

Hábitos Alimentares de Estudantes do Curso de Nutrição de uma Universidade Privada

Eating Habits of Students on the Nutrition Course at a Private University

Resumo

Objetivo: esse estudo objetiva analisar se o conhecimento dos estudantes de nutrição, adquiridos ao longo da faculdade, influenciam de forma positiva ou não os seus hábitos alimentares. Método: trata-se de um estudo transversal observacional em que os dados foram coletados por meio de formulário online respondido por estudantes, adultos, de qualquer período do Curso de Nutrição da PUC GO. Foram coletados dados sociodemográficos e respostas ao questionário desenvolvido por Gabe e Jaime para avaliar as práticas alimentares de indivíduos adultos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira. Resultados: na amostra estudada 86% eram do sexo feminino e 67% maiores que 20 anos, 60% se identificaram como brancos e 37% apresentaram renda familiar \geq a 4 salários-mínimos. A média total de escores foi de 45 pontos. Houve diferença significativa tanto na média de pontuação ($p=0.015$) quanto na categoria “escolhas alimentares” entre o 1° e 8° períodos ($p=0.016$). Conclusão: conclui-se que ao longo do curso houve melhora dos hábitos alimentares, provavelmente em virtude do conhecimento adquirido sobre alimentação e sua importância para a saúde ao longo da graduação. Com isso, percebe-se a importância da educação alimentar e nutricional, pois da mesma forma que o conhecimento influenciou de forma positiva os estudantes de nutrição, pode melhorar as práticas alimentares do restante da população.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Educação Alimentar e Nutricional. Estudantes. Guias Alimentares.

Abstract

Objective: this study aims to analyze whether students' knowledge of nutrition, acquired throughout college, positively influences their eating habits or not. Method: this is an observational cross-sectional study in which data were collected through an online form answered by adult students from any period of the Nutrition Course at PUC GO. Sociodemographic data and responses to the questionnaire developed by Gabe and Jaime were collected to evaluate the eating practices of adult individuals in accordance with the Food Guide for the Brazilian Population. Results: in the sample studied, 86% were female and 67% were over 20 years old, 60% identified themselves as white and 37% had a family income \geq 4 minimum wages. The total average score was 45 points. There was a significant difference both in the average score ($p=0.015$) and in the “food choices” category between the 1st and 8th period ($p=0.016$). Conclusion: it is concluded that throughout the course there was an improvement in eating habits, probably due to the knowledge acquired about food and its importance for health throughout the course. With this, the importance of food and nutritional education can be seen, because in the same way that knowledge positively influences nutrition students, it can improve the eating practices of the rest of the population.

Keywords: Feeding Behavior. Food and Nutrition Education. Students. Food Guide.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que manter uma alimentação saudável é importante para a prevenção de doenças. Entretanto, nos últimos tempos, ocorreram alterações no estilo de vida da sociedade em geral que culminaram em uma dieta desequilibrada composta, em grande parte, por alimentos ultraprocessados¹.

Nas diferentes fases da vida, podemos observar variação nos hábitos alimentares. Na infância, o comportamento alimentar é determinado pelos pais/responsáveis e, posteriormente, por outras interações sociais e do meio cultural². Já na adolescência, há o desenvolvimento da autonomia do indivíduo, por isso, também é uma importante fase na moldagem do hábito alimentar para a vida³.

É na juventude em que a maioria ingressa na faculdade. Nesse período estresse e desequilíbrio emocional são comuns³. Isso se dá por conta das responsabilidades que surgem com a vida acadêmica, como moradia e alimentação, para aqueles que saem da casa dos pais, e todos os afazeres da faculdade⁴.

Acredita-se que os estudantes de nutrição possuem melhores hábitos alimentares em comparação com universitários de outras áreas, por terem acesso ao conhecimento sobre alimentação adequada desde o início do curso. Isso gera, de certa forma, uma pressão estética e frustrações, pois, durante a graduação, com a quantidade de trabalhos e estágios, pode ser que as escolhas alimentares não sejam as ideais⁴.

Cabe ressaltar que o Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional em nível de coletividade, pois, aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável. Ele propõe que alimentos *in natura* ou minimamente processados sejam a base da alimentação, ao contrário dos ultraprocessados, orienta sobre o ato de comer e a comensalidade, analisa obstáculos para a adesão às recomendações, sugere alternativas para superação destes e sintetiza suas recomendações em “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”⁵.

Estudos recentes buscam avaliar a qualidade da alimentação de estudantes, seguindo a metodologia proposta por Gabe e Jaime⁶, baseada nas recomendações do Guia Alimentar. Esses avaliam o planejamento da alimentação, a organização doméstica, os modos de comer e as escolhas alimentares desses estudantes gerando um escore que indica necessidade de melhora ou valorizando os hábitos alimentares⁶.

Por meio dos dados obtidos nesses estudos é possível entender se os estudantes do Curso de Nutrição colocam em prática os conhecimentos sobre nutrição, adquiridos ao longo da graduação,

adotando bons hábitos alimentares ou se mesmo munidos desse conhecimento privilegiado, ainda adotam um padrão não saudável de alimentação, visto que, apesar de serem um grupo de alunos que têm acesso direto ao conhecimento sobre alimentação saudável, não deixam de ser estudantes que possuem vida conturbada, cheia de estresses e afazeres que limitam o tempo para planejamento/preparação de refeições saudáveis. Portanto, pode ser que os hábitos alimentares não sejam os ideais e, com isso, apresentem risco de desenvolvimento de excesso de peso e de outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis⁴.

Diante do exposto, o presente estudo objetivou analisar se o conhecimento dos estudantes de nutrição, adquiridos ao longo da faculdade, influenciam de forma positiva ou não os seus hábitos alimentares.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal observacional, realizado com estudantes de sete períodos do Curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GO) da cidade de Goiânia-GO (do primeiro ao sexto período e o oitavo, isso porque nesse semestre não foi disponibilizado o sétimo período). Participaram acadêmicos com mais de 18 anos que dispuseram de equipamentos eletrônicos ligados à internet para realização da pesquisa.

Os dados foram coletados por meio de formulário *online* estruturado com questões fechadas a respeito dos hábitos alimentares de adultos. O *link* do formulário foi repassado por mídias sociais e respondido por estudantes, adultos, de qualquer período do Curso de Nutrição da PUC GO, que tiveram interesse e concordaram em responder espontaneamente mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foram coletados dados sociodemográficos sobre sexo, idade, raça, renda e período do curso, além de, respostas do formulário desenvolvido por Gabe e Jaime⁶ para avaliar as práticas alimentares de indivíduos adultos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

O formulário para avaliação das práticas alimentares foi validado para indivíduos adultos e é composto por 24 itens baseados nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, agrupados em áreas: escolhas alimentares, modos de comer, organização doméstica e planejamento alimentar. As opções de resposta seguiram uma escala de *Likert* de 4 pontos: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente.

O formulário impediu as respostas de alunos menores de 18 anos, que não cursavam Nutrição e que não estudavam na PUC GO.

As pontuações dos itens 1 ao 13 da escala, que correspondem às dimensões positivas, tiveram a pontuação de 0 a 3, respectivamente, para “Discordo fortemente”, “Discordo”, “Concordo” e “Concordo fortemente”. Já do item 14 ao 24, que correspondem às dimensões negativas, os escores foram invertidos de 3 a 0, por se tratar de perguntas opostas às recomendações do Guia Alimentar. Ao final, segundo o Guia Alimentar, foi feita a categorização das práticas alimentares em inadequadas até 31 acertos e para o grupo que se encaixou nessa categoria foi feita a recomendação para terem atenção: “em risco”, para os que tiveram de 31 a 41 pontos, recomendando-se seguir em frente: “estão no meio do caminho para uma alimentação saudável” e, por fim, em adequados para os que obtiveram acima de 41 pontos, considerando suas práticas alimentares como excelentes: “possuem uma alimentação saudável.”

Os dados coletados foram analisados por meio do *software* estatístico *Microsoft Excel*. Para as variáveis sociodemográficas foi realizada análise descritiva com frequência relativa e absoluta. Para análise da associação entre as variáveis sociodemográficas com a adequação das práticas alimentares foi utilizado o teste *qui-quadrado* utilizando nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Nas análises bivariadas optou-se por recategorizar a adequação das práticas alimentares em adequada e inadequada, essa última agregaria a condição inadequada e de risco (0 a 41 pontos).

Foi utilizado o teste T de *Student* para determinar a diferença estatística entre as médias dos grupos P1 e P8 utilizando nível de significância de 95% ($p < 0,05$).

Foram considerados em todas as etapas desta pesquisa, os princípios éticos que norteiam pesquisas com seres humanos, de acordo com a Resolução CNS 466/12⁷ e carta circular nº 1/2021 CONEP/SECNS/MS⁸.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, tendo parecer favorável do CEP de nº 6.254.230.

O presente estudo envolveu risco mínimo à saúde, integridade física ou moral dos participantes. Ademais, ele ocorreu apenas com a concordância dos participantes mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Dos 93 alunos que responderam ao questionário, 23 eram menores de 18 anos, o que resultou num total de 70 respostas válidas para o estudo. Destes, 86% eram do sexo feminino e 67% maiores de 20 anos. Os dados com a distribuição da amostra segundo o período do curso estão descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo período do curso.

Variável	n	%
PERÍODO		
1	8	11
2	6	9
3	8	11
4	15	21
5	12	17
6	7	10
8	14	20

A maior parte dos respondentes estavam no 4º período do curso (21%), seguido do 8º período (20%), enquanto o 2º período teve a menor participação relativa (9%). Não houve participação do 7º período, pois no semestre em que foi realizada a pesquisa não havia estudantes desse período no Curso de Nutrição da PUC GO.

Quanto à raça, 60% (n=42) dos participantes da pesquisa se identificaram como brancos e 30% (n=21) como pardos. Apenas 6% (n=4) eram negros e 4% (n=3) amarelos e nenhum se identificou como indígena. Em relação à renda, 37% (n=26) apresentaram renda familiar maior ou igual a 4 salários-mínimos.

Na tabela 2 estão descritas as características sociodemográficas da amostra segundo práticas alimentares.

Tabela 2: Características sociodemográficas da amostra segundo práticas alimentares.

Variáveis			Práticas alimentares - Escore Gabe; Jaime, 2019		
	n	%	Adeq (%)	Inadeq (%)	valor de p
SEXO					
F	60	86	65	35	0,7577
M	10	14	70	30	
RAÇA					
branca	42	60	71,5	28,5	0,2173
outras (parda, negra, amarela e indígena)	28	40	57	43	
RENDA					
	n	%			

< 4 SM	44	63	64	36	0,6337
4 SM ou +	26	37	69	31	
IDADE	n	%			
<= 20 ANOS	23	33	65	35	0,9511
> 20 ANOS	47	67	66	34	

Cerca de 66% (n=46) da amostra apresentou escores superiores a 41. O 5º período teve a maior média de pontuação (48 pontos) classificados como alimentação excelente (adequada). Já, o 1º período teve a menor média (40 pontos), estão no meio do caminho para uma alimentação saudável. A média total da amostra foi de 45 pontos que indica, de forma geral, que os estudantes de nutrição possuem alimentação adequada e saudável.

A análise comparativa entre os participantes do primeiro e do oitavo período segundo categorias de avaliação de práticas alimentares está descrita na tabela 3.

Tabela 3: Análise comparativa entre os participantes do primeiro e do oitavo período segundo categorias de avaliação de práticas alimentares.

Variável	P1*	P8**	valor de p
Média	40	47	0,015
Variância	41	40,8	
Categorias			
Organização familiar			
Média	7,5	7,7	0,752
Variância	0,25	5,34	
Planejamento familiar			
Média	12	13,8	0,232
Variância	8	11,9	
Escolhas alimentares			
Média	10,25	14,28	0,016
Variância	9,7	11,8	
Modos de comer			
Média	11,5	13,5	0,089
Variância	5,75	6,53	

*1º período; **8º período.

Percebeu-se que houve uma diferença significativa entre os hábitos alimentares do 1º e do

8º período. Ao final do curso, os estudantes adotaram hábitos mais saudáveis em comparação aos que acabaram de ingressar.

De modo geral, segundo os dados analisados, o 1º período teve característica de não variar alimentos, como as leguminosas, farinha integral e consumo de frutas no café da manhã. Contudo, planejam as refeições do dia, às realizam com calma, à mesa e, todos, participam do preparo dos alimentos em casa. Apesar de grande parte não ingerir frutas no café da manhã, eles as consomem em pequenos lanches durante o dia.

No 8º período os estudantes também são resistentes em variar leguminosas. Entretanto, nota-se que há um planejamento das refeições do dia, costumam comer com calma, compartilham as tarefas do preparo dos alimentos, sentam-se à mesa para realizar as refeições e possuem o hábito de consumir frutas ao longo de todo o dia.

A categoria do questionário “escolhas alimentares” apresentou diferença significativa entre esses dois períodos ($p=0.016$). Trata-se de perguntas caracterizadas em dimensões negativas. Quanto às questões dessa categoria, foi possível identificar que no 1º período os alunos costumam adoçar café ou chás com açúcar, frequentar fast-foods ou lanchonetes e consumir guloseimas. Já, no 8º, a maior parte não frequenta fast-foods ou lanchonetes e o percentual de estudantes que adiciona açúcar na bebida é menor que no 1º, assim como, o consumo de guloseimas. No início do curso, exatamente metade dos alunos trocam o almoço ou o jantar por sanduíches, salgados e pizza, tomam refrigerantes e sucos industrializados além de beliscar muito durante o dia. No entanto, ao final da faculdade a maioria não troca as grandes refeições por lanches, não toma bebidas industrializadas e não possui o hábito de beliscar durante o dia.

DISCUSSÃO

Muitos estudantes universitários possuem hábitos alimentares irregulares, não saudáveis, que podem ser ocasionados por desequilíbrios emocionais acarretados pela quantidade de demandas da faculdade como provas, trabalhos, estágios e outras responsabilidades que podem surgir junto a vida adulta^{3,4}. O instrumento utilizado nesse estudo foi desenvolvido por Gabe e Jaime⁶ e busca avaliar a adoção dos hábitos saudáveis propostos no Guia Alimentar para a População Brasileira, que é objeto de trabalho em Educação Alimentar e Nutricional do nutricionista^{5,6}.

Neste trabalho, a maioria dos respondentes eram do sexo feminino, assim como na pesquisa de BARBOSA *et al*⁹ e CÉSAR *et al*¹⁰ que também avaliaram as práticas alimentares de estudantes com a mesma metodologia do presente estudo, a primeira com alunos da área da saúde, incluindo

nutrição, e a segunda com cursos das Ciências da Vida, Ciências Exatas e Ciências Humanas Sociais e Aplicadas^{9,10}. Outra pesquisa, de OLIVEIRA *et al*¹¹, realizada com alunos do Curso de Nutrição, também encontrou maior percentual de alunos do sexo feminino (84%)¹¹. Esses achados estão de acordo com o Censo da Educação Superior de 2022, que mostra predomínio de concluintes de graduação, no Brasil, do sexo feminino e a área de saúde e bem-estar é a segunda, seguida da área de educação, com mais mulheres¹².

Nota-se que a maior parte dos respondentes da pesquisa, realizada em uma universidade privada, era da raça branca (60%). O estudo de CÉSAR *et al*¹⁰ também teve maior parte dos participantes que se identificaram como brancos, contudo a diferença foi mínima (50,8% eram brancos e 49,2% de outras raças) entre as raças¹⁰. Contrariando esse achado, o estudo de BARBOSA *et al*⁹, teve um menor percentual de estudantes da raça branca (47,3%)⁹. Isso pode se explicar porque esses pesquisadores realizaram os estudos em universidades federais que possuem sistema de cotas segundo a Lei nº 12.711, de 29 de agosto de 2012¹³. Entretanto, o Relatório das Desigualdades Raciais de 2022 constatou que pretos, pardos e indígenas ainda possuem menor proporção de nível superior, seja completo ou incompleto, em comparação com indivíduos brancos e amarelos¹⁴.

Os achados mostraram que a maior parte dos estudantes têm renda menor que 4 salários-mínimos, da mesma forma que no estudo de GONZAGA¹⁵ que utilizou a mesma metodologia proposta por Gabe e Jaime⁶ para avaliar o consumo de bebidas açucaradas por estudantes universitários da área da saúde. Entretanto, no presente estudo não houve diferença significativa entre renda familiar e práticas alimentares¹⁵.

No que se refere a pontuação, notou-se que a média total dos estudantes de nutrição foi alta (45 pontos), ou seja, suas práticas alimentares foram classificadas como adequadas. Essa pontuação foi bem maior que a média encontrada no estudo de CÉSAR *et al*¹⁰ com alunos de 14 cursos das variadas áreas que foi de 34,9 pontos, em que a classificação de práticas alimentares é considerada como sendo de risco¹⁰. Da mesma forma, na pesquisa de BARBOSA *et al*⁹, realizada com estudantes da área da saúde, a maioria (52%) foi classificada de acordo com os escores em risco⁹.

Apesar da média da pontuação dos estudantes de nutrição dessa pesquisa ter sido alta, o 1º período do curso também entrou na pontuação de inadequação, assim como as pesquisas supracitadas, porque sua pontuação foi de 40 pontos. Isso se deu, pois, os hábitos alimentares da maioria dessa turma foram caracterizados por ingestão de alimentos e bebidas ultraprocessados, como *fast-foods*, refrigerantes/sucos e guloseimas. Por meio de dados do SISVAN de 2023, percebe-se que o consumo de alimentos ultraprocessados por adultos com ensino superior, de diversos

curiosos, no Brasil, é alto (72%)¹⁶. Quanto ao consumo de bebidas açucaradas, o estudo de GONZAGA¹⁵, com estudantes da área da saúde, obteve grande prevalência (69%) e evidenciou que esse fato é alarmante¹⁵.

O consumo de alimentos não saudáveis, como os citados anteriormente, é considerado hábito de risco para desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis que, no Brasil, são responsáveis por 54,7% do total de óbitos, em que 41,8% ocorreram de forma prematura (de 30 a 69 anos)^{1,17}.

Com relação à comparação da pontuação entre o 1º e o 8º período do curso foi possível identificar uma diferença significativa, sinalizando melhora de práticas alimentares ao final da graduação em Nutrição ($p=0,015$). A categoria do questionário que teve diferença significativa entre esses dois períodos foi a de escolhas alimentares que aborda hábitos de consumo inadequados ($p=0,016$). Tal diferença pode ser explicada pois os vários temas abordados ao longo da faculdade como, por exemplo, as matérias de dietoterapia e educação alimentar e nutricional e várias outras, previstas pelo Ministério da Educação na matriz curricular da graduação em Nutrição, são, por si só, educação nutricional para os próprios alunos¹⁸. Isso pode ser evidenciado no estudo de OLIVEIRA *et al*¹¹ em que a maioria dos estudantes de nutrição estavam nos últimos dois ciclos da faculdade e o percentual de consumo de *fast-food* semanal foi pequeno, enquanto o número de alunos que consumiam frutas e verduras diariamente era grande¹¹.

Na atualidade, sabe-se que as doenças que acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Nesse sentido, o Guia Alimentar para a População Brasileira foi publicado pelo Ministério da Saúde com a finalidade de promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional. Ele é composto de recomendações que norteiam as escolhas alimentares, propondo que alimentos *in natura* (aqueles que não sofrem modificações após deixarem a natureza) e minimamente processados (alimentos *in natura* que passaram por limpeza, remoção de partes indesejáveis, moagem, secagem, pasteurização, congelamento, resfriamento e fermentação) devem ser predominantes na alimentação. Contrapondo esse fato, o Guia explica que alimentos processados (com adição de sal, açúcar, vinagre ou óleo) devem ser limitados e usados como ingredientes ou parte de refeições com alimentos *in natura* e minimamente processados. E, por fim, os alimentos ultraprocessados (industrializados com muitos ingredientes como açúcar, sal, gorduras e outros de uso industrial – corantes, aromatizantes...) possuem composição nutricional desbalanceada e favorecem o consumo excessivo de calorias devido ao hipersabor, tamanhos gigantes e, por serem práticos (feitos para consumo em qualquer lugar), favorecem o “comer sem atenção”⁵.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que ao longo do curso houve melhora dos hábitos alimentares, provavelmente em virtude do conhecimento adquirido sobre alimentação e sua importância para a saúde. Os hábitos alimentares de estudantes de nutrição foram considerados bons, visto que, a média total dos escores da amostra foi de 45 pontos e 66% desta obteve classificação de práticas alimentares adequadas. Além disso, foi possível observar que os calouros do Curso de Nutrição apresentavam hábitos alimentares caracterizados por grande ingestão de ultraprocessados e consumo irregular de frutas e verduras, e os concluintes já adotavam hábitos mais saudáveis com aumento do consumo de frutas e verduras.

Com isso, percebe-se a importância da educação alimentar e nutricional, pois da mesma forma que o conhecimento influenciou de forma positiva os estudantes de Nutrição, pode melhorar as práticas alimentares do restante da população. Dessa forma, concluímos que a educação alimentar e nutricional é uma grande ferramenta de trabalho para o profissional da nutrição e deve ser sempre aplicada.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. WHO; 2020. [acesso em 2023 Apr 01]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Ramos M, Stein LM. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*. 2000; 76(3): 229-237.
3. Sampaio KM. Hábitos Alimentares e Bulimia Nervosa em Estudantes de Nutrição e Letras/Português de uma Universidade Pública do Brasil. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 2022; 16(101): 270-281.
4. Garbaccio JL, Oliveira, TRPR. Hábitos Alimentares de Estudantes de Diferentes Áreas no Ensino Superior. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2019; 23 (2): 179-190.
5. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. [acesso em 2023 Set 20]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
6. Gabe KT, Jaime PC. Development and testing of a scale to evaluate diet according to the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. *Public Health Nutrition*. 2019; 22(5): 785–796.
7. Diário Oficial da União, Conselho Nacional de Saúde. Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012 [Internet]. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 2012. [acesso em 2023 Nov 11]. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>
8. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva do Conselho Nacional da Saúde, Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Carta Circular n° 1/2021-CONEP/SECNS/MS [Internet].

- Brasília: Ministério da Saúde; 2021. [acesso em 2023 Nov 11]. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/images/comissoes/conep/documentos/CARTAS/Carta_Circular_01.2021.pdf
9. Barbosa BCR, Guimarães NS, Paula W, Meireles AL. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *Demetra*. 2020;15:e45855
 10. César PS, Paula W, Mendonça RD, Meireles AL, Amaral JF. Dietary practices of university students according to the Dietary Guidelines for the Brazilian Population: PADu study. *Rev Nutri*. 2022; 35:e210116
 11. Oliveira JS, Santos DO, Rodrigues SJM, Oliveira CC, Souza ALC. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional e alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagato-SE. *Rasbran*. 2017; 8 (2): 37-42
 12. Ministério da Educação (BR), Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, Diretoria de Estatísticas Educacionais. Censo da Educação Superior 2022 [Internet]. Brasília: Ministério da Educação; 2023. [acesso em 2023 Nov 11]. Disponível em: https://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2022/apresentacao_censo_da_educacao_superior_2022.pdf
 13. Presidência da República, Casa Civil, Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei N° 12.711, de 29 de agosto de 2012 [Internet]. Brasília: Presidência da República; 2012. [acesso em 2023 Nov 11]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12711.htm
 14. Instituto de Estudos Sociais e Políticos, Grupo de Estudos Multidisciplinares de Ação Afirmativa, Centro para o Estudo da Riqueza e de Estratificação Social. Relatório das Desigualdades Raciais (2022) [Internet]. Rio de Janeiro: IESP-UERJ; 2022. [acesso em 2020 Jul 10]. Disponível em: <https://gema.iesp.uerj.br/wp-content/uploads/2023/02/Relatorio-das-Desigualdades-Raciais-2022-1.pdf>
 15. Gonzaga NLO. Consumo de Bebidas Açucaradas e seus Determinantes em Estudantes Universitários: Estudo PADu [monografia]. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto; 2021.
 16. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Relatório do Consumo Alimentar dos indivíduos acompanhados por período, fase do ciclo da vida e índice [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2023. [acesso em 2020 Jul 10]. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>
 17. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2023* [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2023. [acesso em 2020 Jul 10]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view>
 18. Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Enfermagem, Medicina e Nutrição. Brasília: Ministério da Educação; 2001. [acesso em 2020 Jul 10]. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/2001/pces1133_01.pdf