

CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS ENTRE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AMONG NUTRITION STUDENTS

Gisele Gomes Rocha¹
Gilvo de Farias Júnior²

Resumo

A mudança de hábitos alimentares foi com a finalidade de ganhar ou perder peso e está associada ao fato de morar sozinho e de preparar a própria refeição. A margarina, o pão de forma e o biscoito foram os produtos ultraprocessados mais consumidos.

Palavras-chave: consumo alimentar; alimento processado; estudantes.

Abstract

The change in eating habits was aimed at gaining or losing weight and was associated with living alone and preparing their own meals. Margarine, bread and cookies were the most consumed ultra-processed products.

Keywords: food consumption; processed food; students.

1 Introdução

Os produtos ultraprocessados, por serem substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, ou sintetizadas em laboratórios, contendo corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos, são atraentes ao paladar e prejudicam a regulação do balanço de energia por parte do organismo, pois com a sua ingestão os sinais de saciedade não ocorrem ou ocorrem tardiamente (Brasil, 2014). Nas capitais brasileiras e distrito federal, as faixas etárias de 18 a 24 anos e de 25 a 34 anos apresentaram um consumo de produtos ultraprocessados de 26,6% e 23,2% respectivamente. Entre aqueles com 12 anos ou mais de estudo, a prevalência foi de 16,7% (Brasil, 2023).

Recentemente, durante o isolamento devido a pandemia de Covid-19, constatou-se um aumento no consumo de produtos ultraprocessados na população brasileira (Andrade *et al.*, 2023). Além dessa condição atípica, imposta pela emergência de saúde, o ambiente do cotidiano em que o indivíduo está inserido também tem favorecido esse aumento. No caso dos

¹ Nutricionista, Universidade Federal do Piauí e departamento de Nutrição. E-mail: gisele.g.rocha@hotmail.com. ORCID-id: 0009-0004-1286-1382.

² Doutor, Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Nutrição. E-mail: gilvojunior@ufg.br. ORCID-id: 0000-0003-01947717.

universitários, o ambiente tem contribuído para um maior consumo de doces, guloseimas, cereais, gorduras e *fast food* (Oliveira *et al.*, 2019).

Por exemplo, um estudo que avaliou a qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram sozinhos na região central de São Paulo concluiu que eles tendem a apresentar hábitos alimentares menos saudáveis, como consumo não regular de leite e consumo de frutas e verduras abaixo do recomendado (Santos *et al.*, 2014; Rezende; Penoni; Natividade, 2019).

A adoção de práticas alimentares inadequadas envolve diversos fatores e ser estudante de graduação em nutrição não garante o não consumo ou o consumo mínimo de produtos ultraprocessados, pois há de se considerar os períodos do curso, se iniciais ou próximos à formatura, os aspectos socioeconômicos, comportamentais e do cotidiano. Essas práticas foram inclusive mais frequentes entre os estudantes de nutrição do que entre outros estudantes de cursos da área da saúde (Costa *et al.*, 2018).

A proposta deste estudo foi verificar a frequência de consumo de produtos ultraprocessados entre os estudantes de nutrição e a associação entre a mudança de hábito e o motivo alegado para esta mudança segundo o sexo, a idade, a renda, o período cursado, se mora sozinho e se prepara a própria refeição.

2 Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal (Raimundo; Echeimberg; Leone, 2018). Realizado na capital do Estado do Piauí, Teresina. Uma cidade com uma população de 866.300 habitantes localizada na região Centro-Norte do Estado (IBGE, 2022). A coleta de dados ocorreu no período de maio a agosto de 2023 entre estudantes do curso de bacharelado em nutrição de uma universidade pública.

Segundo o relatório semestral obtido da coordenação do curso estavam matriculados e frequentando as aulas 273 acadêmicos e todos foram convidados a participarem da pesquisa. Os critérios de inclusão foram: universitários com idade igual ou superior a 17 anos, de ambos os sexos, com capacidade de comunicação e compreensão para responderem aos questionamentos e devidamente matriculados. Apenas participaram do estudo os acadêmicos que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão são aqueles que não atenderem aos critérios de inclusão.

O título de bacharelado em nutrição é concedido em no mínimo 9 períodos letivos, que correspondem a quatro anos e meio. A matriz curricular do curso possui disciplinas de formação

básica, formação profissional específica, estágios supervisionados (obrigatórios), disciplinas de formação complementar optativa e atividades complementares.

Com base nessa matriz curricular os estudantes foram classificados em ingressantes, que engloba alunos dos 1º, 2º e 3º períodos, em que há uma maioria de disciplinas básicas. Alunos intermediários (4º, 5º e 6º períodos) em que já se observa a maior parte das disciplinas de formação profissional específica e, por fim, aqueles veteranos (7º, 8º e 9º períodos) que além das disciplinas profissionais também realizam os estágios obrigatórios.

Previamente informados dos objetivos da pesquisa, todos os estudantes em perfeitas condições de comunicação, compreensão e aptos a assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foram convidados a participarem antes ou após o término das aulas via questionário elaborado no Google Forms autoadministrado, enviado por e-mail ou WhatsApp no dia anterior à entrevista, ou entregue para ser preenchido no mesmo dia. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CAEE 17869219.9.0000.5421), atendendo à resolução n.º 466/2012 do CNS e às resoluções complementares (240/1997, 251/1997, 292/1999 e 340/2004). Além do período em curso, o aluno também era perguntado com relação à renda, se tinha ou não alguma fonte.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário auto aplicado e mesmo com reduzidos riscos a presente pesquisa reforçou o que já é previsto: desistir a qualquer momento caso o participante se sinta constrangido e sem nenhum prejuízo. O próprio pesquisador e/ou o entrevistado previu suspender a entrevista na vigência de algum gatilho que possa levar a problemas emocionais/mentais, seja mencionado pelo entrevistado e/ou percebido pelo pesquisador. Após o término do estudo, os estudantes do curso de graduação em nutrição foram beneficiados com uma campanha de conscientização sobre os alimentos ultraprocessados, com palestras e distribuição de materiais educativos.

Quanto ao consumo de produtos ultraprocessados utilizou-se o questionário de frequência alimentar (QFA) estruturado a partir da Nova Classificação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014; Fisberg *et al.*, 2005). Foram consideradas as seguintes alternativas quanto ao consumo: nunca ou raramente consumiu nas últimas semanas e, se consumiu, o número de vezes consumidas, ou seja, 1, 2, 3, 4, 5 ou mais vezes por semana.

Para a análise estatística utilizou-se o *software* estatístico Stata versão 15. As variáveis contínuas foram testadas em termos de distribuição a fim de verificar a normalidade e convertidas posteriormente em variáveis binárias. Foram obtidas as frequências e para verificar a associação entre as variáveis de estudo utilizou-se o teste “t” de *student*. Para a variável período, que possui três categorias, utilizou-se a Anova para identificar a presença de

associação. Foram consideradas como variáveis dependentes a mudança de hábito, a razão da mudança de hábito e o consumo de alimentos ultraprocessados. Como variáveis independentes: morar sozinho, preparar as próprias refeições, renda, sexo, faixa etária e o período cursado no momento da entrevista.

3 Resultados

Dos 273 estudantes 59,3% (n=162) participaram do estudo sendo 80,25% do sexo feminino e 19,75% do sexo masculino. A média de idade foi de 21,8 anos e 71,61% ou estavam no início ou na metade do curso. A maioria dos estudantes não têm renda (72,22%), não moram sozinhos (94,74%) e nem costumam prepararem suas próprias refeições (90,74%). Quando perguntados se houve mudança de hábitos alimentares, embora, a resposta positiva (52,47%) tenha sido a mais frequente o percentual daqueles que não tiveram alteração em seus hábitos alimentares é muito próximo (47,53%). E a razão para tal mudança esteve relacionada ao peso, seja ganho ou perda (Tabela 1).

Tabela 1: Perfil sociodemográfico, aspectos do cotidiano e hábitos dos estudantes do curso bacharelado em nutrição. Teresina, 2023.

Sexo	n	%
Masculino	32	19,75
Feminino	130	80,25
Idade em anos	n	%
17 a 19	33	20,37
20 ou +	129	79,63
Período do curso	n	%
Ingressante	57	35,19
Intermediário	59	36,42
Veterano	46	28,39
Possui renda	n	%
Não	117	72,22
Sim	45	27,72
Mora sozinho	n	%
Não	147	90,74
Sim	15	9,26
Prepara sua própria refeição	n	%
Não	147	90,74
Sim	15	9,26
Mudança de hábito alimentar	n	%
Não	77	47,53
Sim	85	52,47
Razão da mudança de hábito alimentar	n	%
Não mudou	77	47,53
Ganhar peso	35	21,60
Perder peso	30	18,52
Outros	20	12,35

Fonte: elaborada pelo autor (2025).

De acordo com o consumo semanal, os cinco produtos ultraprocessados mais frequentemente consumidos pelo menos 1 vez por semana foram a barra de chocolate (43,83%), a linguiça (42,59%), o bolo (38,27%), o sorvete/picolé (35,19%) e o refrigerante (33,33%). Com o consumo 2 vezes por semana foram o pão de forma (24,07%), a margarina (22,22%), o pão doce (20,99%), o biscoito (19,14%) e a bebida láctea (18,52%). Em 3 vezes por semana aparecem novamente a margarina (17,90%), o pão de forma (14,20%) e a bebida láctea (8,64%). Também foram citados nos consumos em 4 (pão de forma - 5,56%, bebida láctea - 4,32% e a margarina - 3,70%) e 5 vezes por semana (margarina - 10,49%, pão de forma - 9,26% e bebida láctea - 7,41%).

Independentemente da frequência semanal, a margarina (79,0%) e o pão de forma (77,8%) lideram como os produtos ultraprocessados mais frequentemente consumidos por mais de 50% da população estudada (Figura 1).

Figura 1: Alimentos ultraprocessados mais consumidos pelos estudantes do curso de bacharelado em nutrição Teresina, 2023.



Fonte: elaborada pelo autor (2025).

Tabela 2: Associação entre mudança de hábito alimentar, sexo, faixa etária, renda, período do curso, morar sozinho e preparar as refeições. Teresina, 2023.

Mudança	Sexo					Faixa etária						
	Masculino		Feminino		p*	17 a 19 anos		20 ou mais anos		p*		
n	%	n	%	n		%	n	%				
não	8	10,39	69	89,61	0,004	19	24,68	58	75,32	0,190		
sim	24	28,24	61	71,76		14	16,47	71	83,53			
Mudança	Possui renda				p*	Período cursando						
	não	%	sim	%		ingressante	intermediário	veterano	p**			
não	57	48,72	60	51,28	0,630	29	37,66	25	32,47	23	29,87	0,611
sim	20	44,44	25	55,56		28	32,94	34	40,00	23	27,06	
Mudança	Morar sozinho				p*	Preparar a própria refeição						
	não	%	sim	%		não	%	sim	%	p*		
não	72	48,98	75	51,02	0,014	49	55,06	40	44,94	0,002		
sim	5	33,33	10	66,67		28	38,36	45	61,64			

Fonte: elaborada pelo autor (2025).

A mudança de hábito alimentar apresentou associação estatisticamente significativas com o sexo, com a condição de morar sozinho e com a prática de preparar a própria refeição (Tabela 2).

Tabela 3: Associação entre motivo alegado para mudança de hábito alimentar em relação ao sexo, a faixa etária, a renda, ao período do curso, em morar sozinho e em preparar as refeições. Teresina, 2023.

Motivo	Sexo				Faixa etária				p*		
	Masculino		Feminino		17 a 19 anos		20 ou mais anos				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
não	8	10,39	69	89,61	19	24,68	58	75,32	0,082		
ganho de peso	12	34,29	23	65,71	8	22,86	27	77,14			
perda de peso	8	26,67	22	73,33	4	13,33	26	86,67			
outros	4	20,00	16	80,00	2	10,00	18	90,00			
Motivo	Possui renda				Período cursando				p**		
	não	%	sim	%	ingressante		intermediário			veterano	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
não	57	74,03	20	25,97	29	37,66	25	32,47	23	29,87	0,701
ganho de peso	26	74,29	9	25,71	12	34,29	13	37,14	10	28,57	
perda de peso	19	63,33	11	36,67	9	30,00	14	46,67	7	23,33	
outros	15	75,00	5	25,00	7	35,00	7	35,00	6	30,00	
Motivo	Morar sozinho				Preparar a própria refeição				p*		
	não	%	sim	%	não	%	sim	%			
	n	%	n	%	n	%	n	%			
não	72	93,51	5	6,49	49	63,64	28	36,36	0,002		
ganho de peso	34	97,14	1	2,86	22	62,86	13	37,14			
perda de peso	26	86,67	4	13,33	11	36,67	19	63,33			
outros	15	75,00	5	25,00	7	35,00	13	65,00			

*teste t e **Anova.

Fonte: elaborada pelo autor (2025).

O motivo alegado para a mudança de hábito alimentar apresentou associação estatisticamente significativas com aspectos do cotidiano como morar sozinho e preparar a própria refeição (Tabela 3).

4 Discussão

O perfil dos estudantes do curso de graduação em nutrição é muito similar ao encontrado em outro estudo, em que foram avaliados 104 estudantes de nutrição em Fortaleza, encontrando que 82,6% eram mulheres, com idade média de 25,5 anos (Bezerra *et al.*, 2022).

A prevalência feminina entre os nutricionistas no Brasil segundo o Conselho Federal de Nutricionistas é de 94,1% (Conselho Federal de Nutricionistas, 2016). Atualmente não há estudos nacionais que forneçam novos percentuais, portanto, presume-se que a tendência de predominância feminina na profissão se mantenha.

Estudantes universitários, especialmente aqueles com restrições financeiras, tendem a consumir uma quantidade significativa de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos e

refeições instantâneas, devido ao baixo custo e praticidade desses produtos. Além disso, a insegurança alimentar entre universitários tem sido associada a padrões alimentares menos saudáveis (Amaral; Ribeiro, 2021). Um estudo de 2020-2021 revelou que 37% dos universitários enfrentavam algum grau de insegurança alimentar, o que estava correlacionado a um menor consumo de alimentos *in natura* e maior dependência de produtos ultraprocessados (Silva, *et al.*, 2023).

Ao ingressarem na universidade, os estudantes ganham autonomia em suas escolhas alimentares, influenciadas por fatores individuais, sociais e ambientais. Em 2021, uma pesquisa destacou que o estresse acadêmico e a adaptação ao novo ambiente podem levar a hábitos alimentares inadequados entre universitários (Lopes, 2022). Além disso, a formação de novos laços sociais no ambiente universitário influencia significativamente as escolhas alimentares dos estudantes, reforçando a ideia de que as redes sociais e o ambiente físico desempenham papéis cruciais nas decisões alimentares (Gligorić *et al.*, 2021).

Os padrões estéticos promovidos pela mídia influenciam a construção da imagem corporal e as escolhas alimentares dos jovens, tornando-os mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos alimentares (Bittar; Soares, 2020). Segundo Silva *et al.* (2025), a avaliação do consumo alimentar entre graduandos de nutrição revela que ingressantes apresentam maior inadequação alimentar em comparação aos concluintes.

A associação encontrada entre a mudança de hábito alimentar e o motivo alegado pelos estudantes, que foi o ganho de peso, é comum, tendo em vista que ao longo da graduação esse ganho de peso é resultado da aquisição de maus hábitos alimentares e, também, da falta de prática de atividade física graças a uma vida universitária atribulada e mal administrada (Mota *et al.*, 2020). Vale ressaltar que indivíduos que apresentam excesso de peso aos 20 anos têm maior probabilidade de manter essa condição na vida adulta, reforçando a importância de intervenções precoces para prevenir a persistência do excesso de peso (Brebil *et al.*, 2020).

Outro aspecto que deve ser considerado em relação ao maior consumo de produtos ultraprocessados é quanto ao sexo. Apesar do presente estudo não ter encontrado uma associação estatisticamente significativa, é de conhecimento que entre adultos do sexo feminino e entre os adolescentes há um maior consumo de produtos ultraprocessados (Zhao *et al.*, 2023).

Também é comum entre os jovens o hábito de comer em frente às telas, que está associado a comportamentos alimentares influenciados por fatores de estresse emocional, resultando em menor percepção da quantidade consumida e da qualidade da mastigação, ou seja, dispositivos eletrônicos durante as refeições podem impactar negativamente os hábitos alimentares dos universitários (Targino *et al.*, 2025). Está comprovado que o elevado tempo de

tela aumenta as chances de hipertensão (Farhangi *et al.*, 2023) e de que o uso excessivo dos *smartphones*, acima de 2 horas diárias, favorece a um maior risco de viver com sobrepeso ou obesidade e problemas gerais de saúde entre os jovens (Brodersen; Hammami; Katapally, 2023). É fato que a distração causada por telas durante as refeições prejudica a atenção plena do ato de comer, levando a uma ingestão alimentar menos consciente e automática, o que pode resultar em excessos e escolhas alimentares inadequadas (Comer..., 2025).

Portanto, é fundamental considerar o contexto social, seja universitário ou não, pois o ambiente pode predispor a bons ou maus hábitos alimentares, ser ou não obesogênico, devido as normas, atitudes, crenças e comportamentos das pessoas que vivem nele, um fenômeno chamado de contágio social (Datar *et al.*, 2023).

5 Conclusões

Independente da mudança de hábito alimentar entre os estudantes de graduação em nutrição ter sido positiva, ou não, a alegação para o preparo da própria refeição foi o propósito de perder peso. O desenvolvimento de habilidades culinárias, motivado por um propósito, pode ser uma estratégia para a aquisição de bons hábitos alimentares. Apesar de serem estudantes de graduação em nutrição, o consumo de produtos ultraprocessados, na forma de lanches, foi elevado, indicando que provavelmente há outros fatores intervenientes.

Como futuros profissionais de saúde, propagadores dos conhecimentos na área de alimentação e nutrição, é importante estudar o contexto de formação, seja sob o aspecto curricular ou ambiental, e os fatores intervenientes para que, como profissionais, sejam capazes de não apenas repassar tais ensinamentos, mas também atentarem-se para os diversos fatores que influenciam a mudança de hábitos alimentares. Contribuindo, assim, para que a sociedade, tão sujeita aos produtos ultraprocessados e às consequências negativas deles, possam adquirir uma alimentação e estilo de vida saudáveis.

A limitação da presente pesquisa é inerente ao tipo de estudo de corte transversal com abordagem única, não sendo possível estabelecer a relação entre a causa e o efeito. Embora tenha sido constatada uma associação entre mudança de hábito alimentar e aspectos do cotidiano, não se sabe se essa mudança foi positiva. É possível que haja muitos outros fatores causadores dessa mudança e que não foram estudados. Além disso, essa mudança pode estar sendo favorecida pelo público-alvo da pesquisa em sua maioria do sexo feminino e do curso de graduação em nutrição. Uma outra limitação é o questionário autoaplicável como instrumento de coleta, já que a qualidade dos dados depende do comprometimento e da veracidade do respondente.

Referências

- AMARAL, A. S.; RIBEIRO, K. A. Avaliação do consumo de alimentos ultraprocessados por universitários de cursos da área de saúde. **Revista Científica Unisales**, 2021. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/AVALIACAO-DO-CONSUMO-DE-ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS-POR-UNIVERSITARIOS-DE-CURSOS-DA-AREA-DE-SAUDE.pdf>. Acesso em: 23 fev. 2025.
- ANDRADE, G. C. *et al.* Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de covid-19 no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, Brasil, v. 57, n. 1, p. 54, 2023. DOI: 10.11606/s1518-8787.2023057004659. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/215742>. Acesso em: 12 mar. 2025.
- COMER sem distração deve ser uma das primeiras preocupações. **ABESO**, 08 de janeiro de 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/comer-sem-distracao-deve-ser-uma-das-primeiras-preocupacoes/>. Acesso em: 12 mar. 2025.
- BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAR1920. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkqx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 24 fev. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2023.pdf. Acesso em: 24 fev. 2025.
- BREBAL, K. M. M. *et al.* Ganho de peso e mudança do estado nutricional de brasileiros após os 20 anos de idade: uma análise de série temporal (2006–2012). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200045, 2020. DOI: 10.1590/1980-549720200045. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/XBqDf6NVcKgnHtH6tJrCKYk>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- BRODERSEN, K.; HAMMAMI, N.; KATAPALLY, T. R. Is excessive smartphone use associated with weight status and self-rated health among youth? A smart platform study. **BMC Public Health**, v. 23, p. 234, 3 fev. 2023. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12889-023-15037-8.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Perfil do Nutricionista**. [Internet]. Brasília: CFN, 2016 [atualizado em 2016]. Disponível em: <http://pesquisa.cfn.org.br/>. Acesso em: 10 out. 2023.

COSTA, D. G. *et al.* Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [Internet], v. 71, n. 4, p. 1642-1649, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/qZkpjny7BjybSKYw88XMhPk/?lang=pt>. Acesso em: 9 mar. 2024.

DATAR, A. *et al.* Association of Place with Adolescent Obesity. **JAMA Pediatrics**, v. 177, n. 8, p. 847-855, 01 ago. 2023. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2023.1329. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10242508/>. Acesso em: 12 mar. 2025.

FARHANGI, M. A. *et al.* Prolonged screen watching behavior is associated with high blood pressure among children and adolescents: a systematic review and dose–response meta-analysis. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v. 42, n. 1, p. 89, 31 ago. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00437-8>. Disponível em: <https://jhpn.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s41043-023-00437-8.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2025.

FISBERG, R. M. *et al.* **Inquéritos alimentares: métodos e bases científicas**. Barueri: Manole, 2005.

GLIGORIĆ, K. *et al.* Formation of social ties influences food choice: a campus-wide longitudinal study. **Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction**, v. 5, CSCW1, p. 184, Apr. 2021. DOI: 10.1145/3449297. Disponível em: <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3449297>. Acesso em: 12 mar. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE, [atualizado em 2022]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pi/teresina/panorama>. Acesso em: jan. 2023.

LIMA, C. L. S.; BEZERRA, A. L. P.; HOLANDA, M. O.; BRITO, F. C. R.; LIRA, S. M. Associação do perfil sociodemográfico com imagem corporal e riscos de transtorno alimentar em estudantes de nutrição. **Nutrivisa - Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, Fortaleza, v. 11, n. 1, p. e12620, 2024. DOI: 10.59171/nutrivisa-2024v11e12620. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/12620>. Acesso em: 23 fev. 2025.

LOPES, L. H. C. **Fatores que influenciam as escolhas alimentares de estudantes de nutrição: uma análise por gênero**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) — Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/35243/3/FatoresInfluenciamEscolhas.pdf>. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/35243/3/FatoresInfluenciamEscolhas.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2025.

MOTA, A. *et al.* Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no sudoeste goiano – um estudo transversal. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 79301-79317, 19 out. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n10-384. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/18439>. Acesso em: 12 mar. 2025.

OLIVEIRA, I. K. F. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade abdominal em adolescentes universitários. **Revista Eletrônica Acesso Saúde** [Internet], v. 11, n. 16, p. [aproximadamente 8 p.], out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e1574.2019>. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1574/889>. Acesso em: 9 mar. 2024.

RAIMUNDO, J. Z.; ECHEIMBERG, J. O.; LEONE, C. Research methodology topics: Cross-sectional studies. **Journal of Human Growth and Development**, [Internet], v. 28, n. 3, p. 356-360, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822018000300017&script=sci_abstract&tlng=en. Acesso em: 25 jul. 2023.

REZENDE, B.; PENONI, J. R.; NATIVIDADE, N. M. P. Habilidades culinárias e sua relação com hábitos alimentares de universitários. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO (CONAN), 2019, Ouro Preto. **Anais [...]**. Ouro Preto: Centro de Artes e Convenções da UFOP, 2019. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/CONAN/141306-HABILIDADES-CULINARIAS-E-SUA-RELACAO-COM-HABITOS-ALIMENTARES-DE-UNIVERSITARIOS>. Acesso em: 25 fev. 2025.

SANTOS, A. K. G. V. *et al.* Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. **Revista Simbio-Logias**, v. 7, n. 10, p. 76, dez. 2014. Disponível em: https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/qualidade_de_vida_alimentacao_de_estudantes.pdf. Acesso em: 25 fev. 2025.

SILVA, M. R. *et al.* Insegurança alimentar e consumo de alimentos ultraprocessados entre universitários. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 73, n. 2, 2023. Disponível em: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2023/suplemento-2/art-10/>. Acesso em: 23 fev. 2025.

SILVA, J. V. C. A. *et al.* Avaliação do consumo alimentar entre graduandos de nutrição, ingressantes e concluintes. **Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag**, [S. l.], v. 15, 2025. Disponível em: <https://periodicos.univag.com.br/index.php/mostranutri/article/view/2887>. Acesso em: 12 mar. 2025.

TARGINO, M. B. *et al.* Impacto do tempo de exposição às telas no comportamento alimentar de crianças e adolescentes com excesso de peso. **Gestão & Cuidado em Saúde**, Fortaleza, v. 2, n. 1, p. e13674, 2025. DOI: 10.70368/gecs.v1i2.13674. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/gestaoecuidado/article/view/13674>. Acesso em: 24 fev. 2025.

ZHAO, L. *et al.* Higher ultra-processed food intake was positively associated with odds of NAFLD in both US adolescents and adults: A national survey. **Hepatology Communications**, v. 7, n. 9, p. e0240, 31 ago. 2023. DOI: 10.1097/HC9.0000000000000240. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476803/pdf/hc9-7-e0240.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2025.

Data de submissão: 25 de fevereiro de 2025

Data de aceite: 20 de março de 2025