REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

TRANSTORNOS ALIMENTARES E CONSUMO ALIMENTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

EATING DISORDERS AND FOOD CONSUMPTION IN UNIVERSITY STUDENTS

TRASTORNOS ALIMENTARIOS Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Carulina Cardoso Batista[1], Suhelen Maria Brasil da Cunha Gama[2], Regilda Saraiva dos Reis Moreira-Araújo[3]

e737370
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i3.7370

PUBLICADO: 03/2026

RESUMO

Objetivo: O presente estudo tem como objetivo investigar a prevalência de risco de transtornos alimentares e o consumo alimentar de estudantes de Nutrição de instituições de ensino públicas e privadas na cidade de Teresina – Piauí. Métodos: O estudo foi de caráter transversal e a coleta dos dados ocorreu por meio da aplicação coletiva, com aplicação do formulário socioeconômico, Questionário *Eating Attitudes Test* e Questionário de Frequência Alimentar. Resultados: O número amostral foi de 370 universitários do curso de Nutrição de 6 instituições de ensino superior, maioria do sexo feminino (91,5%), solteira (97,8%) e raça/cor da pele parda (68,4%) e identificou-se uma prevalência de risco de 24,6% para transtornos alimentares, com razão de chances *(odds ratio)* de 1,17. Em relação ao consumo alimentar, observou-se uma boa ingestão de frutas como a banana (100%), leguminosas como o feijão (98,3%). Porém, se constatou alto consumo de alimentos calóricos como salgados fritos (83,3%). Conclusão: Os resultados reforçam que são necessárias intervenções eficazes para favorecer a saúde mental e o bem-estar desses jovens e assim promover uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Transtornos alimentares. Universitários. Consumo alimentar.

ABSTRACT

Objective: This study aims to investigate the prevalence of risk of eating disorders and the food consumption of Nutrition students from public and private educational institutions in the city of Teresina – Piauí. Methods: The study was cross-sectional, and data collection was carried out through collective application of a socioeconomic questionnaire, the Eating Attitudes Test Questionnaire, and a Food Frequency Questionnaire. Results: The sample size was 370 university students from the Nutrition course at 6 higher education institutions, the majority being female (91.5%), single (97.8%), and of mixed race/skin color (68.4%). A risk prevalence of 24.6% for eating disorders was identified, with an odds ratio of 1.17. Regarding food consumption, a good intake of fruits such as bananas (100%) and legumes such as beans (98.3%) was observed, but also a high consumption of high-calorie foods, such as fried snacks (83.3%). Conclusion: The results reinforce the need for effective interventions to promote the mental health and well-being of these young people, thereby fostering a better quality of life.

KEYWORDS: *Eating disorders. University students. Food consumption.*

[1] Doutoranda em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí, Teresina (Piauí) – Brasil.
[2] Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí, Teresina (Piauí) – Brasil.
[3] Pós-Doutora em Ciência dos Alimentos e Nutrição em Saúde Pública pela Universidade Federal do Piauí, Teresina (Piauí) – Brasil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

RESUMEN
Objetivo: Este estudio tiene como objetivo investigar la prevalencia de riesgo de trastornos alimentarios y el consumo de alimentos de los estudiantes de Nutrición de instituciones educativas públicas y privadas en la ciudad de Teresina - Piauí. Métodos: El estudio fue transversal y la recolección de datos se llevó a cabo mediante la aplicación colectiva de un cuestionario socioeconómico, el Cuestionario de Prueba de Actitudes Alimentarias y un Cuestionario de Frecuencia de Alimentos. Resultados: El tamaño de la muestra fue de 370 estudiantes universitarios del curso de Nutrición en 6 instituciones de educación superior, la mayoría siendo mujeres (91,5%), solteras (97,8%) y de raza/color de piel mixto (68,4%). Se identificó una prevalencia de riesgo de 24,6% para trastornos alimentarios, con una razón de probabilidades de 1,17. Con respecto al consumo de alimentos, se observó una buena ingesta de frutas como plátanos (100%) y legumbres como frijoles (98,3%), pero también un alto consumo de alimentos de alto contenido calórico, como bocadillos fritos (83,3%). Conclusión: Los resultados refuerzan la necesidad de intervenciones efectivas para promover la salud mental y el bienestar de estos jóvenes, fomentando así una mejor calidad de vida.

PALABRAS CLAVE*: Trastornos alimentarios. Estudiantes universitários. Consumo de alimento.*

INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares podem ser definidos como síndromes comportamentais de etiologia multifatorial, que envolvem fatores genéticos, psicológicos e/ou socioculturais. Entre os transtornos do comportamento alimentar mais comuns, estão a anorexia e a bulimia nervosas e o transtorno da compulsão alimentar[1].

Os fatores determinantes dos transtornos alimentares se caracterizam em dificuldades em perder e manter o peso e acarretam danos à vida acadêmica, por exemplo. O comportamento alimentar inadequado é frequente em universitários e pode estar associado a variações no estilo de vida, pressão psicológica, tempo indisponível para alimentação adequada, causas pessoais ou familiares[2].

O ingresso em cursos superiores é uma condição para mudanças que se refletem no estilo de vida dos indivíduos, caracterizado pela ausência ou redução de atividade física, distanciamento de sua origem, mudanças na dieta, como não ter refeições importantes, consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional, fast food, excesso de gordura e açúcar, aumentando significativamente o desenvolvimento de doenças crônicas[3].

Estimativas mostram que 15% a 25% dos universitários apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico no decorrer de sua formação acadêmica, especialmente aquelas da área de saúde. No entanto, poucos foram os estudos que consideram esse público nos levantamentos epidemiológicos[4,6].

A própria pandemia de Covid-19 e os fatores decorrentes associados a ela interferem e causam efeitos negativos na vida acadêmica, na saúde física e mental dos universitários. Há um valor expressivo de estudantes de nutrição com fatores preditivos para transtornos alimentares[7,8].

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Os comportamentos alimentares disfuncionais são características centrais na psicopatologia dos transtornos alimentares. A correta identificação de tais características é um fator importante na avaliação nutricional, nesse contexto, os questionários são uma alternativa para o rastreamento e avaliação dos transtornos alimentares[9].

Diante do exposto, como justificativa é importante a caracterização da dieta dessa população, uma vez que o consumo alimentar inadequado repercute de forma negativa por toda a vida. Dessa forma, a realização do presente estudo teve como objetivo investigar a prevalência de risco de transtornos alimentares e o consumo alimentar de estudantes de Nutrição de instituições de ensino pública e privadas na cidade de Teresina-Piauí.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

Transtorno alimentar

A anorexia nervosa é caracterizada pela perda de peso provocada pela pessoa, ocasionada também por interação sociocultural e por fatores biológicos, podendo chegar a uma desnutrição grave, com alterações endócrinas, metabólicas e disfunções corporais. Existe também o excesso de apetite (hiperfagia), que pode levar a pessoa à obesidade com consequências emocionalmente angustiantes, especialmente em pessoas predispostas a ganho de peso[10].

Os comportamentos de risco para transtornos alimentares foram caracterizados principalmente pela presença dos sintomas clássicos (restrição alimentar, purgação e compulsão), mas também foram associados a diferentes características alimentares, de peso e de imagem corporal. O principal instrumento utilizado nos estudos foi o *Eating Attitudes Test* (EAT-26)[11].

Os estudantes de nutrição mostraram maior tendência de apresentar comportamento de risco para anorexia nervosa, com predominância no sexo feminino, evidenciando também proporções elevadas de insatisfação com a imagem corporal, tanto no curso de nutrição quanto no curso de educação física. O que é preocupante, considerando serem futuros profissionais com o papel fundamental na detecção e manejo destes distúrbios[12].

Consumo alimentar dos universitários

No contexto brasileiro, o Guia Alimentar dirigido à população é uma referência devido à sua abordagem inovadora na categorização dos alimentos com base no grau de processamento ao qual são submetidos na produção[13]. Este manual destaca uma visão mais ampla acerca da nutrição, considerando elementos relacionados à organização vigente dos sistemas alimentares, comportamentos dos consumidores e enfatiza a categorização NOVA, que foca no grau de processamento em vez de se limitar apenas aos nutrientes presentes nos alimentos[14].

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Estudantes universitários vivem um momento de transição importante da vida e desenvolvem alguns desequilíbrios emocionais. O *stress* promovido pela entrada na universidade, exigências acadêmicas e as novas demandas sociais, somadas a responsabilidade pela escolha, compra, e preparo dos alimentos, omissão de refeições podem interferir diretamente no comportamento alimentar e gerar impactos negativos nas escolhas alimentares[15].

Uma dieta equilibrada pode proporcionar a melhora do quadro de ansiedade, tendo em vista que o fator nutricional associado a atividade física e um acompanhamento profissional pode proporcionar um tratamento eficiente e de forma integral[16]. Dessa forma, o desencadeamento de transtornos alimentares entre os universitários deve ser mais estudado e compreendido uma vez que os resultados podem subsidiar intervenções futuras e melhorarem a propagação da saúde.

Diante do exposto, é notável a importância da caracterização da dieta dessa população, uma vez que o consumo alimentar inadequado repercutirá de forma negativa por toda a vida, pois o aluno vive em situações de estresse excessivo, rotina de estudos pesada além da sensação de insegurança e ansiedade geradas pela pandemia, sendo relevante a execução desse estudo.

2. MÉTODOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Piauí por meio da Plataforma Brasil, sob o parecer nº 5.914.613. Os participantes consentiram sua participação com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, antes da aplicação dos testes.

Desenho do estudo, contexto e participantes

O estudo foi do tipo transversal, desenvolvido na cidade de Teresina, estado do Piauí, caracterizado como recorte de um projeto de pesquisa macro. A amostra foi constituída por universitários do curso de Nutrição de 6 instituições de ensino superior da cidade, sendo uma instituição pública e cinco particulares. Para o cálculo amostral foi utilizado o Programa *Statcalc* contido no EPI-INFO (versão 7.2) do ano de 2022, e a seleção da amostra foi feita de forma espontânea.

Coleta de Dados

Aplicação coletiva, em sala de aula, dos seguintes instrumentos de coleta: formulário socioeconômico, Questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26) e Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Em relação ao formulário socioeconômico, foram coletados dados como: a idade, o gênero, a etnia, o estado civil, a renda familiar, o estado nutricional e a prática de atividades físicas.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Para a identificação de risco de transtornos alimentares, principalmente anorexia nervosa, foi usado o Questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26). O teste consta com questões sobre práticas dietéticas, bulimia e preocupação com os alimentos e autocontrole alimentar. Cada questão apresenta 6 opções de resposta (sempre, muitas vezes, às vezes, poucas vezes, quase nunca, nunca), conferindo-lhes pontos de 0 a 3, dependendo da escolha. Na classificação, um resultado maior ou igual a 21 pontos indica um teste positivo, sugerindo um elevado risco para transtornos alimentares, e menor que 21 pontos, teste negativo.

O questionário de frequência alimentar é um dos métodos de inquérito alimentar retrospectivo que obtém o consumo habitual dos indivíduos por um determinado tempo e possui, em sua descrição, itens alimentares distribuídos em minimamente processados, processados e ultraprocessados. A frequência de consumo foi registrada em unidades de tempo: dias, semanas, semestres ou anos e o instrumento incluiu os tamanhos de porção (pequeno, médio, grande e extragrande), bem como informações adicionais sobre preparações culinárias[17,18].

Análise dos dados

Os dados foram registrados em um banco e avaliados no programa *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS (versão 21). Foi aplicado o teste qui-quadrado de Pearson e Fisher, e o *teste t de Student* entre duas médias. Quanto à significância estatística, foi considerado uma alfa menor ou igual a 5% (p-0,05), com intervalo de confiança de 95%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada na instituição pública e nas instituições privadas localizadas na cidade de Teresina, com um total de 370 participantes, dos quais 48,7% eram da universidade pública e 51,3% pertenciam as faculdades privadas. O teste binominal não mostrou diferença estatisticamente significativa. Também foi aplicado o teste K Kolmogorova – Smirnorv, que mostrou homogeneidade entre as populações pesquisadas (p-0,05).

A Tabela 1 apresenta a caracterização da população estudada, com suas variáveis demográficas. Em relação ao sexo e idade, 81,7% eram do sexo feminino na instituição pública e 91,5% nas privadas, respectivamente, com a média de idade entre as mulheres de 21,5 e 22,6 anos e os homens entre 21,5 e 23,0. Existe diferença significativa entre os sexos e na média de idade ao se relacionar as instituições.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Tabela 1. Variáveis demográficas da população do estudo, Teresina, 2025 (n=370)

	Alunos das Instituições		
Variáveis	**Pública N (%)**	**Privadas N (%)**	**p-valor**
Gênero			
Feminino	147 (81,7)	174 (91,5)	0,004
Masculino	33 (18,3)	16 (8,5)	
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	
Média da Idade			
Feminino	21,5	22,6	0,033
Masculino	21,5	23,9	0,061
Geral	**21,5**	**22,6**	**0,011**
Estado civil			
Casado	04 (2,2)	21 (11,0)	
Solteiro	176 (97,8)	169 (89,0)	0,001
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	
Raça/Cor da pele			
Banco	55 (30,6)	43 (22,6)	
Pardo	102 (56,7)	130 (68,4)	
Negro	23 (12,7)	16 (8,4)	0,077
Indígena	-	01 (0,6)	
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	
Trabalho			
Formal	03 (1,7)	51 (26,8)	
Informal	20 (11,1)	38 (20,0)	0,001
Desempregado	157 (87,2)	101 (53,2)	
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	
Renda (Salários-mínimos)			
Até 2	83 (46,1)	106 (55,7)	
3 a 4	60 (33,3)	48 (25,3)	0,126
5 a 6	20 (11,1)	25 (13,2)	
> 6	17 (9,5)	11 (5,8)	
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	

Fonte: Dados do autor, 2026.

Em relação à raça/cor da pele, predominou parda com 56,7% na pública e 58,4% na particular e, em seguida, branca com 30,6% na pública e 22,6% na privada. Não houve diferença estatisticamente entre a raça/cor da pele autorreferida e as instituições. No tocante ao trabalho, na universidade pública o desemprego apresentou um maior porcentual (87,2%), enquanto nas privadas com menor porcentual (53,2%), também, a maioria dos alunos com emprego formal (26,8%) e informal (20,0%) estavam nas faculdades privadas. Do ponto de vista estatístico, houve diferença significativa (p-0,01).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Sobre a renda familiar, o maior porcentual foi até dois salários-mínimos nas populações de ambas as instituições com o percentual de 46,1% na pública e 55,7% na privada. O resultado mostrou que 9,5% das famílias com alunos matriculados na universidade pública têm um porcentual maior em relação as famílias das faculdades privadas que aparecem com 5,8% que tem uma renda acima de seis salários-mínimos. Não foi observada diferença (p-0,05).

Resultados semelhantes foram observados que a maioria dos universitários foi de mulheres (75,97%) e a idade foi de 22,04 anos em média. O período acadêmico constitui um grande fator de estresse que pode proporcionar o uso da comida como recompensa ou punição e a prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares mantém-se alta entre universitários, com variação de 23,7% a 30,1% nas cinco regiões do país[19].

Em relação aos transtornos alimentares, a população estudada apresentou 24,6% de risco para desenvolver o distúrbio alimentar, sendo 23,9% da universidade pública e 25,3% das faculdades privadas, com razão de chances (odds ratio) de 1,17 que acentua um baixo risco nesta população, de acordo com a Tabela 2.

Tabela 2. Avaliação do Teste de Atitudes Alimentares dos estudantes pesquisados nas duas instituições, Teresina, 2025 (n=370)

	Instituições		
Risco	**Pública**	**Privadas**	**Total**
	N (%)	**N (%)**	**N (%)**
Sem Risco	137 (76,1)	142 (74,7)	279 (75,4)
Com Risco	43 (23,9)	48 (25,3)	91 (24,6)
Total	**180 (100)**	**190 (100)**	**370 (100)**

Fonte: Dados do autor, 2026.

Para estudantes de nutrição, a culpa por não aderirem às recomendações de uma alimentação saudável que aprendem durante o curso, a ansiedade por não possuírem o corpo ideal que consideram necessário e a ligação entre a aparência física e o êxito na carreira, os torna mais suscetíveis a esses transtornos[20].

Esses dados corroboram com outros estudos que observaram que 36,8% que possuíam comportamento de risco positivo para desenvolver transtornos alimentares.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Contatou-se 26,7% de atitudes de risco para transtornos alimentares entre universitárias da área da saúde e verificou-se 38,6% e 32,7% das universitárias do curso de Nutrição apresentavam risco para o referido transtorno[21,22].

Em relação ao consumo alimentar, as Tabelas 3 e 4 mostram os alimentos consumidos pelos estudantes das instituições de ensino. Os alimentos mais consumidos foram pizza, panqueca, salgados fritos, frutas, suco natural, pão, alface, cenoura, arroz, frango, entre outros. Observou-se o consumo de frutas e verduras, leguminosas, porém também um alto consumo de alimentos calóricos. Em relação às frutas, os estudantes apresentaram um elevado consumo, principalmente de banana, melancia, maçã.

Tabela 3. Número e Porcentagem de estudantes que consumiram os alimentos relacionados abaixo, segundo a instituição de ensino, Teresina, 2025 (n=370)

Alimentos consumidos	Instituições	
	Pública	Privadas
	N (%)	N (%)
Sopas (de legumes, canja, creme)	132 (73,3)	153 (80,5)
Salgados fritos (pastel, coxinha, rissoles, bolinho)	150 (83,3)	154 (81,1)
Salgados assados (esfiha, bauru, torta)	141 (78,3)	137 (72,1)
Macarrão com molho sem carne	147 (81,7)	160 (84,2)
Macarrão com molho com carne, (lasanha)	133 (73,9)	173 (91,1)
Pizza, panqueca	164 (91,1)	190 (100,0)
Polenta cozida ou frita	16 (8,8)	17 (8,9)
Carne de boi (bife, cozida, assada, miúdos)	169 (93,9)	178 (93,7)
Carne de porco (lombo, bisteca)	152 (84,4)	149 (78,4)
Carne seca, de sol e bacon)	152 (84,4)	123 (64,7)
Linguiça	89 (49,4)	170 (89,5)
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha	80 (44,4)	88 (46,3)
Frango (cozido, frito, grelhado, assado)	165 (91,7)	178 (93,7)
Hambúrguer, nuggets, almondega	142 (78,9)	143 (75,3)
Peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar	143 (79,4)	156 (82,1)
Leite Integral	154 (85,6)	176 (92,6)
Leite desnatado	17 (9,4)	14 (7,4)
Leite semidesnatado	09 (5,0)	09 (4,7)
Iogurte natural	152 (84,4)	111 (58,4)
Iogurte com frutas	20 (11,1)	47 (24,7)
Queijo muçarela, prato, parmesão, provolone	155 (86,1)	183 (96,3)
Queijo minas, ricota	82 (45,6)	79 (41,6)
Ovo (cozido, frito)	172 (95,6)	189 (99,5)
Feijão (carioca, preto, verde)	177 (98,3)	170 (89,5)
Lentilha, ervilha, soga, grão de bico	89 (49,4)	19 (10,0)
Feijoada, feijão tropeiro	155 (86,1)	126 (66,3)
Arroz branco ou integral cozido com ovos	180 (100,0)	190 (100,0)
Batata e mandioca frita	138 (76,7)	164 (86,3)
Batata, mandioca, inhame, (cozido ou assado)	120 (66,7)	142 (74,7)
Salada de maionese com legumes	87 (48,3)	124 (65,3)
Farinha de mandioca, farofa, Cuscuz, aveia	87 (48,3)	124 (65,3)
Alface	174 (96,7)	159 (83,7)

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Tomate	160 (88,9)	145 (76,3)
Cenoura	168 (93,3)	172 (90,5)
Outros legumes abobrinha, Berinjela, chuchu	136 (75,6)	126 (66,3)
Outras verduras cruas (acelga, rúcula e agrião)	112 (62,2)	103 (54,2)
Outras verduras cozidas (acelga, couve)	121 (67,2)	103 (54,2)
Brócolis, couve-flor, repolho	147 (81,7)	115 (60,5)

Fonte: Dados do autor, 2026.

Sobre os alimentos consumidos, estudos evidenciaram o aumento do consumo de alimentos ricos em calorias, gorduras, sal e açúcar na dieta dos brasileiros, enquanto o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados tem se mantido, porém em menor proporção, confirmando-se neste estudo, pois os alimentos referidos pelos universitários constam tanto alimentos minimamente processados e tradicionais, como arroz e feijão, frutas e verduras, quanto itens como sorvete, biscoitos e pizza, classificados como ultraprocessados[23,24].

Tabela 4. Número e Porcentagem de estudantes que consumiram os alimentos relacionados abaixo, segundo a instituição de ensino, Teresina, 2025 (n=370)

Alimentos consumidos	**Instituições**	
	Pública	**Privadas**
	N (%)	**N (%)**
Óleo, azeite ou vinagre	145 (80,6)	139 (73,2)
Maionese, molho para salada, Patê, chantili	69 (38,3)	143 (75,3)
Sal para tempero de salada	111 (61,7)	148 (77,9)
Condimentos	116 (64,4)	91 (47,9)
Banana	180 (100,0)	168 (88,4)
Maçã, Pêra	164 (91,1)	158 (83,2)
Melão, Melancia	161 (89,4)	174 (91,6)
Mamão	125 (69,4)	129 (67,9)
Goiaba	90 (50,0)	133 (70,0)
Abacate	98 (54,4)	103 (54,2)
Suco natural	157 (87,2)	146 (76,8)
Suco industrializado	48 (26,7)	45 (23,7)
Café ou chá sem açúcar	58 (32,2)	114 (60,0)
Café ou Chá com açúcar	103 (57,2)	103 (54,2)
Refrigerante comum	77 (42,8)	163 (85,8)
Refrigerante diet/light	25 (13,9)	51 (26,8)
Cerveja	14 (7,8)	162 (85,3)
Pão francês, pão de forma, Integral, pão doce	169 (93,9)	190 (100,0)
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	117 (65,0)	82 (43,2)
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	106 (58,9)	131 (68,9)
Bolo (simples, recheado)	138 (76,7)	150 (78,9)
Manteiga ou margarina comum	109 (60,6)	190 (100,0)
Manteiga ou margarina light	48 (26,7)	32 (16,8)
Sanduiche (cachorro-quente, Hambúrguer)	124 (68,9)	137 (72,1)
Chocolate, bombom, brigadeiro	156 (86,7)	105 (55,3)
Achocolatado em pó, (adicionado ao leite)	94 (52,2)	153 (80,5)
Sobremesas, doces, tortas e pudins	145 (80,6)	121 (63,7)
Açúcar, mel, geleia	149 (82,8)	138 (72,6)

Fonte: Dados do autor, 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Comparando-se com outros estudos, apenas 9,16% dos estudantes consumiam a fruta *in natura* e 7,5% consomem suco de fruta natural, três ou mais vezes por dia. A maior frequência desse grupo foi de consumo semanal, 44,16% de frutas e 50,83% de sucos naturais. A escolha pelo tipo de alimentação pelos alunos de cada rede de ensino pode ser explicada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares que verificou o aumento das despesas com alimentação fora de casa, sendo determinante no consumo de frutas e hortaliças e o maior consumo de alimentos de alta densidade calórica, já que a maioria dos estudantes passa a maior parte do tempo nas instituições de ensino[25].

As escolhas menos saudáveis pelos estudantes universitários da rede pública eram, em sua maioria, executadas pelos estudantes do sexo masculino, enquanto nesta pesquisa o maior percentual da rede pública de ensino dos estudantes é composto por mulheres. Isso pode ser explicado pelo quantitativo de alunos matriculados na Bahia e no Piauí; onde no Piauí a predominância de alunos do curso de Nutrição, em ambas as redes de ensino, é feminina[26].

As limitações deste estudo incluem seu caráter transversal, o que dificulta a avaliação de mudanças ao longo do tempo. Além disso, o número amostral foi constituído por estudantes universitários em uma cidade específica, o que pode não representar estudantes de outras regiões ou contextos socioculturais, o que caracteriza a necessidade de estudos longitudinais com amostras mais amplas para uma compreensão mais abrangente do tema.

4. CONSIDERAÇÕES

Concluiu-se uma prevalência de risco para transtornos alimentares, evidenciando a susceptibilidade desses estudantes a problemas alimentares, em grande parte devido ao estresse da vida acadêmica, esgotamento mental e as dificuldades no dia a dia, influenciando no consumo alimentar, com o aumento da ingestão de alimentos com maior densidade energética por serem mais práticos e de alta palatabilidade.

REFERÊNCIAS

1. Kessler AL, Poll FA. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. J Bras Psiquiatr. 2018;67(2):118-25.

2. Amaral AVPC, Melo DF, Cavalcanti RAS. Transtornos alimentares em universitários da área de saúde: uma literatura de revisão. Rev Saúde. 2021;15(3/4):64-73.

3. Lira CRN, Silva LR, Santos EB, Fonseca MCP. Estilo de vida, consumo alimentar e composição corporal de universitários. O mundo da saúde. 2020;44:239-49.

4. Oliveira MLVS. et al. Percepção da imagem corporal em universitários do curso de Nutrição. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. 2025;14(3):01-12.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

5. Nunes MA, Appolinario JC, Galvão AL, Coutinho W. Transtornos alimentares e obesidade. 2nd ed. Porto Alegre: Artmed; 2006.

6. Fogassa G, Lizot LAB, Nicoletto BB. Insatisfação da imagem corporal avaliada por escala de silhuetas entre acadêmicos do curso de nutrição. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2024;18(113):395-403.

7. Gundim VA, Encarnação JP, Santos FC, Santos JE, Vasconcellos EA, Souza RC. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. Rev. Baiana enferm. 2021;35:1-13.

8. Toledo GR, Dallepiane LB, Busnello MB. Fatores preditivos para transtornos alimentares em universitárias do curso de nutrição da Unijuí, Ijuí, RS. Rev Bras Nut Clin. 2009;24(1):17-22.

9. Moraes CEF, Maravalhas RA, Mourilhe C. The dietitian's role in the assessment and treatment of eating disorders. 2019;9(3):24-31.

10. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). "Women's health". In: Website Oficial da Organização Mundial da Saúde; 2015.

11. Leal, GVS. et al. O que é comportamento de risco para transtornos alimentares em adolescentes?. J Bras Psiquiatr. 2013;62(1):62-75.

12. Gonçalves, T. D., *et al*. Comportamento anoréxico e percepção corporal em universitários. Jornal Brasileiro De Psiquiatria. 2008;57(3).

13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

14. Alves NO. Métodos de avaliação do consumo alimentar aplicados à população brasileira: uma revisão de literatura. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2022.

15. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Demetra. 2016;11(1).

16. Araújo ASF, et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. RRS-FESGO. 2020;3(1).

17. Motta VWL, Lima SCVC, Marchioni DML, Lyra CO. Food frequency questionnaire for adults in the Brazilian Northeast region: emphasis on the level of food processing. Rev de Saude Pub. 2021;55(51):1-13.

18. Slater B, Philippi ST, Marchioni DM, Fisberg RM. Validation of Food Frequency Questionnaires - FFQ: methodological considerations. Rev Bras Epidemiol. 2003;6(3):200-08.

19. Oliveira J, Figueredo L, Cordás TA. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta "low-carb" em estudantes universitários. J Bras Psiquiatr. 2019;68(4):183-90.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

20. Oliveira MLVS, Oliveira GKS, Moreira-Araújo RSR. Sintomas depressivos e risco de transtornos alimentares em universitários do curso de nutrição. Rev observ econ latinoamericana. 2024;22(11):01-15.

21. Zilse MPP, Bennemann GD, Cavagnari MAV, Paludo AC, Moura PN. Comportamento de risco para transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e consumo alimentar em adolescentes praticantes de judô. J Bras Psiquiatr. 2024;73(1):1-8.

22. Reis ASD, Soares LP. Estudantes de Nutrição Apresentam Risco para Transtornos Alimentares. Rev Bras de Ciênc Saúde. 2017;21(4):281-90.

23. Louzada MLC, Baraldi LG, Steele EM, Martins APB, Canella DS, Moubarac J, Levy RB, Cannon G, Afshin A, Imamura F, Mozaffarian D, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. Prev Med. 2015;81:9-15.

24. Jaime PC, Stopa SR, Oliveira TP, Vieira ML, Szwarcald CL, Malta DC. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. Epidemiol Serv Saude. 2015;24(2):267-76.

25. Santos AKGV, Reis CC, Chaud DMA, Morimoto JM. Qualidade de vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais ou responsáveis. Rev. Simbio-Logias. 2014;7(10):76-99.

26. Oliveira MRM, Firmino MAD, de Souza LM, Montenegro APDR, Montenegro Júnior RM, Maia CSC. Qualidade da dieta e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes com excesso de peso. Rev bras prom saúde. 2021;34:1-10.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.