

ENTRE O SABER E O FAZER: CONSUMO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

Isabela Almeida Roge

Bacharel em Nutrição.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, São Paulo, Brasil.

Ana Laura Benevenuto de Amorim

Doutora em Ciências.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, São Paulo, Brasil.

Nayara Carvalho Cavalcanti Ares

Mestra em Saúde e Meio Ambiente.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, São Paulo, Brasil.

Hélida Ventura Barbosa Gonçalves

Doutora em Ciências.

Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, São Paulo, Brasil.

RESUMO

Universitários da área da saúde possuem elevado nível de conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis; entretanto, esse conhecimento nem sempre se reflete em comportamentos concretos. O presente estudo teve como objetivo analisar o perfil sociodemográfico de estudantes universitários da Baixada Santista, matriculados em cursos da área da saúde, bem como investigar se graduandos em Nutrição apresentam melhor consumo alimentar em comparação aos universitários dos demais cursos dessa área. Para tal, foi aplicado um questionário on-line contendo informações sociodemográficas e dados referentes ao consumo alimentar. Os dados foram analisados por meio de análise de variância (ANOVA), operacionalizada por regressão linear com variável categórica, com o objetivo de comparar o consumo alimentar médio, referente ao dia anterior, entre os diferentes cursos de graduação. O curso de Nutrição foi adotado como categoria de referência. Todas as análises estatísticas foram realizadas no software Stata®, versão 16.0, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas no consumo médio do dia anterior de frutas, verduras e alimentos ultraprocessados entre os cursos avaliados ($p > 0,05$). Em relação ao consumo de carnes, observou-se diferença estatisticamente significativa entre os cursos de graduação ($p = 0,018$), sendo que os cursos de Psicologia e Enfermagem apresentaram consumo médio superior quando comparados ao curso de Nutrição. Esses achados evidenciam a necessidade de ações contínuas de promoção da saúde e de educação alimentar e nutricional no ambiente universitário.

Palavras chave: consumo alimentar; universitários; saúde.

ABSTRACT

University students in the health sciences possess a high level of knowledge regarding healthy eating practices; however, this knowledge does not always translate into concrete behaviors. This study aimed to analyze the sociodemographic profile of university students from the Baixada Santista region enrolled in health-related undergraduate programs, as well as to investigate whether nutrition students exhibit better dietary intake compared to students from other health sciences programs. To this end, an online questionnaire was administered, collecting sociodemographic information and data on dietary intake. Data were analyzed

using analysis of variance (ANOVA), operationalized through linear regression with a categorical variable, in order to compare the mean dietary intake referring to the previous day across undergraduate programs. The Nutrition program was adopted as the reference category. All statistical analyses were conducted using Stata® software, version 16.0, with a significance level set at 5% ($p < 0.05$). No statistically significant differences were observed in the mean intake of fruits, vegetables, and ultra-processed foods on the previous day among the evaluated programs ($p > 0.05$). Regarding meat consumption, a statistically significant difference was observed among undergraduate programs ($p = 0.018$), with Psychology and Nursing students presenting higher mean consumption when compared to Nutrition students. These findings highlight the need for continuous health promotion actions and food and nutrition education initiatives within the university environment.

Keywords: Food consumption; university students; health.

INTRODUÇÃO

A ideia de que estudantes da área da saúde, especialmente os de Nutrição, têm um cuidado superior com a saúde é uma visão comum, mas que muitas vezes não reflete a realidade. Existe uma tendência generalizada de acreditar que, por estarem imersos no estudo e prática de temas relacionados à saúde, esses indivíduos automaticamente adotam comportamentos saudáveis. A expectativa é que, por entenderem a importância da alimentação balanceada, atividade física regular e outros hábitos saudáveis, eles apliquem esses conceitos em suas próprias vidas (ALGHAMDI *et al.*, 2021).

Embora os estudantes da área da saúde possuam um alto nível de conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis, nem sempre esse conhecimento se reflete em comportamentos concretos. A rotina acadêmica intensa, associada ao estresse e às longas horas de estudo, pode influenciar negativamente seus hábitos alimentares. Muitos desses estudantes enfrentam dificuldades como a falta de tempo para preparar refeições saudáveis, alimentação fora de casa e, em muitos casos, a escolha de alimentos ultraprocessados devido à praticidade. Além disso, o estresse pode levar a comportamentos alimentares inadequados, como o consumo emocional ou excessivo de alimentos ricos em açúcares e gorduras, o que impacta diretamente a saúde desses indivíduos (BARROS, QUEIROZ, 2025).

Um estudo realizado por Barbosa (2019) investigou os hábitos alimentares de estudantes universitários e constatou que, apesar do conhecimento sobre alimentação saudável, muitos estudantes apresentavam padrões alimentares inadequados.

Não podemos afirmar que o estilo de vida geral dos universitários é influenciado pelo curso ou período de graduação, mas veteranos da área da saúde apresentaram piores comportamentos, como o uso de cigarro, drogas e álcool. Esses comportamentos podem estar relacionados ao aumento do estresse acadêmico, à pressão de estágios e responsabilidades, ao desgaste emocional acumulado e à exposição prolongada a ciclos sociais que normatizam esses comportamentos. Além disso, a privação de sono e a rotina exaustiva podem levar a escolhas prejudiciais como forma de lidar com a sobrecarga acadêmica (DINIZ, VICENTE & LIMA, 2018).

Os hábitos alimentares dos universitários são fortemente influenciados por fatores como o ingresso na universidade. E, por estarem mais preocupados em ter um bom desempenho acadêmico, acabam substituindo refeições completas por lanches práticos e rápidos, com alto valor calórico, condicionando deficiências nutricionais e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (PONTES, 2019).

Diante deste cenário, o objetivo do presente estudo é analisar o perfil sociodemográfico de estudantes universitários da Baixada Santista, matriculados em cursos da área da saúde, bem como investigar se graduandos em nutrição apresentam melhor consumo alimentar do que universitários dos demais cursos da área da saúde.

MÉTODOS

O presente estudo é de natureza transversal, com abordagem quantitativa, e teve como participantes estudantes de cursos da área da saúde matriculados em universidades localizadas na Baixada Santista.

A captação dos participantes foi realizada por meio de divulgação online, utilizando redes sociais, grupos específicos relacionados à área da saúde e divulgação em universidades. Os convites incluíram o link para o questionário, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que deveria ser preenchido, e assinado de forma digital, antes do início da participação. Foram apresentados os critérios de inclusão e exclusão, assegurando a participação

apenas de indivíduos que atendiam aos requisitos definidos no estudo (graduandos da área da saúde, residente na Baixada Santista, matriculados no 2º ano da universidade). Além disso, garantiu-se a confidencialidade e o anonimato dos dados fornecidos pelos participantes.

O questionário foi elaborado pelos autores e composto por questões objetivas. Uma parte dele abordou informações sociodemográficas tendo como base o questionário de caracterização socioeconômica aplicado no Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (ENCCEJA, INEP, 2022). As variáveis sociodemográficas — como sexo, cor/etnia, estado civil, tipo de universidade cursada e renda familiar — permitiram traçar o perfil da amostra, possibilitando análises comparativas entre diferentes grupos.

A outra parte do questionário foi composta por questões de consumo alimentar, baseado nos Marcadores de Consumo Alimentar do SISVAN (BRASIL, 2015), o qual pergunta sobre o consumo no dia anterior de frutas, verduras, carnes e alimentos ultraprocessados.

Para a análise dos dados, inicialmente foi realizada análise descritiva, com apresentação dos resultados em frequências absoluta e relativa, com o objetivo de sintetizar e caracterizar as principais tendências observadas nas respostas dos participantes. Em seguida, os dados foram analisados por meio de análise de variância (ANOVA), operacionalizada por regressão linear com variável categórica, para comparar o consumo médio de frutas, verduras, carnes e alimentos ultraprocessados entre os cursos de graduação. O curso de Nutrição foi adotado como categoria de referência. Todas as análises estatísticas foram realizadas no software Stata®, versão 16.0, adotando-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

A coleta de dados aconteceu após apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metropolitana de Santos (nº CAAE 89044025.1.0000.5509). Todos os participantes receberam explicações sobre o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi apresentado de forma digital, garantindo o aceite livre e esclarecido para participação no estudo.

RESULTADOS

Participaram do estudo, graduandos de 18 a 40 anos matriculados nos cursos de: Nutrição, Medicina, Enfermagem, Fisioterapia, Farmácia, Psicologia, Educação Física, Odontologia, Biomedicina e Fonoaudiologia.

Na Tabela 1, observa-se que a amostra foi composta por 52 estudantes da área da saúde, com predominância do sexo feminino (n= 37, 71,15%). Em relação à cor/etnia, a maioria se declarou branca (n= 37, 71,15%), seguida por pardos (n= 11, 21,15%), enquanto a presença de estudantes pretos (n= 1, 1,92%) e indígenas (n=1, 1,92%) foi reduzida.

Quanto à faixa etária, 61,54% (n=32) dos estudantes tinham entre 18 e 24 anos. A grande maioria era solteira (n= 46, 88,5%) e estudava em instituições privadas (n= 49, 94,23%), na modalidade presencial (n= 47, 90,38%). Esses dados indicam um grupo jovem, em fase de formação profissional, com possível rotina acadêmica intensa, característica recorrente nos cursos da área da saúde.

A maioria dos participantes apresentou renda familiar entre 2 e 10 salários-mínimos, distribuída principalmente nas faixas de 2 a 4 salários-mínimos (n=18, 34,6%), 6 a 10 salários-mínimos (n= 16, 30,8%) e 4 a 6 salários-mínimos (n= 9, 17,3%), o que caracteriza um público predominantemente de classe média. A maioria dos participantes reside com duas a três pessoas (n= 25, 48,07%), seguida por quatro a cinco pessoas (n= 20, 38,46%).

Em relação ao curso, os mais representativos foram Nutrição (n= 19, 36,54%) e Educação Física (n=13, 25,00%), áreas diretamente ligadas à prevenção e promoção da saúde.

Tabela 1. Dados Sociodemográficos dos estudantes. Baixada Santista, 2025.

	N	%
Sexo		
Feminino	37	71,15
Masculino	15	28,85
Cor/etnia		
Branco	37	71,15
Pardo	11	21,15

Preto	1	1,92
Indígena	1	1,92
Amarelo	2	3,85
Idade (faixa etária)		
Entre 18 e 19	12	23,08
Entre 20 e 24	20	38,46
Entre 25 e 29	9	17,31
Entre 30 e 34	5	9,62
Entre 35 e 39	1	1,92
Acima de 40 anos	5	9,62
Estado Civil		
Solteiro (a)	46	88,46
Casado (a) / União estável	5	9,62
Divorciado (a)	1	1,92
Renda familiar (em salários-mínimos - sendo 1 salário-mínimo = R\$ 1.518,00 em 2025)		
Até 2 salários-mínimos (até R\$ 3.036,00)	0	0,00
De 2 a 4 salários-mínimos (de R\$ 3.036,00 a R\$ 6.072,00)	18	34,62
De 4 a 6 salários-mínimos (de R\$6.072,00 a R\$ 9.108,00)	9	17,31
De 6 a 10 salários-mínimos (de R\$9.108,00 a R\$ 15.180,00)	16	30,77
Acima de 10 salários-mínimos (mais de R\$ 15.180,00)	4	7,69
Curso		
Nutrição	19	36,54
Enfermagem	1	1,92
Medicina	5	9,62
Fisioterapia	4	7,69
Psicologia	4	7,69
Educação Física	13	25,00
Farmácia	3	5,77
Odontologia	1	1,92
Biomedicina	1	1,92
Fonoaudiologia	1	1,92

A Tabela 2 apresenta o consumo de frutas, verduras, carnes e alimentos ultraprocessados no dia anterior ao preenchimento do questionário. Observa-se que a maioria consumiu carnes ou ovos no dia anterior ($n = 46$; 88,46%), seguida pelo consumo de frutas frescas ($n = 38$; 73,08%) e verduras ou legumes ($n = 38$; 73,08%). Alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, embutidos e refrigerantes, foram consumidos por 19 participantes (36,54%).

Tabela 2. Consumo de frutas, verduras, carnes e ultraprocessados no dia anterior. Baixada Santista, 2025).

Ontem consumiu	n	%
Frutas frescas	38	73,08
Verduras e/ou legumes	38	73,08
Carnes ou ovos	46	88,46
Alimentos ultraprocessados (ex.: salgadinhos, embutidos, refrigerantes)	19	36,54

A tabela 3 apresenta dados da análise de variância (ANOVA), por meio de regressão linear com variável categórica, para comparar o consumo médio no dia anterior de frutas, verduras, carnes e alimentos ultraprocessados entre os cursos de graduação. O curso de Nutrição foi adotado como categoria de referência.

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas no consumo médio de frutas entre os cursos de graduação ($p = 0,197$). O consumo médio entre estudantes de Nutrição foi de 1,16 (IC95%: 0,96–1,36). Os demais cursos apresentaram valores médios semelhantes, com coeficientes variando entre $-0,16$ e $0,84$ em relação ao curso de referência, sem significância estatística ($p > 0,05$).

Da mesma forma, não houve diferença estatisticamente significativa no consumo médio de verduras entre os cursos avaliados ($p > 0,05$). O consumo médio no curso de Nutrição foi de 1,11 (IC95%: 0,91–1,30). Embora estudantes de Educação Física e Farmácia tenham apresentado coeficientes positivos em relação ao curso de referência, essas diferenças não se mantiveram estatisticamente significativas no modelo global.

Para o consumo de carnes, observou-se diferença estatisticamente significativa entre os cursos de graduação ($p = 0,018$). Estudantes do curso de Enfermagem apresentaram consumo médio significativamente maior de carnes em comparação aos estudantes de Nutrição (coeficiente = 0,95; IC95%: 0,36–1,54; $p = 0,002$). O curso de Psicologia também apresentou consumo médio superior ao de Nutrição (coeficiente = 0,45; IC95%: 0,13–0,76; $p = 0,007$). Os demais cursos não apresentaram diferenças estatisticamente significativas em relação ao curso de referência.

No que se refere ao consumo de alimentos ultraprocessados, observou-se que estudantes do curso de Nutrição apresentaram a maior média de consumo (1,58; IC95%: 1,34–1,82). Entretanto, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre os cursos de graduação ($p > 0,05$). Os coeficientes dos demais cursos indicaram consumo semelhante ou inferior ao do curso de referência, com intervalos de confiança abrangendo o valor zero.

Tabela 3. Associação entre curso matriculado da área da saúde e consumo alimentar. Baixada Santista, 2025.

	Frutas			Verduras			Carnes			Ultraprocessados		
	n	Coeficiente Média	IC 95%	n	Coeficiente Média	IC 95%	n	Coeficiente Média	IC 95%	n	Coeficiente Média	IC 95%
Nutrição	19	1,16	-0,96- 1,36	19	1,11	-0,91- 1,30	19	1,05	0,92- 1,18	19	1,58	1,34- 1,82
Enfermagem	1	0,84	-0,05- 1,73	1	-0,11	-0,96- 0,75	1	0,95	0,36- 1,54	1	0,42	-0,64- 1,48
Medicina	5	0,04	-0,40- 0,48	5	0,95	-0,32- 0,52	5	0,15	-0,14- 0,44	5	-0,18	-0,70- 0,34
Fisioterapia	4	0,09	-0,39- 0,57	4	-0,11	-0,57- 0,36	4	-0,05	-0,37- 0,26	4	-0,08	-0,65- 0,49
Psicologia	4	0,09	-0,39- 0,57	4	0,14	-0,32- 0,61	4	0,45	0,13- 0,76	4	-0,08	-0,65- 0,49
Educação Física	13	0,07	-0,24- 0,39	13	0,43	0,13- 0,73	13	-0,05	-0,26- 0,15	12	0,17	-0,21- 0,55
Farmácia	3	0,51	-0,03- 1,05	3	0,56	0,04- 1,08	3	0,28	-0,08- 0,64	3	0,09	-0,55- 0,73
Odontologia	1	0,84	-0,05- 1,73	1	0,89	0,04- 1,75	1	-0,05	-0,64- 0,54	1	0,42	-0,64- 1,48
Biomedicina	1	-0,16	-1,05- 0,73	1	-0,11	-0,96- 0,75	1	-0,05	-0,64- 0,54	1	0,42	-0,64- 1,48
Fonoaudiologia	1	0,84	-0,05- 1,73	1	-0,11	-0,96- 0,75	1	-0,05	-0,64- 0,54	1	0,42	-0,64- 1,48

DISCUSSÃO

A análise do perfil sociodemográficos revelou um grupo majoritariamente feminino, jovem, solteiro e inserido no ensino privado, característica frequentemente observada em pesquisas com estudantes dessa área (BARBOSA, 2019; PAIXÃO, DIAS & PRADO, 2010). Esse perfil representa uma população em fase de formação profissional, marcada por rotinas acadêmicas intensas e altas demandas cognitivas e emocionais, que podem interferir na adoção de hábitos saudáveis e no autocuidado.

A baixa representatividade de estudantes pretos e indígenas na amostra reflete uma realidade ainda observada no contexto do ensino superior brasileiro, especialmente em cursos da área da saúde. Essa desigualdade pode estar relacionada a fatores históricos e socioeconômicos que dificultam o acesso e a permanência nas universidades (SILVA et al., 2022). Essa limitação também restringe a generalização dos resultados, já que a amostra concentra-se em um perfil social e racial específico, o que pode influenciar percepções, comportamentos e oportunidades relacionadas à adoção de hábitos saudáveis.

Embora exista uma expectativa social de que estudantes da área da saúde mantenham comportamentos exemplares em relação à alimentação, sono e atividade física, a literatura mostra que o conhecimento teórico nem sempre se traduz em prática. De acordo com Alghamdi et al. (2021), há uma tendência em acreditar que, por estarem imersos no estudo de temas relacionados à saúde, esses indivíduos automaticamente adotam hábitos saudáveis. No entanto, estudos demonstram que essa percepção não corresponde à realidade, já que a pressão acadêmica, o estresse e a falta de tempo contribuem para o abandono de práticas de autocuidado. Essa discrepância entre saber e fazer também é destacada por Santos e Martini (2023), que ressaltam que o fato de estudar sobre saúde não torna esses estudantes imunes a comportamentos prejudiciais, como sedentarismo, privação de sono ou alimentação inadequada.

Os dados da Tabela 2 apresentam um alto consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados (frutas, verduras e carnes). Tal situação está em consonância com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira

(BRASIL, 2014), que estimula o consumo deste grupo de alimentos, bem como a um controle no consumo de alimentos processados e, de se evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Entretanto, 36,54% dos participantes, do presente estudo, consumiram alimentos ultraprocessados no dia anterior, evidenciando que apesar de escolhas saudáveis, estes produtos ainda fazem parte da alimentação dos jovens brasileiros, ainda que de menos da metade do grupo estudado.

Além disso, existe a ideia equivocada de que todos os estudantes da área da saúde são exemplos de saúde, quando, na realidade, a vivência acadêmica está repleta de desafios que afetam a saúde física e mental desses indivíduos. O fato de estudarem sobre saúde não implica automaticamente que eles estejam imunes aos comportamentos prejudiciais ou que adotem práticas ideais, pois o conhecimento teórico não garante a implementação prática (SANTOS, MARTINI, 2023).

No presente estudo não foi observada diferença estatística entre o consumo de frutas e verduras entre graduandos de diferentes cursos da área da saúde. Porém, foi observado que estudantes do curso de psicologia e enfermagem apresentaram um consumo médio superior aos estudantes da nutrição, em relação ao consumo de carne. Destaca-se o resultado de que estudantes do curso de nutrição apresentaram um maior consumo médio de alimentos ultraprocessados, quando comparados a outros cursos. Corroborando com os dados apresentados, Costa e colaboradores (2018) evidenciaram que graduandos do curso de Nutrição apresentaram atitudes alimentares mais inadequadas quando comparados aos de outros cursos da área da saúde; assim, foram considerados mais expostos ao risco de apresentarem transtornos alimentares, o que merece destaque, pois serão os futuros profissionais que trabalharão com a promoção e prevenção de hábitos alimentares saudáveis (COSTA *et al.*, 2018).

O presente trabalho apresenta algumas limitações relacionadas ao tipo de estudo transversal, que impede estabelecer a relação de causalidade entre o curso de graduação e o consumo alimentar, sendo possível identificar associações. Outro fato a ser considerado é o tamanho da amostra e a distribuição desigual dos cursos, que pode ter limitado o poder estatístico das análises. Já, a verificação do consumo alimentar no dia anterior, por autorrelato, está sujeito ao viés de memória.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estudantes da área da saúde apresentam consumo de alimentos predominantemente *in natura* e minimamente processados, em consonância com o Guia Alimentar. Pouco mais de um terço dos participantes relataram o consumo de alimentos ultraprocessados no dia anterior. Não foram observadas diferenças significativas entre o curso matriculado e consumo de frutas, verduras e alimentos ultraprocessados, porém foi encontrado para carnes. Estes achados evidenciam que ações contínuas de promoção a saúde e educação alimentar e nutricional são necessárias no ambiente universitário.

REFERÊNCIAS

ALGHAMDI, SULAIMAN A.; ALQARNI, ABDULLAH A.; ALGHAMDI, ABDULLAH F.; ALGHAMDI, TALAL K.; HASOSAH, NAIF M.; AGA, SALEH S.; KHAN, MOHAMMAD A. Knowledge, attitude, and practices regarding dietary habits among medical and non-medical university students. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, série Family Medicine, Nova Délhi, v. 10, p. 3436–3443, 2021.

BARROS, A. S.; QUEIROZ, C. H. S. A influência do progresso acadêmico na graduação sobre o consumo de alimentos ultraprocessados entre estudantes de nutrição. *Health & Science*, série Ciências da Saúde, local não informado, v. 5, p. 1–15, 2025.

BARBOSA, B. C. R. *Práticas alimentares dos estudantes universitários da área da saúde de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira*. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2020. Monografia.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica. Ministério da Saúde, 2015.

COSTA, D. G.; CARLETO, C. T.; SANTOS, V. S.; HAAS, V. J.; GONÇALVES, R. M. D. A.; PEDROSA, L. A. K. Quality of life and eating attitudes of health care students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, série Enfermagem, Brasília, v. 71, p. 1642–1649, 2018.

DINIZ, G. D. C. L. M.; VICENTE, S. A. F.; LIMA, A. A. D. Estudo comparativo do estilo de vida entre universitários de cursos da área da saúde e de outras áreas. *Revista Mineira de Enfermagem*, série Enfermagem, Belo Horizonte, v. 22, p. 1–9, 2018.

PONTES, Á. S. Estresse: Repercussões nos hábitos alimentares dos estudantes universitários – Revisão de literatura. 2019.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA (INEP). *Manual do Participante do ENCCEJA 2022*. Brasília (DF): INEP; 2022.

PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, série Educação Física, São Paulo, v. 24, p. 73–80, 2010.

SILVA, J. R.; SOUZA, M. F.; SANTOS, A. B. Influência dos hábitos alimentares no desempenho acadêmico de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Nutrição Estudantil*, série Nutrição, local não informado, v. 5, p. 45–58, 2022.

SANTOS, M. P. F.; MARTINI, Â. G. Deterioração da saúde mental de estudantes universitários brasileiros frente às demandas da graduação. *Revista Multidisciplinar de Gestão e Inovação*, série Gestão e Inovação, local não informado, v. 5, p. 104–110, 2023.