

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA**

**BEATRIZ DE CASTRO MACIEL**

**CONSUMO ALIMENTAR ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA  
REVISÃO NARRATIVA**

**Itaqui/RS**

**2023**

**BEATRIZ DE CASTRO MACIEL**

**CONSUMO ALIMENTAR ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA  
REVISÃO NARRATIVA**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Nutrição da  
Universidade Federal do Pampa, como  
requisito parcial para obtenção do  
Título de Bacharel em Nutrição.**

**Orientadora: Marina dos Santos**

**Itaqui/RS**

**202**

**BEATRIZ DE CASTRO MACIEL**

**CONSUMO ALIMENTAR ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:  
UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 06/07/2023 Banca examinadora:

Documento assinado digitalmente  
 **MARINA DOS SANTOS**  
Data: 12/07/2023 09:29:33-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marina Dos Santos**

**Orientadora**

**UNIPAMPA**

Documento assinado digitalmente  
 **ANA LETICIA VARGAS BARCELOS**  
Data: 15/07/2023 21:33:07-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Letícia Vargas Barcelos**

**UNIPAMPA**

Documento assinado digitalmente  
 **KARINA SANCHES MACHADO D ALMEIDA**  
Data: 12/07/2023 12:00:50-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Karina Sanches Machado d'Almeida**

**UNIPAMPA**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do  
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

MM152c Maciel, Beatriz de Castro

Consumo alimentar entre estudantes universitários: Uma  
revisão narrativa / Beatriz de Castro Maciel.

23 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade  
Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2023.

"Orientação: Marina dos Santos".

1. estudantes. 2. universitários. 3. consumo alimentar . 4.  
ultraprocessados. I. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

À Professora e Doutora Marina dos Santos, que sempre esteve à disposição no auxílio da construção do trabalho.

Aos amigos e familiares pelo apoio, em especial as amigas e colegas de curso que estiveram ao meu lado em toda essa jornada.

## RESUMO

Ingressar no ensino superior demanda diversas mudanças no estilo de vida, o que pode acarretar em práticas e comportamentos não saudáveis. O padrão alimentar dos universitários segue a tendência de baixa ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados e aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, até o momento não há uma sistematização dos dados sobre o consumo alimentar desta população. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão narrativa sobre o consumo alimentar entre universitários, com ênfase no consumo calórico e macronutrientes, bem como, os principais alimentos consumidos. Trata-se de uma revisão narrativa, com dados provenientes a partir dos bancos de dados eletrônicos: PubMed, Bireme, Scielo e Google Acadêmico. Foram extraídos e analisados dados sobre: tipo de estudo, número amostral, local de estudo, instrumento utilizado, características demográficas, consumo alimentar (energia, nutrientes e grupos de alimentos). Todos os dados extraídos passaram por um processo de padronização e os alimentos foram classificados de acordo com o grau de processamento segundo o Guia Alimentar para População Brasileira. A revisão foi composta por nove artigos de diferentes países. Observou-se um consumo de carboidratos, proteínas e lipídios dentro dos valores recomendados e o relato de uma grande variedade de produtos ultraprocessados, especialmente ricos em açúcares. Destaca-se a necessidade de intervenções sobre alimentação adequada e saudável no meio acadêmico, a fim de promover mudanças no comportamento alimentar e contribuir para melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico dos universitários.

**Palavras-chave:** estudantes; universitários; consumo alimentar; ultraprocessados.

## ABSTRACT

Entering in higher education requires several lifestyle changes that may lead to unhealthy practices and behaviors. The dietary pattern of university students seems to follow the trend of low intake of natura or minimally processed foods and increased consumption of ultra-processed foods, which is associated with the development of chronic non-communicable diseases. However, there is no systematization of data on the dietary intake of this population. Therefore, the aim of the present study was to perform a narrative review of the food consumption among university students, focusing on caloric and macronutrient consumption, as well as the main foods consumed. This is a narrative review, with data from electronic databases: PubMed, Bireme, Scielo and Academic Google. Data on: type of study, sample number, study location, instrument used, demographic characteristics, food consumption (energy, nutrients and food groups) were extracted and analyzed. All extracted data underwent a standardization process and foods were classified according to the degree of processing according to the Food Guide for the Brazilian Population. The review consisted of nine articles from different countries. There was a consumption of carbohydrates, proteins and lipids within the recommended values and the report of a wide variety of ultra-processed products, especially rich in sugars. The need for interventions on adequate and healthy nutrition in the academic environment is highlighted, in order to promote changes in eating habits and contribute to a better quality of life and academic performance of university students.

**Keywords:** students; university students; food consumption; ultra-processed foods.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2 MÉTODOS</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Delineamento</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2 Critérios de elegibilidade</b> .....	<b>10</b>
<b>2.3 Processamento dos dados</b> .....	<b>10</b>
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>11</b>
<b>3.1 Características dos estudos</b> .....	<b>11</b>
<b>3.2 Consumo energético e macronutrientes</b> .....	<b>11</b>
<b>3.3 Grupos alimentares</b> .....	<b>13</b>
<b>3.4 Limitações</b> .....	<b>14</b>
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>16</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil vive a transição alimentar e nutricional, marcada pela mudança nos padrões de consumo alimentar, caracterizada pela substituição de alimentos *in natura* e minimamente processados por produtos alimentares ultraprocessados e pela diminuição da prevalência de desnutrição e aumento do sobrepeso e obesidade (LOUZADA *et al.*, 2019). Em geral, os produtos ultraprocessados apresentam baixo teor nutricional e alto valor energético, sendo associados ao excesso de peso em todas as faixas etárias (ASKARI *et al.*, 2020).

O padrão alimentar dos universitários segue a mesma tendência brasileira e mundial com alta prevalência de consumo de produtos alimentares ultraprocessados (ROSSETTI; SILVA., 2018, LANZILLOTTI *et al.*, 2019). O ingresso na universidade acarreta em significativas alterações no estilo de vida, seja por questões relacionadas com as práticas acadêmicas, novas interações sociais e responsabilidades, resultando em maior independência o que permite a incorporação de novos hábitos e escolhas alimentares (PEREZ *et al.*, 2019; MUNIZ; GARRIDO., 2021; MARCONATO; SILVA; FRASSON., 2016; GASCÓN *et al.*, 2022). A conveniência e praticidade dos produtos alimentares ultraprocessados, integrados às estratégias de marketing e publicidade, impulsionam ao consumo abusivo dos mesmos (STEELE *et al.*, 2016). Além disso, em geral, os universitários tendem a omitir as principais refeições e preferem frequentar lanchonetes e restaurantes pelo consumo rápido e irregularidades nos horários, aumentando sua vulnerabilidade ao consumo alimentar inadequado (VIEIRA *et al.*, 2002) (MARCONATO; SILVA; FRASSON., 2016).

De acordo com SPRAKE *et al* (2018), o primeiro ano em uma universidade foi identificado como um período relacionado ao ganho de peso corporal entre os alunos norte-americanos e britânicos. Ainda, alguns estudos indicam que não há diferença entre os hábitos alimentares ao longo da vida acadêmica, especialmente em relação à frequência de consumo de alimentos que devem ser evitados como produtos alimentares ultraprocessados (OLIVEIRA *et al.*, 2015; AQUINO; PEREIRA; REIS 2015; MARCONATO; SILVA; FRASSON., 2016) o que afeta diretamente a saúde e o desenvolvimento de doenças não transmissíveis dos estudantes (TAO *et al.*, 2022).

Tendo em vista a tendência generalizada de aumento do consumo de produtos ultraprocessados, especialmente entre os jovens, e a importância das universidades como locais para a promoção da saúde e construção de um estilo de vida saudável. O estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre o consumo alimentar entre universitários, com ênfase na análise do consumo calórico, macronutrientes, e os tipos de alimentos.

## **2 MÉTODOS**

### **2.1 Delineamento**

Trata-se de uma revisão narrativa com estudos publicados em mecanismos de pesquisas em banco de dados eletrônicos no PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo. Foram utilizadas aos descritores do *Medical Subject Heading* (MeSH) e os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) estudantes, universitários, consumo alimentar e ultraprocessados, com respectivos termos em inglês, a partir da lógica *booleana* (*AND* e *OR*) para realizar a combinação dos descritores e termos para a localização das publicações.

### **2.2 Critérios de elegibilidade**

Foram incluídos artigos científicos completos com estudantes universitários de instituições públicas e/ou privadas, de ambos os sexos, publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, provenientes de qualquer região do mundo, publicados nos últimos 10 anos. Foram excluídas comunicações curtas, artigos de revisão de todos os tipos, e aqueles com dados incompletos ou indisponíveis.

### **2.3 Processamento dos dados**

Os dados extraídos e analisados foram: tipo de estudo, número amostral, local de estudo, instrumento utilizado, características demográficas, consumo alimentar (energia, nutrientes e grupos de alimentos). Todos os dados extraídos passaram por um processo de padronização para as unidades de medidas. Além disso, realizou-se a média do consumo de energia e nutrientes para ambos os sexos. Ainda, os

alimentos descritos nos estudos foram analisados de acordo com o grau de processamento segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014).

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 Características dos estudos**

Foram encontrados 2777 artigos nas plataformas *Biblioteca virtual em saúde (BVS)*, *Pubmed* e *Scielo*, dos quais 129 dos artigos foram pré-selecionados pelo título e resumo, sendo 42 realizada a leitura completa. Ao final, 09 artigos foram selecionados para a revisão, tendo como *BVS* a plataforma com maior número de artigos, através das palavras chaves selecionadas.

As características gerais dos estudos selecionados são apresentadas no quadro 1. Os estudos selecionados foram realizados em diversos países como Espanha, Noruega, China, Estados Unidos, Canadá, Argentina e Brasil em sua maioria estudos do tipo transversal, sendo apenas dois longitudinais, tendo com maior contribuição de artigos os países Espanha e Canadá. A população estudada apresentava entre 17 a 40 anos de idade, de ambos os sexos. Sete estudos realizaram a avaliação do consumo alimentar a partir do questionário de frequência alimentar (QFA), e somente dois utilizaram o recordatório alimentar de 24h.

Destaca-se a grande heterogeneidade dos estudos realizados sobre o consumo alimentar na população universitária, devido a diversidade socioeconômica, demográfica e cultural das populações estudadas. Apesar dos hábitos alimentares na América Latina e no Norte, Europa e Ásia apresentarem significativas diferenças, de acordo com o Global Food Research Program nos últimos 60 anos houve um crescimento expansivo na fabricação e consumo de produtos ultraprocessados, começando pelos países de alta renda e atualmente atingindo países de todos os níveis socioeconômicos, impactando em mudanças no consumo alimentar em nível global.

#### **3.2 Consumo energético e macronutrientes**

De acordo com os dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura - FAO, a cada ano, as quantidades de calorias por pessoa vêm

aumentando em todas as regiões do mundo, desde dos anos 2000. Os países da Europa e América do Norte apresentam as maiores médias de calorias por dia. Esta avaliação é realizada com base na Dietary Reference Intakes (DRI), a qual apresenta as necessidades de nutrientes e energia, de acordo com sexo, idade, estágio fisiológico e risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (PADOVANI *et al.*, 2006). Na presente análise, o consumo médio de energia para ambos os sexos foi de 2.222,19 kcal. Já entre as universitárias foi de 1.838,10 kcal, enquanto para os universitários foi de 2.424,71 kcal. Conforme o esperado o consumo calórico foi cerca de 586,61 kcal maior no sexo masculino.

Quanto à análise de macronutrientes, o consumo médio de carboidratos foi de 42,04%. Quatro estudos observaram maior consumo deste macronutriente as universitárias. De modo geral, observou-se um alto consumo de carboidratos na maioria dos artigos em comparação com os valores recomendados de EAR para os grupos populacionais apresentados nas DRIs. Enquanto, lipídio foi de 32,62% e proteína de 15,69%, sendo o consumo proteico maior entre homens na maioria dos artigos selecionados. Ambos macronutrientes, lipídios e proteínas, mantiveram-se entre os valores recomendados nas DRIs de 20 a 35% e 10 a 30%, respectivamente.

VALEN *et al.*, 2020 realizado na Noruega ao comparar a ingestão alimentar dos universitários com as recomendações nórdicas, observou valores de lipídios e proteínas de acordo com as recomendações para ambos os sexos, já o consumo de carboidratos foi a baixo do recomendado (44,5%), destacando-se o consumo de açúcares adicionados (5,8%), especialmente entre as universitárias do sexo feminino. De acordo com o estudo, o principal contribuinte para a ingestão de açúcares foi o consumo de refrigerante (35,7 ml/dia) para ambos os sexos. O estudo ressalta o consumo excessivo de ácidos graxos saturados (12,1% para o sexo feminino e 12,7% para sexo masculino), sendo superior a recomendação diária de <10%. Demais estudos realizados no continente europeu como BURRIEL *et al* (2012) e GALLARDO *et al* (2015), realizados na Espanha encontraram valores inferiores quanto ao consumo calórico, porém esta diferença pode estar relacionada aos distintos períodos de realização dos estudos, a qual chega até oito anos.

A maior porcentagem de calorias provenientes de carboidratos foi observada nos estudos de PIERO *et al* (2015) na Argentina, cerca de 60%, seguidos por RANA *et al* (2021) nos EUA (54%) e BEAUDRY *et al* (2019) no Canadá (50%). Destaca-se o baixo consumo de carboidratos (13,84%) observado entre universitários chineses de

ambos os sexos (TAO et al., 2022). Segundo SAKAMAKI *et al* (2005), estudantes chineses têm importante preocupação em manter um corpo magro e tendem a apresentar Índice de Massa Corporal menor quando comparado com populações ocidentais (HAQ *et al.*, 2018). Já, segundo análise dos padrões alimentares de RANA, *et al* (2021) a maioria dos universitários eram eutroficados e apresentavam menor consumo de energia e macronutrientes quando comparados com dados de uma amostra nacional com idade e escolaridade semelhantes.

### 3.3 Grupos alimentares

Na análise dos alimentos ou grupos alimentares consumidos pelos estudantes, oito estudos descreveram grupos de alimentos e seis especificaram quais alimentos foram consumidos. De acordo com a análise sobre o grau de processamento, observou-se que todos os estudos relatavam consumo de alimentos in natura como frutas, vegetais, carnes, pescados, ovos, oleaginosas, leite e grãos. No entanto, o consumo de produtos ultraprocessados é comum na alimentação dos estudantes, havendo uma grande variedade de alimentos relatados, sobretudo bebidas açucaradas e alimentos ricos em açúcares como doces e biscoitos.

MACEDO *et al* (2020) além do alto consumo calórico, relata alto consumo de ultraprocessados, especialmente alimentos ricos em gorduras como pizza (81,4%), batata frita (69%), picolé e sorvete (78,6), maionese (69%) bacon (64,1). O impacto do consumo de ultraprocessados impacta negativamente a vida dos universitários (MATTAR *et al.*, 2022). Destaca-se ainda que o estudo foi realizado em universitários do curso de nutrição, ressaltando a necessidade de introdução de hábitos alimentares mais saudáveis aos futuros profissionais da saúde.

Sabe-se que existe uma relação com a alimentação saudável e o desempenho estudantil, por exemplo, universitários que consumiram porções diárias de frutas, apresentaram maior desempenho acadêmico (WHATNALL *et al.*, 2019). Em contrapartida, uma alimentação adequada e saudável é composta por uma variedade de alimentos e grupos de alimentos, apresentando grande diversidade e aporte de nutrientes variados (BRASIL, 2014).

Três estudos relataram o consumo de bebidas alcoólicas entre os universitários. O consumo de bebidas alcoólicas entre estudantes pode estar associado ao estresse diário. BEAUDRY *et al* (2019) descreve o aumento do consumo

de álcool ao longo da graduação em ambos os sexos, especialmente entre universitários do sexo masculino, impactando na maior ingestão calórica e de carboidratos, quando comparados com universitárias do sexo feminino. Além disso, destaca-se que o consumo crônico de álcool leva à resistência insulínica, ocasionando maior risco de diabetes mellitus já que afeta a homeostase da glicose em etilistas (MESSINA *et al.*, 2021).

PIERO *et al* (2015) foi o único artigo que apresentou a porção em gramas dos alimentos consumidos pelos universitários levando em conta as recomendações do guia alimentar da Argentina, sendo observado o consumo de bebidas açucaradas maior que o recomendado de 1 porção semanalmente.

### **3.4 Limitações**

Esta revisão destaca algumas limitações nos estudos selecionados, como: a) dados não uniformes referente aos grupos de alimentos consumidos, por exemplo, alguns estudos apresentaram dados em porcentagem de consumo e outros em gramas, dificultando a comparação e apresentação dos mesmos; b) dados incompletos: ausência de descrição dos alimentos consumidos em cada grupo; c) diferenças culturais, as quais influenciam no consumo dos alimentos. Além disso, o pequeno número de artigos incluídos, inviabilizou a formação de dados concisos sobre essa população.

## **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em geral, o estudo observou um consumo de carboidratos, proteínas e lipídios dentro dos valores recomendados pelas DRIs e apesar do relato do consumo de alimentos in natura, há uma grande variedade de produtos ultraprocessados consumidos, especialmente aqueles ricos em açúcares. A avaliação da ingestão de nutrientes é importante indicador indireto do estado nutricional, sendo fundamental avaliar a ingestão de nutrientes tanto de forma quantitativa quanto qualitativamente, para melhorar o consumo alimentar desta população. Deste modo, ressalta-se a necessidade de intervenções sobre alimentação adequada e saudável no meio

acadêmico, a fim de promover mudanças no comportamento alimentar e contribuir para melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico dos universitários.

## REFERÊNCIAS

ASKARI, Mohammadreza *et al.* **Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies.** v. 44, n. 10, p. 2080–2091, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796919/>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério de Classificação Econômica Brasil.** 2021  
Disponível em: <https://www.abep.org/criterio-brasil>

AQUINO, Júnia Karla *et al.* **Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das faculdades de Montes Claros –Minas Gerais.** Revista Multitexto, v. 3, n. 01, 2015. Disponível em: <https://www.ead.unimontes.br/multitexto/index.php/rmcead/article/view/111>. Acesso em: 28 jun

BAPTISTA, Eduarda Fontela *et al.* **Práticas de comensalidade em estudantes universitários.** O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 46, p. 311–320, 2022. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1399>. Acesso em: 28 jun.

BEAUDRY, Kayleigh M *et al.* **First-year university is associated with greater body weight, body composition and adverse dietary changes in males than females.** PLoS One, p.e0218554–e0218554, 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/mdl-31269047>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria da Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 9 jun.

BURRIEL, Faustino Cervera *et al.* **Food habits and nutritional assessment in a university population.** v. 28, n. 2, p. 438–46, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23822696/>>. Acesso em: 9 jun. 2023

**Estados Unidos e Europa lideram ranking global de maior consumo de calorias.** ONU News. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2022/12/1806717>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

GALLARDO, Lucía Pérez *et al.* **Diet quality in college students with different academic profile.** v. 31, n. 5, p. 2230–9, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25929398/>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

GASCÓN, Joan Francesc Fondevila *et al.* **Ultra-Processed Foods in University Students: Implementing Nutri-Score to Make Healthy Choices.** v. 10, n. 6, p. 984–984, 2022. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9222397/>>. Acesso em: 25 jun. 2023.

**Global Food Research Program.** Ultra-processed foods: A global threat to public health. p.1-10, 2021. Disponível em: [https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF\\_ultra-processed\\_food\\_fact\\_sheet.pdf](https://www.globalfoodresearchprogram.org/wp-content/uploads/2021/04/UPF_ultra-processed_food_fact_sheet.pdf). Acesso em: 30 jun

HAQ, Ijaz Ul *et al.* **A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China.** v. 15, n. 9, p. 1910–1910, 2018. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/15/9/1910>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

LANZILLOTTI, Haydée Serrão *et al.* **Estimativa do padrão alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade estadual do Rio de Janeiro, Brasil.** v. 14, n. 1, p. 35717–35717, 2019. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/35717>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

LOUZADA, Maria Laura, *et al.* **Alimentação e saúde, a fundamentação científica do GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**, São Paulo: Editora da faculdade de saúde pública da USP, 2019.

MACEDO, Naisa Stefany Rodrigues, *et al.* **Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de acadêmicos do curso de nutrição.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v.14, n:87, p. 699-706, 2020.

MARCONATO, Mara Silvia Foratto; SILVA, Giuliane Mirela Monteiro; FRASSON, Thais Zagatti. **Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de Nutrição de uma universidade do interior paulista.** Revista Brasileira de Obesidade Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v.10, nº 58, p.180- 188, 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5580207>

MATTAR, Jéssica Bevenuto *et al.* **Ultra-processed food consumption and dietary, lifestyle and social determinants: a path analysis in Brazilian graduates (CUME project).** v. 25, n. 12, p. 3326–3334, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36146891/>>. Acesso em: 29 jun. 2023.

MESSINA, Marisa Patrícia *et al.* **Knowledge and Practice towards Alcohol Consumption in a Sample of University Students.** v. 18, n. 18, p. 9528–9528, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/18/9528#B81-ijerph-18-09528>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

MUNIZ, Gustavo de Barros Araújo; GARRIDO, Edleusa Nery. **Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade.** Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 235–245, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rps.v10i2.3443. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3443>. Acesso em: 29 jun. 2023.

OLIVEIRA, Amanda Coimbra *et al*, **Hábitos alimentares de acadêmicas do primeiro e do último ano de cursos de graduação em Nutrição no estado do Maranhão**. Revista Nutrire, Maranhão v.40, n°3, p.328- 336, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-881792>

PADOVANI, Renata *et al*. TABELAS E APLICABILIDADE DAS DRI | 741 **Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies**. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/YPLSxWFtJFR8bbGvBgGzdcM/?format=pdf&lang=pt>.

PIERO, Alexia de *et al*. Original / Otros **Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios**. Nutr Hosp, v. 31, n. 4, p. 1824–1831, 2015. Disponível em: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>. Acesso em: 9 jun.

PEREZ, Patrícia Maria Périco *et al*. **Práticas alimentares de estudantes cotistas e não cotistas de uma universidade pública brasileira**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 21, n. 2, p. 531–542, 2016.

RANA, Ziaul H *et al*. **Dietary Intake and Representativeness of a Diverse College-Attending Population Compared with an Age-Matched US Population**. Nutrients p. -, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/mdl-34836066>. Acesso em: 9 jun. 2023.

ROSSETTI, Francini Xavier; DA SILVA, Marina Vieira. **Práticas e percepções de universitários sobre alimentação: estudo qualitativo utilizando grupos focais**. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 25, n. 3, p. 81–93, 2018. DOI: 10.20396/san.v25i3.8652959. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8652959>. Acesso em: 27 jun. 2023.

SAKAMAKI, Ruka *et al*. **Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students –a cross sectional study–**. v. 4, n. 1, 2005. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-4-4>. Acesso em: 16 jun. 2023.

SPRAKE, E F *et al*. **Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study**. v. 17, n. 1, 2018. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-018-0398-y>. Acesso em: 9 jun. 2023.

STEELE, Eurídice Martínez *et al*. **A. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study**. BMJ Open. Vol. 6. Num. 3. 2016. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892>. Acesso em: 27 jun. 2023.

TAO, Xiaoyu *et al*. **Dietary Patterns and Nutrient Intake in University Students of Macao: A Cross-Sectional Study**. v. 14, n. 17, p. 3642–3642, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9460302/>. Acesso em: 9 jun.

VALEN, Erlend Larsen *et al.* **StudentKost: a cross-sectional study assessing college students' diets: reason for concern?** v. 9, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32983424/>>. Acesso em: 9 jun. 2023

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro *et al.* **Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém ingressos em uma universidade pública brasileira.** Revista de Nutrição, v.15, nº 3, p.273- 282, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/HyQRjhp7B5YN5qhNKDGFD7g/?lang=pt>. Acesso em: 9 jun.

WHATNALL, Megan C *et al.* **Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: a cross-sectional study.** v. 32, n. 3, p. 321–328, 2019. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jhn.12632>>. Acesso em: 9 jun. 2023.

**Quadro 1. Características gerais dos estudos selecionados**

Referência	Tipo de estudo/ Local	Amostra	Instrumento	Energia e Nutrientes		Grupos alimentares
				♀	♂	
BURRIEL <i>et al.</i> 2012	Transversal Espanha	n: 80 ♀ 63 ♂ 17  21 anos	R24h	E 1704,74 Kcal CHO 39,72 % LIP 40,06 % PTN 17,43 %	E 2107,86 Kcal CHO 42,82 % LIP 38,04 % PTN 17,04 %	<b><i>In natura/minimamente:</i></b> Frutas; Verduras; Hortaliças; Legumes; Cereais; Carnes: bovina, e pescados; Ovos e Leite;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Derivados de carne; Derivados do leite; Derivados de ovo; Açúcares e doces; Bebidas alcoólicas; Pastéis; Miscelâneas
GALLARD O <i>et al.</i> 2015	Transversal Espanha	n: 75 ♀ 60 ♂ 15  20 anos	QFA	E 1584,1 Kcal CHO 45,1% LIP 38,8 % PTN 16,0 %	E 2113,5 Kcal CHO 41,7 % LIP 41,0 % PTN 16,3 %	<b><i>In natura/minimamente:</i></b> Frutas frescas e Frutas secas Verduras e Legumes; Cereais; Carnes: Bovina, Peixe; Ovos; Leite;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Açúcares e doces; Bebidas açucaradas; Bebidas alcoólicas; Pastéis; derivados do leite;
PIERO <i>et al.</i> , 2015	Longitudinal Argentina	1998-99 n: 169 ♀ 122 ♂ 47  22,3 anos  2012/2013 Grupo 2 n: 160 ♀ 124 ♂ 36  23,5 anos	QFAS	1998-99 grupo 1 E 2330 Kcal CHO 60,92 % LIP 24,37 % PTN 14,48 %  2012-13 grupo 2 E 2125 Kcal CHO 54,92 % LIP 29,09 % PTN 15,69 %	1998-99 grupo 1 E 3091 Kcal CHO 60,82 % LIP 23,87 % PTN 14,02 %  2012-13 grupo 2 E 2690 Kcal CHO 54,48 % LIP 29,77 % PTN 14,70 %	<b><i>In natura/minimamente:</i></b> Frutas; Vegetais, hortaliças e legumes; Cereais e grãos; Carnes e vísceras, Aves, pescados; Leites; Ovos; Gordura animal;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Derivados de leite: Queijos; Iogurte; Açúcares e doces; Bebidas açucaradas Fiambres e embutidos; Alimentos preparados: sopas e caldas;

FREHLIC Het al. 2017	Transversal Canadá	n: 124 ♀ 90 ♂ 34  ≥ 18 anos	R24h	E 1867,89 Kcal	E 2723,02 Kcal	<b>In natura/minimamente:</b> Frutas; Vegetais; Grãos; Laticínios;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Não relatado
BEAUDR Y, et al. 2019	Longitudinal Canadá	n: 301 ♀ 229 ♂ 72  17 a 20 anos	QFA	Início E 1722 Kcal CHO 50,54 % LIP 36,6 % PTN 15,44 %  Final E 1463 Kcal CHO 47,95 % LIP 35,92 % PTN 14,04 %	Início E 2529 Kcal CHO 47,82 % LIP 35,80 % PTN 15,91 %  Final E 2124 Kcal CHO 45,98 % LIP 35,76 % PTN 15,27 %	<b>In natura/minimamente:</b> Frutas; Vegetais folhosos; Cerais: Aveia, arroz, massa e pães; Carnes: bovina, frango (não frito), peixe e ovos; Leite; Nozes; Café e Chá;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Iogurte; Queijo; Açúcares e doces: rosquinhas/ bolos e sorvete; Bebidas açucaradas e energéticas: suco de frutas e refrigerante; Bebidas alcólicas; Amiláceas; Pizza; Macarrão com queijo Molhos e sal adicionado;
MACEDO. et al 2020	Transversal Brasil	n: 145 ♀ 124 ♂ 21  23,30 anos	QFA	E: Não consta CHO 37,34 % LIP 50,26 % PTN 12,38 %		<b>In natura/minimamente:</b> Leite desnatado; Leite integral; Amendoim; Milho  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Bacon/toucinho; Azeitona; Iogurtes; Açúcares e doces: balas, pirulitos e chicletes, bolacha recheadas, brigadeiros, chocolates, achocolatados e gelatina, picolés/Sorvetes; Embutidos: salsicha, linguiça, mortadela; Bebidas açucaradas: refrigerantes e suco artificial; Alimentos preparados: salgados assados e fritos (coxinha, pastel), lasanha, cachorro-quente, pizza; Molhos, margarina e maionese;
VALEN et al. 2020	Transversal Noruega	n: 622 ♀ 442 ♂ 80  18 a 40 anos	QFA	E 2045 Kcal CHO 44,5 % LIP 33,4 % PTN 17,14 %	Energia: 2274 Kcal CHO 42,1 % LIP 34,3 % PTN 17,9 %	<b>In natura/minimamente:</b> Frutas; Vegetais; Carnes: Peixe, bovina; Ovos; Leite;  <b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Cereais: pães integrais; Derivados do leite;

RANA, et al. 2021	Longitudinal Estados Unidos	n: 835 18 a 24 anos	QFA DHQ	E 1610 Kcal CHO 54,5 % LIP 31,8 % PTN 14,7 %		<p><b>In natura/minimamente:</b> Frutas; Vegetais; Carnes: Peixe, bovina; Ovos; Leite; Frutas frescas, secas e suco; Vegetais e legumes: tomate; Cereais: grãos, arroz, massas, pães Tubérculo: batatas; Leguminosas: feijões secos, ervilhas, outras leguminosas; Nozes e sementes; Carnes: aves, peixes, suíno, bovina e ovos; Leites;</p> <p><b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Derivados do leite: iogurtes, Queijo; Misturas de tomate; Misturas aves; Misturas de peixes; Açúcares e doces: bolos, biscoitos, Waffles, tortas, doces e barras, sobremesas e molhos lácteos; Bebidas lácteas e cremes; Alimentos preparados: refeições congeladas, sopas; Embutidos: salsichas, Bebidas açucaradas e energéticas</p>
TAO, et al. 2022	Transversal China	n: 1067 ♀ 637 ♂ 430 ≥ 20 anos	QFAS	E 1705 Kcal CHO 13,84 % LIP 12,66 % PTN 16,65 %	E 2170 Kcal CHO 13,84 % LIP 12,66 % PTN 17,14 %	<p><b>In natura/minimamente:</b> Frutas; Vegetais; Grãos; Carnes Leites e derivados; Oleaginosas</p> <p><b>Processados ou Ultraprocessados:</b> Derivados de leite; Bebidas açucaradas</p>

n: número total de universitários avaliados; E: consumo calórico; CHO: % de carboidratos; LIP: % de lipídios; PTN: % de proteínas; ♀: mulheres; ♂: homens; QFA: Questionário de Frequência Alimentar; R24h: Recordatório de 24h; DHQ: Questionário de Histórico Alimentar