da Saúde, Curso de Nutrição
E-mail para contato: karinemziero@gmail.com

RESUMO – Os padrões alimentares de estudantes universitários de Nutrição, bem como os fatores determinantes que exercem maior influência na consolidação desses padrões, representam uma lacuna na comunidade científica. Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar padrões alimentares e investigar a influência do ambiente e do conhecimento acadêmico sobre os padrões alimentares de estudantes por meio de uma análise observacional e transversal da população de estudantes universitários de Nutrição do município de Santos, São Paulo. A metodologia utilizada para caracterizar a amostra e avaliar os padrões alimentares dos participantes envolveu a aplicação de um questionário desenvolvido na plataforma Google Forms, que foi divulgado em mídias sociais e aplicado a uma amostra de conveniência composta por estudantes de Nutrição regularmente matriculados em cursos do município de Santos, com idades entre 18 e 60 anos. A análise dos resultados foi realizada utilizando estatística descritiva dos dados coletados. A maioria da amostra foi composta por participantes do sexo feminino (88%) com idade média de 23 anos. O questionário de frequência alimentar evidenciou baixo consumo de laticínios, com 38,3% dos participantes relatando nunca consumir esse grupo alimentar, e baixo consumo de proteína animal, com consumo considerável relatado por 30,7% da amostra, duas ou mais vezes ao dia. Em relação aos padrões alimentares, a maioria citou escolhas alimentares relacionadas ao bem-estar (73,3%) e afirmou que o ambiente universitário não influencia sua dieta (41,2%). Por fim, vale ressaltar que os estudantes mencionam o impacto do deslocamento diário ou da mudança de cidade em seu consumo alimentar (53,5%), e entre esses estudantes, 90,9% afirmam que o deslocamento diário tem um impacto significativo em suas escolhas alimentares. Conclui-se, portanto, que os padrões alimentares da amostra são caracterizados por hábitos alimentares relativamente organizados, focados em questões de saúde, com predominância de alto consumo de proteínas animais e baixo consumo de leite e derivados.

Palavras-chave: *padrão alimentar, nutrição, estilo de vida, condições de vida.*

ISSN 2317-1316

ABSTRACT – The dietary patterns of university students in Nutrition courses, as well as the determining factors that exert the greatest influence on the consolidation of these patterns, represent a gap in the scientific community. Therefore, the objective of this study was to identify dietary patterns and investigate the influence of the environment and academic knowledge on the dietary patterns of students through an observational and cross-sectional analysis of the population of university Nutrition students in the municipality of Santos, São Paulo. The methodology used to characterize the sample and evaluate the dietary patterns of the participants involved the application of a questionnaire developed on the Google Forms platform, which was disseminated on social media and applied to a convenience sample composed of nutrition students regularly enrolled in courses in the municipality of Santos, aged between 18 and 60 years. The analysis of the results was performed using descriptive statistics of the collected data. The majority of the sample consisted of female participants (88%) with an average age of 23 years. The food frequency questionnaire highlighted low consumption of dairy products, with 38.3% reporting never consuming this food group, and animal protein consumption, with considerable consumption reported by 30.7% of the sample two or more times a day. Regarding dietary patterns, the majority cited food choices related to well-being (73.3%) and stated that the university environment does not influence their diet (41.2%). Finally, it is worth noting that students mention the impact of commuting or changing cities on their food consumption (53.5%), and among these students, 90.9% affirm that commuting has a significant impact on their food choices. It is concluded, therefore, that the dietary patterns of the sample are characterized by relatively organized eating habits focused on health issues, with a predominance of high consumption of animal proteins and low consumption of milk and dairy products.

Keywords: *dietary pattern, nutrition, lifestyle, living conditions.*

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Bosi et al. (2006), os estudantes de nutrição possuem no seu padrão alimentar atributos que podem persuadir a sua futura prática profissional. O fato do futuro profissional da saúde apresentar um consumo alimentar anormal e desbalanceado em nutrientes e quantidades pode interferir na sua capacidade de identificar comportamentos alimentares errôneos e síndromes instaladas em outros indivíduos (Bosi et al., 2006). O estudo de Maciel et al. (2023) indica que a inserção no ambiente universitário, adjacente ao aumento das responsabilidades e deveres acadêmicos, é propício a situações de impacto emocional que, juntamente à inatividade física, à obesidade e ao consumo de álcool interferem no ciclo sono vigília e, consequentemente, na janela alimentar do acadêmico. A investigação de uma alimentação disfuncional durante a formação profissional em um curso de graduação em

ISSN 2317-1316

Nutrição, a qual segundo a autora Mügge (2023), é uma formação com maior predisposição a julgamentos sobre a própria alimentação e a imagem corporal, é de suma importância para a instituição de ensino superior, tanto no desenvolvimento de assistências estudantis, ações e a promoção de saúde, quanto também em relação ao semblante de qualificação profissional para a atuação fornecida pela Universidade (Cantele; Silva; Schneider, 2023). Sendo assim, estudos que avaliem padrões alimentares de diferentes populações, principalmente de futuros profissionais que orientarão o consumo alimentar de indivíduos, faz- se necessário para auxiliar em políticas e condutas que promovam a qualidade de vida da população. Hipotetizamos que os estudantes universitários de Nutrição apresentarão tendências alimentares prejudiciais, impactadas predominantemente pelo estilo de vida cultural no qual o indivíduo é inserido e, apesar do conhecimento adquirido ao decorrer do curso, o qual obviamente será maior nos estudantes em semestres mais avançados, somente uma pequena parcela dos estudantes aplicará o conhecimento adquirido na sua alimentação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O delineamento deste estudo é observacional, transversal e prospectivo. A amostra de conveniência é composta por candidatos que estavam, no presente momento da pesquisa, matriculados na graduação em Nutrição de modalidade presencial em instituições localizadas no município de Santos, São Paulo. Para a participação dos candidatos, a faixa etária do participante deveria estar entre 18 e 60 anos. A solicitação de contribuição com a coleta de dados foi feita através das mídias sociais da equipe de pesquisa e por contatos com as universidades para divulgação entre os alunos. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online desenvolvido no Google Forms, abrangendo cinco tópicos: demográfico, socioeconômico, ambiente acadêmico, estilo de vida e um inquérito alimentar. Os dados foram compilados e avaliados mediante estatística descritiva.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à caracterização sócia demográfica da amostra (tabela 1), observa-se que os participantes da pesquisa são predominantemente do sexo feminino (88%), idade média de 23 anos (± 7,23). Em relação à escolaridade, os estudantes, em sua maioria, possuem ensino médio completo (79,2%). As respostas referentes à ocupação salarial revelam predominância da classe

ISSN 2317-1316

média, com maior porcentagem entre as classes C e D (37,9% e 30,7%, respectivamente), o que pode ser um fator positivo para adoção de melhores hábitos alimentares.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra, Santos, 2025

Idade (anos) 23,5 ± 7,2		
Gênero		
	N	**%**
Masculino	12,0	12%
Feminino	88,0	88%
Semestre atual do curso		
1/2 semestre	21,0	20,8%
3/4 semestre	26,0	25,7%
5/6 semestre	27,0	26,7%
7/8 semestre	20,0	19,8%
9/10semestre	1,0	1,0%
Escolaridade		
Ensino médio completo	80,0	79,2%
Ensino superior completo	18,0	17,8%
Não frequentou	0,0	0,0%
Pós graduação	3,0	3,0%
Renda Econômica (1)		
A.	7,0	6,9%
B.	8,0	7,9%
C.	38,0	37,9%
D.	31,0	30,7%

ISSN 2317-1316

E.	6,0	5,9%
Autodeclararão de Cor		
Branca	71,0	70,3%
Preta	17,0	16,8%
Amarela	6,0	5,9%

Nota: A: acima de 20 salários-mínimos; B: entre 10 e 20 salários mínimos; C: entre 4 e 10 salários mínimos; D: entre 4 e 2 salários mínimos; E: até 2 salários mínimos.

A tabela 2 demonstra o nível de sedentarismo e tempo de tela da amostra. A maioria dos participantes (35,6%) referiu um tempo de tela entre seis e sete horas diárias. Em estudo anterior sobre atividade física de universitários, o artigo de Santos et al. (2020) demonstrou aumento na prevalência de universitários insuficientemente ativos de 7,6% para 12,6% entre o início do primeiro e final do segundo ano do curso de graduação.

Neste estudo, foi encontrada uma prevalência de insuficientemente ativos próxima (14%) da descrita por Santos et al. (2020). Em estudo de Oliveira et al. (2014), os autores demonstraram que alunos da área da saúde tendem a apresentar níveis mais elevados de atividade física, perspectiva que condiz com os resultados encontrados em nosso estudo (tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização da frequência de realização de atividade física na amostra

Tempo de tela		
	N	**%**
2-4 Horas	34,0	33,7%
5-7 Horas	38,8	37,6%
8-10 Horas	25,0	24,8%
11-15 Horas	3,0	3,0%
Prefiro não responder	1,0	1,0%
Nível de atividade física		
Sedentário	14,0	13,9%

ISSN 2317-1316

Leve	31,0	30,7%
Moderado	45,0	44,6%
Vigoroso	11,0	10,9%
Frequência da prática de atividade física		
1x na semana	5,0	5,7%
2x na semana	8,0	9,2 %
3x na semana	3,0	14,9%
4x na semana	17,0	19,5%
5x na semana	29,0	33,3%

Os dados presentes na tabela 3 demonstram fatores que moldam o padrão alimentar dos indivíduos. A maioria dos estudantes (53,7%) afirmou a realização de quatro a cinco refeições diárias, seguida por aqueles que fazem de duas a três refeições (34,7%). No segmento de motivação alimentar, há liderança nas escolhas relacionadas ao bem-estar (73,3%) em comparação a motivações estéticas (22,8%). Sobre o impacto do deslocamento ou mudança de cidade no consumo alimentar, um pouco mais da metade da amostra (53,5%) afirma vivenciar esse contexto e, entre esses estudantes, 90,9% afirmam que o deslocamento tem impacto significativo nos hábitos alimentares. A maior parte dos participantes da amostra (61%) aplica o conhecimento da graduação no dia a dia, enquanto 37% dizem aplicar parcialmente. A descrição sobre diagnósticos dos transtornos alimentares evidencia que a maioria dos participantes (82,2%) não possui ou não referenciou diagnósticos. Em estudo dos padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários de Sampaio et al. (2022), os indivíduos mostraram alta interferência dos fatores do meio externo, como exemplo, o ambiente inserido e contexto social no seu consumo alimentar em contraposição a baixos índices de comportamento restritivo e baixa influência emocional. Além disso, o estudo de Sampaio demonstra que, apesar do conhecimento adquirido ao decorrer do curso, universitários mais jovens da área da saúde faziam escolhas alimentares de baixa qualidade alimentar devido ao maior consumo e doces, óleos, gorduras, carnes brancas e coisas típicas, cenário que

ISSN 2317-1316

contrasta com os resultados do presente estudo, em que houve menor prevalência de estudantes consumindo petiscos frequentemente.

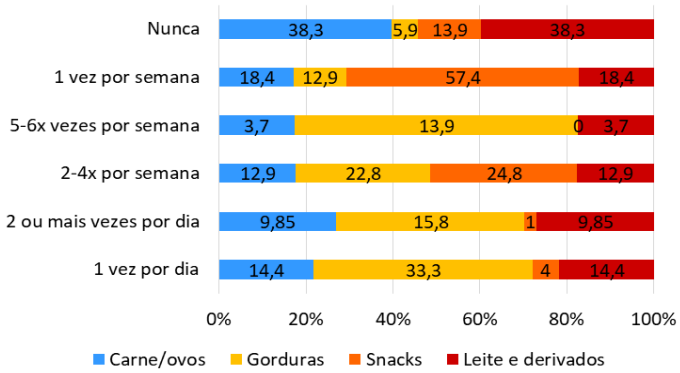
Tabela 3 - Avaliação do padrão alimentar da amostra

Número de refeições diárias		
2-3 Refeições	35,0	34,7%
4-5 Refeições	54,0	53,7%
6-7 Refeições	6,0	5,9%
Grande variação	6,0	5,9%
Consumo alimentar influenciado por questões estéticas ou bem-estar		
Questões estéticas	23,0	22,8%
Questões de bem-estar	74,0	73,3%
Prefiro não responder	4,0	4%
O estudante realiza deslocamento longo até a faculdade ou realizou mudança de cidade?		
Não se aplica ao meu caso	46,0	45,5%
Sim.	54,0	53,5%
O deslocamento longo até a faculdade/mudança de cidade influencia na sua alimentação?		
Sim	50,0	90,9%
Não	5,0	9,1%
O conhecimento adquirido na faculdade é aplicado à sua alimentação?		
Não	2,0	2,0%
Sim	61,0	61,0%
Parcialmente	37,0	37,0%
Diagnóstico de transtorno alimentar		
Afirma não ter diagnóstico	83,0	82,2%

ISSN 2317-1316

Diagnosticado	15,0	14,9%

Figura 1: Resultados do questionário de frequência alimentar da amostra.



Os resultados obtidos do questionário de frequência do consumo alimentar (figura 1) demonstram que 38,3% dos indivíduos relataram nunca consumir queijo e derivados e 18,4% referiram o consumo uma vez por semana. Em relação à proteína animal, observa-se que 30,7% dos indivíduos apresentam uma frequência de consumo entre duas ou mais vezes por dia e 18,5% disseram nunca consumir. O consumo de gorduras e condimentos mostrou-se frequente na alimentação dos estudantes de nutrição, com porcentagem de 33,7% consumindo uma vez por dia e 22,8% entre duas e quatro vezes por semana. A categoria de petiscos apresenta frequência de consumo moderado com 57,4% da população consumindo uma vez por semana e 24,8% de duas a quatro vezes por semana. Os cereais, apresentaram moderada presença no cardápio dos estudantes, com 37,6% consumindo duas ou mais vezes por dia e 25,7% consumindo cinco a seis vezes por semana. No último grupo coletado, as leguminosas apresentaram consumo variado, pois 22,8% disseram consumir uma vez por semana, 20,8% disseram nunca consumir e 17,8% relataram consumir uma vez ao dia.

Segundo dados da pesquisa brasileira de orçamentos familiares de 2017-2018, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), carnes bovinas e suínas foi o grupo com menos aquisições per capita (IBGE, 2019) e os laticínios um dos grupos de maior aquisição, diferentemente do reportado no presente estudo.

No estudo Marcondelli et al. (2008), os autores avaliaram os hábitos alimentares de universitários da área de saúde e observaram consumo inadequado dos grupos de leite e derivados (23,1%), carboidratos complexos (25,9%), proteína animal (89,7%) e alto consumo

ISSN 2317-1316

de petiscos (73,7%). Relativamente, os resultados de Marcondelli et al. (2008) ao grupo leite e derivados apresentam-se semelhantes ao presente estudo, dado que 38,3% da nossa amostra relatou nunca consumir; além disso, o elevado consumo de proteína animal também é similar, já que a amostra do presente estudo referiu consumo de duas ou mais vezes por dia (30,7%) e apenas pequena parcela relatou não consumir (18,5%). A notável presença de petiscos (73,7%) descrita por Marcondelli et al. (2008) contradizem os resultados de ingestão desse grupo alimentar encontrados na nossa amostra, de respectivamente, petiscos com consumo de uma vez na semana (57,4%). Em estudo de Pereira-Santos et al. (2016), os autores descrevem os componentes em escore fatorial de padrões alimentares de 125 estudantes de Nutrição de uma universidade pública do estado da Bahia em diferentes momentos da vida acadêmica (padrão tradicional, dia de prova e fim de semestre). No padrão tradicional (alfa de cronbach: 0,72) foi evidenciado o consumo moderado dos grupos de leguminosas (0,602), laticínios (0,722) e carnes (0,499). No padrão fim de semestre (alfa de cronbach: 0,73) aparece de forma prevalente o grupo de petiscos (0,862). Comparativamente, os dados identificados entre os estudantes do nosso estudo apresentam semelhanças com a pesquisa de Pereira-Santos et al. (2016) na parcela moderada de laticínios e se distingue pelo consumo equilibrado de petiscos e o alto consumo de carnes.

A grande maioria da amostra de Monteiro et al. (2019) consumia petiscos (97,8%), quadro que difere com o consumo moderado (57%) encontrado no nosso questionário de frequência alimentar. Enquanto o leite e derivados apresentaram resultados discordantes com o baixo consumo relatado neste artigo, segundo Monteiro et al. (2019), foi evidenciado um alto consumo de leite (91,0%) entre as estudantes e foi consumido por quase metade das discentes (48,9%) em uma frequência de cinco ou mais vezes por semana, além disso, 49,0% delas consumiam queijo três, quatro, cinco ou mais vezes por semana. Em relação ao consumo de carne bovina, observou-se entre as estudantes um percentual de consumo de 55,6% na frequência de três a quatro vezes por semana, resultados também análogos aos encontrados nos estudantes de nutrição da nossa amostra que referiu em destaque consumo de duas ou mais vezes por dia (30,7%).

ISSN 2317-1316

4 CONCLUSÃO

Os padrões alimentares da amostra dos estudantes de nutrição da cidade de Santos mostraram a predominância do alto consumo de proteínas animais, baixo consumo de leite e derivados, relevante presença de gorduras e consumo moderado de ultraprocessados. De modo geral, os estudantes possuem hábitos alimentares relativamente organizados e voltados às questões de saúde, como também apresentam práticas alimentares majoritariamente conscientes. Cenário que se opõe à hipótese de pesquisa, a qual supõe a presença de tendências alimentares prejudiciais e a suposição que somente uma pequena parcela dos estudantes aplicaria o conhecimento adquirido no curso sobre a sua realidade alimentar.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Não foram utilizadas ferramentas de IA no desenvolvimento deste artigo.

6 REFERÊNCIAS

Almeida, L. C. et al. Triagem de transtornos alimentares em estudantes universitários na área da saúde. Revista brasileira de neurologia e psiquiatria, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 230-243, set. 2016. disponível em: https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/163. acesso em: 18 maio 2025.

Arruda, Soraia Pinheiro Machado et al. Socioeconomic and demographic factors are associated with dietary patterns in a cohort of young brazilian adults. bmc public health, [s.l.], v. 14, n. 1, p. 1-13, 26 jun. 2014. Springer science and business media llc. http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-654. disponível em: http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/654. acesso em: 10 maio 2026.

Bosi, M. L. M. et al. Comportamentos de risco para transtornos do comportamento alimentar e fatores associados entre estud. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, [S.L.], v. 55, n. 1, p. 34-40, fev. 2006. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s0047-20852006000100005. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8X46FxPGCRjbN3g5LhKhWkd/?lang=pt. Acesso em: 17 maio 2025.

Busato, M. A. et al. Ambiente e alimentação saudável: percepções e práticas de estudantes universitários. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina, v. 36, n. 2, p. 75-84, dez. 2015. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/21447/17955. Acesso em: 18 maio 2025.

Cantele, J.; Silva, L. G.;Schneider, D. R. Comportamento alimentar e saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19: uma revisão integrativa. Novos Cadernos Naea, [S.L.], v. 26, n. 3, p. 301-329, dez. 2023. Quadrimestral. Universidade Federal

ISSN 2317-1316

do Pará. http://dx.doi.org/10.18542/ncn.v26i3.12161. Disponível em: https://periodicos.ufpa.br/index.php/ncn/article/view/12161. Acesso em: 10 maio 2025.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pof-2017-2018.html. Acesso em: 31 mai. 2026.

Figueroa, D. Padrões Alimentares: da teoria à prática - o caso do Brasil. Mneme - Revista de Humanidades, [S. L.], v. 5, n. 09, p. 104-114, jul. 2010. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/mneme/article/view/184. Acesso em: 11 jun. 2025.

Maciel, V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 28, n. 4, p. 1187-1198, abr. 2023. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?lang=pt. Acesso em: 09 maio 2025.

Marcondelli, Priscilla et al. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 39-47, fev. 2008. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732008000100005. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/NMzzBt9DRVLN9y8dqFYzxty/?lang=pt. Acesso em: 31 maio 2026.

Martins, Ana Rita de Oliveira. Conhecimentos sobre alimentação e nutrição: estudo dos seus determinantes em estudantes do ensino superior. 2021. 35 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2021. Disponível em: http://hdl.handle.net/10284/10789 Acesso em: 16 maio 2025.

Monteiro MRP, Andrade MLO, Zanirati VF, Silva RR. Hábito e consumo alimentar de estudantes do sexo feminino dos cursos de Nutrição e de Enfermagem de uma universidade pública brasileira. Rev Aten-ção Primária Saúde. 2009;12(3):271-7. Disponível em: Disponível em: http://hdl.handle.net/10284/10789 Acesso em: 31 maio 2026.

Mugge, Ana Luiza. Frequência de comportamento alimentar disfuncional e insatisfação com a imagem corporal em nutricionistas: uma análise comparativa com outras profissões. 2023. 36 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul., Porto Alegre, 2023. Disponível em: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/258502. Acesso em: 17 maio 2025.

Oliveira, Cristiano de Souza et al. Atividade Física De Universitários Brasileiros: uma revisão da literatura. Revista de Atenção À Saúde, Curitiba, v. 12, n. 48, p. 71-77, out. 2014. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/pt_BR/article/view/2457/1659. Acesso em: 16 maio 2026.

ISSN 2317-1316

Pereira-Santos, Marcos et al. Dietary patterns among nutrition students at a public university in Brazil. Revista Chilena de Nutrición, [S.L.], v. 43, n. 1, p. 39-44, mar. 2016. SciELO Agencia Nacional de Investigacion y Desarrollo (ANID). http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182016000100006. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000100006&lng=en&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 31 maio 2026.

Reis, J. A; Júnior, C. R. R. S.; Pinho, L. Factors associated with the risk of eating disorders among academics in the area of health. Revista Gaúcha de Enfermagem, [S.L.], v. 35, n. 2, p. 73-78, jun. 2014. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2014.02.42441. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rgenf/a/KVn3HmKTsZhmbp3GwXdSRwJ/. Acesso em: 18 maio 2025.

Romero, Ariane Cristina Thoaldo et al. Determinantes sociodemográficos do padrão de consumo de alimentos: estudo pró-saúde. Revista Brasileira de Epidemiologia, [S.L.], v. 23, p. 323-345, 10 maio 2025. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720200090. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/57J6sspNLKJV3Z8qp9mYZQC/?lang=pt. Acesso em: 10 maio 2026.

Sampaio, R.; Gomes , F. da S.; Silva, M. J. G. DA. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 16, n. 100, p. 112-126, 31 ago. 2022. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1952/1245. Acesso em: 12 maio 2026.

Santos, Vinicius Carneiro et al. Atividade física de universitários: Um estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos de graduação. Arquivos de Ciências do Esporte, Uberaba, v. 8, n. 1, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/4656. Acesso em: 12 maio 2026.

Souza, R. K. Backes, V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4463-4472, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.35582018. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/ZzMLsShvSMNPwPttjKqtGSC/?lang=pt. Acesso em: 16 maio 2025.

Toral, N.; Slater, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 1641-1650, dez. 2007. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232007000600025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/DPCJpt5tpXF8MsywYqjcSbz/?lang=pt. Acesso em: 16 maio 2025.