

HÁBITOS ALIMENTARES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE O INTERVALO DAS AULAS: UMA EXPERIÊNCIA DE ALFABETIZAÇÃO CIENTÍFICA

Amanda Dias Pereira¹; Ana Vitória da Conceição Almeida do Amaral Dias²; Mel Albuquerque Felix³; Nicoly Stéfani Martins Barbosa⁴; Vanessa Breder Gomes⁵; Priscilla Lopes Aniceto de Amorim⁶; Anelise de Oliveira Resende⁷; Gessymar Nazaré de Souza⁸; Ronald Assis Fonseca⁹; Clélio Rodrigo Paiva Rafael¹⁰.

^{1,2,3,4} Estudantes do Centro Universitário Única (UNIÚNICA), Ipatinga, Minas Gerais.

^{5,6,7,8,9,10} Docentes do Centro Universitário Única (UNIÚNICA), Ipatinga, Minas Gerais.

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares. Alimentação no ambiente acadêmico. Alfabetização científica. Estudantes universitários.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RE-48

INTRODUÇÃO

A alimentação de estudantes universitários tem sido amplamente discutida na literatura recente, especialmente devido ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados nesse grupo. Durante a fase universitária, marcada por mudanças no estilo de vida, maior autonomia e adaptação a novas rotinas, observa-se frequência elevada de consumo de alimentos de alta densidade energética, ricos em gorduras, açúcares e sódio, em detrimento de alimentos *in natura* ou minimamente processados (LIMA et al., 2023; MONTEIRO et al., 2023). Nesse contexto, produtos como salgados fritos, alimentos industrializados e bebidas açucaradas tornam-se presença recorrente no cotidiano acadêmico, com repercussões importantes para a saúde e a qualidade de vida dos estudantes (LIMA et al., 2023).

Além das características dos alimentos consumidos, fatores ligados ao ambiente universitário e ao estilo de vida também interferem diretamente nas escolhas alimentares. A rotina acadêmica intensa, a praticidade de alimentos rápidos e a organização do tempo influenciam o padrão alimentar dos estudantes, favorecendo escolhas mais convenientes, porém nem sempre nutricionalmente adequadas (ROY et al., 2022). De forma complementar, a literatura aponta que os hábitos alimentares se relacionam também à prática de atividade física, sendo frequente a coexistência entre sedentarismo e consumo alimentar inadequado entre universitários (GARCÍA et al., 2022). Esses aspectos reforçam a importância de compreender o comportamento alimentar dos estudantes em situações cotidianas, como o intervalo das aulas.

No contexto da disciplina de Metodologia Científica, este trabalho teve caráter

formativo, com foco na alfabetização científica e na vivência inicial dos estudantes com etapas básicas da pesquisa acadêmica, articulando uma temática relevante da vida universitária ao desenvolvimento de competências investigativas, como formulação do problema, coleta de dados, organização das informações e interpretação dos resultados.

OBJETIVO

Investigar os hábitos alimentares de estudantes universitários durante o intervalo das aulas, analisando o local de alimentação, os alimentos mais consumidos, a autopercepção da qualidade da alimentação e a prática de atividade física.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem quali-quantitativa, desenvolvida no contexto da disciplina de Metodologia Científica, com caráter formativo voltado à alfabetização científica e à vivência inicial dos estudantes com etapas básicas da investigação acadêmica. A pesquisa e a coleta de dados foram realizadas em fevereiro de 2026.

A pesquisa foi realizada por alunas do curso de Nutrição do Centro Universitário Única (UniÚnica), com o objetivo de investigar os hábitos alimentares de estudantes durante o intervalo das aulas no ambiente acadêmico. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário estruturado, composto por perguntas abertas e fechadas, permitindo a obtenção de informações quantitativas e qualitativas sobre o comportamento alimentar dos participantes.

O instrumento contemplou questões relacionadas a sexo, curso, local de alimentação durante o intervalo das aulas, autopercepção da qualidade da alimentação, alimentos mais consumidos nesse período e prática de atividade física. A aplicação do questionário possibilitou identificar padrões de consumo alimentar, bem como compreender aspectos associados às escolhas alimentares dos estudantes no contexto universitário. Os dados quantitativos foram organizados de forma descritiva, com base na frequência das respostas obtidas, enquanto as informações qualitativas foram analisadas de forma interpretativa, buscando identificar percepções e comportamentos relacionados à alimentação no intervalo acadêmico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada com 12 estudantes de diferentes cursos da instituição, com predominância do sexo feminino (75,0%; n=9). Em relação ao local de alimentação durante o intervalo das aulas, verificou-se que a maioria dos participantes relatou comprar alimentos na própria faculdade (66,7%; n=8), enquanto uma parcela menor informou trazer

alimentos de casa (25,0%; n=3) ou alimentar-se em casa (8,3%; n=1). Entre os cursos informados, houve maior frequência de estudantes de Biomedicina (n=4) e Nutrição (n=3), além de participantes de Sistema de Informação, Fisioterapia, Engenharia de Automação, Psicologia e Direito.

Tabela 1: Caracterização do comportamento alimentar dos estudantes no ambiente acadêmico

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	9	75,0
	Masculino	3	25,0
Local de alimentação no intervalo	Compram na faculdade	8	66,7
	Trazem alimentos de casa	3	25,0
	Alimentam-se em casa	1	8,3
Autopercepção da alimentação	Não saudável	6	50,0
	Balanceada	3	25,0
	Saudável	3	25,0
Prática de atividade física	Sim	6	50,0
	Não	6	50,0

Cursos informados pelos participantes: Biomedicina (n=4), Nutrição (n=3), Sistema de Informação (n=1), Fisioterapia (n=1), Engenharia de Automação (n=1), Psicologia (n=1) e Direito (n=1).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Como mostrado na Tabela 1, a compra de alimentos no ambiente acadêmico foi predominante, o que evidencia a influência da praticidade e da oferta disponível sobre as escolhas alimentares dos estudantes. Esse achado dialoga com Monteiro et al. (2023), ao destacarem que alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e sódio, são amplamente disponibilizados em ambientes institucionais e tendem a ocupar espaço importante na alimentação cotidiana.

Entre os estudantes que relataram comprar alimentos na faculdade, os produtos mais citados foram salgados em geral, especialmente assados e fritos, refrigerantes, com destaque para a Coca-Cola, e alimentos industrializados. Esses resultados indicam predomínio de escolhas rápidas e de menor qualidade nutricional, o que se aproxima dos achados de Akter e Hossain (2024), que associam o consumo frequente de *junk food* à rotina universitária marcada por limitação de tempo e busca por conveniência.

No que se refere à autopercepção da qualidade da alimentação, metade dos participantes (50,0%; n=6) classificou sua alimentação como não saudável, enquanto 25,0% (n=3) a consideraram balanceada e 25,0% (n=3), saudável. Esse dado sugere que parte significativa dos estudantes reconhece inadequações em seus hábitos alimentares, resultado coerente com Lonati et al. (2024), que apontam que universitários frequentemente têm consciência de práticas alimentares inadequadas, embora encontrem dificuldades para modificá-las.

Quanto à prática de atividade física, observou-se distribuição equilibrada entre praticantes e não praticantes (50,0%; n=6 em cada grupo). Entre os praticantes, foram citadas atividades como musculação, caminhada, crossfit, futebol e jiu-jitsu. Esse resultado reforça a discussão de García et al. (2022), segundo a qual o consumo alimentar inadequado pode coexistir com diferentes níveis de atividade física entre universitários, revelando que comportamentos de saúde nem sempre ocorrem de forma integrada.

De modo geral, os resultados indicam que o comportamento alimentar dos estudantes no intervalo das aulas é fortemente influenciado pela praticidade, pela oferta de alimentos no ambiente universitário e pela rotina acadêmica. Além disso, no contexto da disciplina de Metodologia Científica, o estudo também apresentou caráter formativo, contribuindo para a alfabetização científica das alunas por meio da vivência com etapas básicas da pesquisa, como coleta, organização e interpretação de dados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicaram predominância da compra de alimentos no ambiente acadêmico durante o intervalo das aulas, com destaque para o consumo de salgados, refrigerantes e alimentos industrializados. Observou-se também que parte expressiva dos estudantes reconhece que sua alimentação não é saudável, o que evidencia a existência de um padrão alimentar marcado pela praticidade e pela influência da rotina universitária.

Esses achados reforçam a importância de discutir a alimentação no contexto do ensino superior, considerando que o ambiente institucional, a disponibilidade dos alimentos e a limitação de tempo influenciam diretamente as escolhas alimentares dos estudantes. Assim, compreender esses hábitos pode contribuir para reflexões e ações voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente acadêmico.

Além disso, é importante destacar que este trabalho teve caráter formativo, sendo desenvolvido no contexto da disciplina de Metodologia Científica com foco na alfabetização científica. A pesquisa possibilitou às alunas vivenciar etapas fundamentais da investigação, como definição do problema, elaboração do instrumento, coleta de dados, organização das informações e interpretação dos resultados à luz da literatura. Dessa forma, o estudo contribuiu para a compreensão dos hábitos alimentares dos universitários e para o desenvolvimento de competências investigativas e para a aproximação das estudantes com o fazer científico em sua formação acadêmica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKTER, Mst. Mahfuza; HOSSAIN, Md. Jubayer. Padrões de consumo alimentar e comportamentos sedentários entre estudantes universitários: um estudo transversal. **Health**

Science Reports, v. 7, n. 12, e70259, 2024. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hsr2.70259>. Acesso em: 24 fev. 2026.

GARCÍA, J. et al. Comportamentos de estilo de vida e sua relação com padrões alimentares entre estudantes universitários. **Nutrients**, v. 14, n. 15, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/15/xxxx>. Acesso em: 24 fev. 2026.

LIMA, A. C. et al. Hábitos alimentares e consumo de alimentos ultraprocessados entre universitários brasileiros. **Revista de Nutrição**, v. 36, e220145, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/>. Acesso em: 24 fev. 2026.

LONATI, Elena et al. Estilos de vida relacionados à saúde entre estudantes universitários: foco nos hábitos alimentares e na atividade física. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 5, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/5/626>. Acesso em: 24 fev. 2026.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Alimentos ultraprocessados, qualidade da dieta e saúde: evidências recentes e implicações para políticas públicas. **The Lancet Public Health**, v. 8, n. 2, 2023. Disponível em: <https://www.thelancet.com/journals/lanpub>. Acesso em: 24 fev. 2026.

ROY, R. et al. O ambiente alimentar universitário e os comportamentos alimentares dos estudantes: uma revisão sistemática. **Obesity Reviews**, v. 23, n. 3, 2022. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/1467789x>. Acesso em: 24 fev. 2026.