

ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Mayara Almeida da Gama^{a,b,c,d, ci} | Bruna Caroline Taveira Rodrigues^{a,b,c,d, ci} | João Victor de Souza Maricaú^{a,b,c,d, ci} | Lucas Castro da Silva^{a,b,c,d, ci} | Rodrigo Breno da Costa Saldanha^{a,b,c,d, ci} | Daurimar Pinheiro Leão^{a,b,c,d, ci} | Ozanildo Vilaça do Nascimento^{a,b,c,d, ci} | Ivan de Jesus Ferreira^{a,b,c,d, ci}

^aUniversidade Federal do Amazonas (UFAM),

^bFaculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)

^cGrupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano

^dLaboratório de Estudos e Pesquisas em Aptidão Física (LEPAFI)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o estado nutricional de estudantes universitários e seus principais fatores associados, considerando hábitos alimentares, nível de atividade física, aspectos psicossociais, imagem corporal, condições socioeconômicas e possíveis implicações para a saúde e o desempenho acadêmico. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura em bases científicas internacionais (MedLine/PubMed, Scopus, ScienceDirect, Web of Science, Elsevier e Cochrane Library), incluindo estudos publicados entre 2020 e 2025. Após triagem e leitura completa dos textos elegíveis, 42 artigos foram selecionados. Os resultados indicaram predominância de eutrofia, mas acompanhada de aumento significativo de sobrepeso e obesidade, além de padrões alimentares inadequados caracterizados pelo alto consumo de ultraprocessados e baixa ingestão de alimentos in natura, bem como níveis reduzidos de atividade física. Evidenciou-se forte influência de fatores psicossociais, como estresse, ansiedade, má qualidade do sono e insatisfação corporal, na modulação do comportamento alimentar, além da presença de vulnerabilidades socioeconômicas que afetam negativamente a qualidade da dieta. Também foi identificada relação entre pior estado nutricional e menor desempenho acadêmico. Conclui-se que a saúde nutricional dos universitários é multifatorial e demanda ações integradas que promovam alimentação saudável, prática regular de atividade física e apoio psicológico dentro das instituições de ensino superior.

Palavras-chave: Estado nutricional; Estudantes universitários; Atividade física; Desempenho acadêmico.

ABSTRAC

This study aimed to analyze the nutritional status of university students and its main associated factors, considering eating habits, physical activity levels, psychosocial aspects, body image, and socioeconomic conditions. An integrative literature review was conducted using international scientific databases (MedLine/PubMed, Scopus, Science Direct, Web of Science, Elsevier, and Cochrane Library), including studies published between 2020 and 2025. After screening and full reading of eligible texts, 42 articles were selected. The results indicated a predominance of eutrophy, but accompanied by a significant increase in overweight and obesity, as well as inadequate dietary patterns characterized by high consumption of ultra-processed foods and low intake of unprocessed foods, and reduced levels of physical activity. A strong influence of psychosocial factors, such as stress, anxiety, poor sleep quality, and body dissatisfaction, on the modulation of eating behavior was evident, in addition to the presence of socioeconomic vulnerabilities that negatively affect diet quality. A relationship was also identified between poorer nutritional status and lower academic performance. It is concluded that the nutritional health of university students is multifactorial and requires integrated actions that promote healthy eating, regular physical activity, and psychological support within higher education institutions.

Keywords: Nutritional status; University students; Physical activity; Academic performance.

INTRODUÇÃO

A fase universitária representa um período crítico de transição, marcado por mudanças comportamentais, emocionais e sociais que influenciam diretamente o estado nutricional dos estudantes. Estudos recentes indicam que esse público apresenta crescente vulnerabilidade ao excesso de peso, sedentarismo, insatisfação corporal e hábitos alimentares inadequados (Brito et al., 2022; Bonalume; Alves; Conde, 2020).

No contexto global, o avanço do sobrepeso e da obesidade entre jovens adultos vem sendo apontado como um problema de saúde pública em expansão, reforçando que o ambiente

universitário, embora promova desenvolvimento acadêmico, também favorece práticas alimentares não saudáveis (Antoniazzi et al., 2020).

Diversas pesquisas demonstram que a rotina acadêmica — marcada pela falta de tempo, estresse, autonomia alimentar e consumo frequente de alimentos ultraprocessados — contribui para desequilíbrios nutricionais (Bonalume; Alves; Conde, 2020; Oliveira, 2021).

A literatura evidencia que, embora muitos estudantes conheçam princípios de alimentação saudável, grande parte não os incorpora ao cotidiano, reproduzindo padrões dietéticos pobres em frutas, verduras e proteínas de qualidade e ricos em produtos industrializados de alto teor energético (Galarza et al., 2023; Berbigier; Magalhães, 2021).

Durante e após a pandemia de COVID-19, esse cenário se agravou. Mellado et al. (2022) relataram aumento médio de peso corporal, redução drástica da atividade física e intensificação do comportamento sedentário em estudantes universitários chilenos.

No Brasil, Lourenço e Viana (2022) identificaram alterações negativas no sono, aumento do consumo de ultraprocessados e piora da percepção de saúde entre universitários durante o mesmo período. Esses dados sugerem que fatores emocionais e ambientais, como isolamento social e mudanças nas rotinas acadêmicas, impactaram fortemente o estado nutricional.

Além disso, o estado nutricional está intrinsecamente relacionado ao comportamento alimentar, às percepções corporais e à saúde mental. Estudos demonstram alta prevalência de insatisfação corporal, especialmente entre mulheres, frequentemente associada a restrição cognitiva, alimentação emocional e maior risco para transtornos alimentares (Paiva Melo; Vieira, 2020; Santos, 2021; Chaybet et al., 2024). Pesquisas de Alim (2021) e Wegner (2024) reforçam que a relação entre emoções, imagem corporal e alimentação é determinante, evidenciando que mesmo estudantes na classificação eutróficos podem apresentar comportamentos alimentares desregulados.

A prática insuficiente de atividade física é outro ponto crítico. Mellado et al. (2022) observaram que menos de 25% dos universitários cumprem as recomendações mínimas de atividade física. Mesmo entre alunos de Educação Física, verifica-se declínio progressivo da prática de exercícios ao longo da graduação, acompanhado de aumento do risco cardiovascular (Antoniazzi et al., 2020).

O sedentarismo, portanto, figura como um dos principais fatores associados ao ganho de peso e à deterioração da saúde metabólica (Galarza, 2023).

Determinantes socioeconômicos também desempenham papel relevante. Estudos mostram que estudantes de baixa renda enfrentam dificuldades em manter alimentação

adequada devido ao custo elevado de alimentos in natura, recorrendo com maior frequência a refeições rápidas, de menor qualidade nutricional (Hartmann et al., 2021; González et al., 2023).

A insegurança alimentar, por sua vez, impacta não apenas a qualidade da dieta, mas também aspectos emocionais e o próprio rendimento acadêmico (Oliveros-Mencos, 2021).

Adicionalmente, a literatura aponta relação entre estado nutricional e desempenho acadêmico. Costa, Petribú e Santos (2023) identificaram correlação negativa entre IMC e rendimento acadêmico, reforçando que dietas de baixa qualidade e excesso de peso podem comprometer concentração, memória e produtividade.

Apesar da ampla produção científica, ainda há lacunas importantes, especialmente quanto à integração entre variáveis nutricionais, comportamentais, emocionais e socioeconômicas. Assim, compreender o estado nutricional dos universitários requer uma abordagem multidimensional, que ultrapasse indicadores antropométricos tradicionais e considere o conjunto de fatores que moldam a saúde dessa população.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar o estado nutricional de estudantes universitários, identificando seus principais fatores associados, considerando hábitos alimentares, nível de atividade física, aspectos psicossociais, imagem corporal, condições socioeconômicas e possíveis implicações para a saúde e o desempenho acadêmico, com base nas evidências produzidas entre 2020 e 2025.

MATERIAIS E METODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar evidências científicas recentes relacionadas ao estado nutricional de estudantes universitários. Segundo Whitemore e Knafl (2005), a revisão integrativa é um método que permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, oferecendo uma compreensão mais ampla sobre determinado fenômeno. Dessa forma, a escolha pela revisão integrativa fundamenta-se por sua capacidade de integrar aspectos biológicos, comportamentais, psicossociais e ambientais que influenciam o estado nutricional dessa população.

Fontes de Informação e Bases de Dados - A busca foi conduzida nas seguintes bases eletrônicas de ampla relevância científica: MedLinePubMed, Scopus, ScienceDirect, Web of Science, Elsevier e Cochrane Library. A seleção dessas bases considerou o alto nível de credibilidade, abrangência interdisciplinar e potencial para recuperar estudos atualizados sobre nutrição, saúde pública, educação superior e comportamento alimentar.

Estratégias de Busca - Foram utilizados descritores e operadores booleanos compatíveis com o tema: “estado nutricional” AND “estudantes universitários”; “estado nutricional” AND “hábitos

alimentares”; “estado nutricional” AND “atividade física”; “estado nutricional” AND “desempenho acadêmico”; “estado nutricional” AND “obesidade”. Essas combinações permitiram ampliar o escopo da busca, contemplando estudos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2025, intervalo definido para capturar evidências contemporâneas e compreender o impacto recente da pandemia sobre o estado nutricional dos universitários.

CrITÉRIOS de Inclusão e Exclusão - Foram incluídos artigos que atendessem aos seguintes critérios: a) Terem sido publicados entre 2020 e 2025; b) Serem revisados por pares (peer-reviewed); c) Investigarem diretamente o estado nutricional de estudantes universitários ou fatores a ele associados (hábitos alimentares, imagem corporal, atividade física, sono, estresse, comportamento alimentar, indicadores antropométricos); d) Possuírem texto disponível integralmente. Foram excluídos: a) Estudos publicados fora do intervalo temporal estipulado; b) Investigações com amostras muito reduzidas; c) Estudos cuja população não correspondia a universitários; d) Trabalhos repetidos entre bases; e) Artigos incompletos, editoriais, cartas ao editor ou resumos simples.

Processo de Seleção dos Estudos - A seleção ocorreu em três etapas sequenciais, conforme descrito no trabalho original: a) Leitura de títulos e resumos; b) Leitura parcial dos artigos elegíveis; c) Leitura integral dos estudos selecionados. Ao final do processo, 42 estudos atenderam aos critérios e foram incluídos na síntese final, conforme apresentado na **Tabela 1**.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos **42 estudos** selecionados revelou um conjunto consistente de evidências demonstrando que o estado nutricional dos estudantes universitários é determinado por múltiplos fatores interligados — comportamentais, psicossociais, ambientais e socioeconômicos. Os achados foram organizados em eixos temáticos, permitindo uma compreensão integrada sobre a saúde nutricional dessa população.

A tabela a seguir sintetiza os estudos incluídos na revisão, permitindo visualizar os achados de forma organizada.

Tabela1-Estudos relacionados ao estado nutricional de estudantes universitários

Ano	Autor	Título	Objetivo	Metodologia	Principal Resultado	Conclusão
2020	Andressa Júlia Bonalume	Consumos de alimentos ultra processados e estado nutricional de universitários.	Avaliar o consumo de alimentos ultra processados e o estado nutricional de estudantes universitários.	Estudo transversal com 53 estudantes; coleta de dados via questionário eletrônico com variáveis sociodemográficas e consumo alimentar; análise descritiva.	58,5% estavam eutróficos; 94,3% conheciam o conceito de ultra processados; consumo maior nos finais de semana.	A maioria dos estudantes apresentava estado nutricional adequado, mas com alto consumo de ultra processados nos fins de semana.

2020	Kok, J.L	Uma intervenção baseada em pedômetro com passos diários de caminhada e sua relação com o estado nutricional entre estudantes universitários com sobrepeso/obesidade em Kuala Terengganu.	Determinar os efeitos da intervenção com pedômetro e a relação entre passos diários e estado nutricional em estudantes universitários com sobrepeso/obesidade.	Estudo de intervenção de 8 semanas com 23 estudantes. Divididos em grupo controle e intervenção; mensuração de peso, circunferência da cintura e registro dietético.	O grupo intervenção apresentou redução significativa no IMC e aumento da atividade física medida pelo pedômetro.	O uso do pedômetro mostrou-se eficaz para aumentar a atividade física e melhorar o IMC de estudantes com sobrepeso/obesidade.
2020	Anna Beatriz Silva Gomes	Associação entre o hábito de consumo de café da manhã e estado nutricional de estudantes universitários.	Avaliar a associação entre o hábito de consumo do café da manhã e o estado nutricional de universitários.	Estudo transversal com aplicação de questionário sobre hábitos alimentares e cálculo de IMC.	A maioria dos estudantes que pulavam o café da manhã apresentava IMC mais elevado e escolhas alimentares menos saudáveis.	A ausência do café da manhã pode contribuir para desequilíbrios nutricionais e ganho de peso entre universitários.
2020	Mabel Nilson Alves	Associação entre satisfação corporal e aspectos sociodemográfico, comportamental e de saúde de universitários.	Avaliar a satisfação corporal e sua associação com variáveis sociodemográficas, comportamentais e de saúde de universitários.	Estudo transversal com 115 residentes de casas estudantis da FURG; coleta por questionário autoaplicável; análise descritiva ($p < 0,05$).	53,9% satisfeitos com o peso; insatisfação associada a nacionalidade estrangeira e estado nutricional.	A satisfação corporal relaciona-se ao estado nutricional; instituições devem incluir ações de educação em saúde e desconstrução de estereótipos.
2020	Adrielly dos Santos	Distorção e insatisfação com o tamanho corporal segundo características demográficas e acadêmicas e estado nutricional de estudantes universitários.	Avaliar distorção e insatisfação com o tamanho corporal de universitários e sua associação com características demográficas, acadêmicas e nutricionais.	Estudo transversal com 702 estudantes; uso do Body Shape Questionnaire (BSQ) e avaliação antropométrica; análises descritivas e bivariadas.	Maior insatisfação entre mulheres e alunos com excesso de peso; relação direta entre IMC e distorção corporal.	Distorção e insatisfação corporal estão associadas ao sexo feminino e ao estado nutricional; ações educativas devem ser priorizadas no ambiente universitário.
2020	Patrícia Vargas de Paiva Melo	Percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de um centro universitário de Recife—Pernambuco.	Investigar a percepção e satisfação com a imagem corporal entre estudantes universitários de Recife.	Estudo transversal com 300 universitários; aplicação de questionário sobre imagem corporal e medidas antropométricas; análise estatística descritiva e inferencial.	58% dos estudantes apresentaram insatisfação corporal, especialmente entre mulheres e indivíduos com sobrepeso.	A insatisfação corporal é prevalente e associada ao sexo feminino e excesso de peso; intervenções educativas são necessárias para melhorar a autoestima e a percepção corporal.
2020	Yaguachi Alarcón	Padrões alimentares, estilos de vida e composição corporal de estudantes admitidos na universidade.	Determinar os padrões alimentares, estilos de vida e composição corporal que caracterizam os estudantes admitidos na Universidade.	Estudo descritivo e transversal com 5.358 estudantes da Escola Superior Politécnica de Litoral (2014–2019); uso de questionários validados sobre frequência alimentar e estilo de vida; análise	A maioria apresentou IMC e percentual de gordura dentro da normalidade; 83,3% praticavam atividade física leve; consumo	Os níveis de sobrepeso e obesidade foram inferiores aos dados nacionais do Equador; a prevalência pode aumentar nos anos posteriores; é necessário promover hábitos alimentares e estilos de vida

				estatística com R Studio.	insuficiente de lácteos, frutas e verduras; 61,3% não consumiam álcool e 93,8% não fumavam.	saudáveis nas universidades.
2020	Luís Daniel Antoniazzi	Evolução do estado nutricional em estudantes de Educação Física, associado ao nível de risco cardiovascular, hábitos alimentares e nível de atividade física.	Avaliar a evolução do estado nutricional e o risco cardiovascular de estudantes de Educação Física em relação aos hábitos alimentares e à atividade física.	Estudo longitudinal com 48 estudantes; IMC, RCQ e questionários de hábitos alimentares e atividade física; análise de correlação.	Aumento do IMC e do risco cardiovascular ao longo do curso; associação negativa entre qualidade alimentar e ganho de peso.	Necessidade de promover educação alimentar e prática física adequada entre universitários de Educação Física para prevenir risco cardiovascular.
2021	Marina Berbigier	Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em Instituição Pública do Brasil.	Avaliar hábitos alimentares e estado nutricional de alunos que consomem no restaurante universitário (RU).	Estudo transversal com 290 estudantes, avaliação antropométrica, bioimpedância e questionário de hábitos alimentares.	37,6% apresentaram percentual de gordura inadequado; constatado sedentarismo, mas dieta tradicional brasileira prevaleceu, possivelmente influenciada pelo RU.	O RU favorece padrões alimentares mais saudáveis, mas ainda há presença de excesso de gordura corporal e sedentarismo.
2021	Kelly Chávez	Associação entre estado nutricional, estilo de vida e estresse acadêmico em estudantes universitários: um estudo de caso.	Avaliar associação entre estado nutricional, estilo de vida e estresse acadêmico.	Estudo transversal analítico com bioimpedância tetrapolar e questionários de estilo de vida e estresse, 218 estudantes peruanos.	Não houve relação significativa entre estresse e IMC, massa gorda, gordura visceral; estilo de vida associou-se inversamente à massa gorda e visceral.	O estilo de vida é determinante no estado nutricional, mais que o estresse acadêmico.
2021	Edson Oliveira	Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional.	Avaliar o estado nutricional e os hábitos alimentares de universitários em município de pequena densidade populacional.	Estudo transversal com 227 universitários, uso de questionário semiestruturado sobre hábitos alimentares e avaliação do IMC.	69,3% dos estudantes de humanas relataram rotina alimentar inadequada; mulheres consumiam mais verduras; estudantes de humanas consumiam mais cafeína.	O gênero e a área de graduação influenciam hábitos alimentares e estado nutricional.
2021	Carolina Pressete	Estado Nutricional de Universitários da Área de Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior.	Determinar o estado nutricional de universitários da área de saúde.	Estudo epidemiológico transversal com 180 estudantes; coleta de dados demográficos,	29,5% apresentaram excesso de peso (45,5% homens e 25,9% mulheres); sedentarismo em	Há excesso de peso e sedentarismo relevantes, indicando a necessidade de estratégias

				socioeconômicos, hábitos alimentares, atividade física e medidas antropométricas.	51,1%; alimentação inadequada para maioria.	educativas para promover alimentação saudável.
2021	Faúndez-Casanova	Incidência das férias nacionais sobre o estado nutricional, condição física, nível de atividade física e hábitos alimentares em estudantes universitários chilenos.	Determinar o efeito das férias nacionais no estado nutricional, condição física, nível de atividade física e hábitos alimentares de estudantes universitários.	Estudo descritivo longitudinal, pré e pós-teste, com 151 estudantes de ambos os sexos de três universidades chilenas. Avaliações antropométricas, teste de caminhada de 6 minutos, questionário GPAQ e inquérito de hábitos alimentares.	Aumento significativo nas variáveis de estado nutricional; redução da condição física em ambos os sexos; aumento no consumo de bebidas alcoólicas e gaseificadas.	As férias nacionais influenciam negativamente a condição física e os hábitos alimentares, contribuindo para o aumento do peso corporal e do IMC.
2021	Hartmann, Y	Caracterização, ingestão de nutrientes e estado nutricional de estudantes de um restaurante universitário brasileiro.	Avaliar a eficácia da política pública alimentar no apoio a estudantes de baixa renda e o estado nutricional dos usuários do restaurante universitário da Universidade de Brasília.	Estudo transversal com dois grupos (beneficiários e não beneficiários do programa de assistência estudantil). Avaliação de consumo alimentar por observação direta e recordatório de 24h, medidas antropométricas e bioimpedância.	Alta ingestão de sódio em ambos os grupos, consumo adequado de fibras apenas entre mulheres do grupo de baixa renda. O restaurante contribui significativamente para a segurança alimentar dos estudantes.	O restaurante universitário é essencial para o estado nutricional e permanência de estudantes de baixa renda, embora seja necessário reduzir o teor de sódio e aumentar a oferta de cálcio nas refeições.
2021	Bianca Oliveira	Qualidade do sono de universitários: associação com o estado nutricional e hábitos alimentares.	Identificar a relação entre qualidade do sono, estado nutricional e frequência de consumo alimentar de universitários.	Estudo transversal e quantitativo com 122 estudantes; uso do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e IMC.	91% apresentaram má qualidade do sono; consumo alto de processados e ultraprocessados.	Não houve associação significativa entre qualidade do sono e estado nutricional, mas evidenciou-se má qualidade do sono e consumo alimentar inadequado.
2021	Alim, N. E	Avaliação do Estado Nutricional, Atitude Alimentar e Satisfação Corporal de Estudantes Universitários.	Avaliar a percepção corporal, atitudes alimentares e estado nutricional de estudantes universitários.	Estudo transversal com 343 estudantes. Aplicação de questionários sobre hábitos alimentares, EAT-40, BodyCathexisScale, medidas antropométricas.	14,3% baixo peso, 70,3% eutrofia, 13,1% sobrepeso e 2,3% obesidade. Maior risco de atitudes alimentares inadequadas em estudantes com sobrepeso.	Estudantes estão em risco para transtornos alimentares e insatisfação corporal, ainda que a satisfação corporal não varie significativamente entre grupos.
2021	Santos, M	Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde.	Avaliar a associação entre imagem corporal e comportamento alimentar de estudantes da área da saúde.	Estudo transversal com 1.570 estudantes da saúde. Aplicação de questionários (Escala de Silhuetas Brasileiras, DEBQ), análise por regressão linear.	Associação significativa entre imagem corporal negativa e comportamentos alimentares disfuncionais	A imagem corporal negativa está associada a maior risco de comportamento alimentar inadequado.

					em ambos os sexos.	
2021	Oliveros Mencos	Segurança Alimentar e Nutricional, Saúde Mental e Desempenho Acadêmico: Uma Abordagem Interdisciplinar.	Explorar variáveis de segurança alimentar e nutricional, saúde mental e desempenho acadêmico em estudantes universitários durante a pandemia.	Estudo interdisciplinar e transversal com 284 estudantes. Questionário ELCSA, IMC e avaliação de desempenho acadêmico.	89% dos estudantes necessitam mudanças na dieta; 67% apresentaram bom desempenho acadêmico; não houve associação significativa entre saúde mental e estado nutricional.	A insegurança alimentar impacta hábitos alimentares e pode comprometer a saúde mental e o desempenho acadêmico.
2022	Lorena Brito	Estado nutricional de estudantes universitários: Fatores associados.	Analisar o estado nutricional dos universitários em relação a fatores sociodemográficos, comportamentais, clínicos e nutricionais.	Estudo epidemiológico, transversal, descritivo e analítico com 210 estudantes da UECE	24,6% apresentaram sobrepeso e 8,7% obesidade; sexo masculino e risco cardiovascular elevado associaram-se a maior prevalência de alterações nutricionais.	Universitários do sexo masculino e com risco cardiovascular elevado têm maior prevalência de sobrepeso/obesidade.
2022	Germain Mobouna.	Atividades físicas, perfil alimentar e estado nutricional de estudantes do Instituto Superior de Educação Física e Desportiva (ISEPS) da Universidade Marien Ngouabi no Congo Brazzaville.	Avaliar nível de atividade física, perfil alimentar e estado nutricional de estudantes do ISEPS.	Estudo prospectivo com 291 estudantes; aplicação de questionário alimentar semanal; avaliação antropométrica e cálculo do gasto energético.	Alto nível de atividade física; gasto energético adequado; dieta desequilibrada e pouco diversificada; 17,5% sobrepeso e 9,3% obesidade.	Estudantes apresentaram nível elevado de atividade física, porém alimentação desbalanceada, com estado nutricional geral normal.
2022	Rafaella Sampaio	Relação entre padrões alimentares e estado nutricional em universitários.	Verificar a associação dos padrões alimentares e o estado nutricional de estudantes universitários.	Estudo transversal com 150 universitários de Fortaleza/CE; entrevistas socioeconômicas, antropométricas e alimentares; análise de padrões alimentares.	Identificados três padrões alimentares; mulheres mais aderentes ao padrão saudável; jovens (19-24 anos) aderiram mais ao padrão misto; excesso de peso associado ao padrão misto.	O padrão alimentar dos universitários é influenciado por idade, sexo, excesso de peso e IMC.
2022	Victor Mellado	Estado nutricional, nível de atividade física e hábitos alimentares em estudantes universitários da Região de Maule em período de pandemia por COVID-19.	Determinar hábitos alimentares, estado nutricional e nível de atividade física durante a pandemia.	Estudo quantitativo, descritivo, transversal e não experimental com 1.253 universitários; aplicação de dois questionários.	Aumento médio de 2 kg; 77,7% sedentários; maioria com bom estado nutricional, mas sem atingir recomendações.	Apesar de hábitos alimentares razoáveis, observou-se baixo nível de atividade física e prevalência de sedentarismo principalmente entre mulheres.

2022	Mirielle Lourenço	Avaliação da qualidade do sono e estado nutricional de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior de Viçosa-MG, durante a pandemia de COVID-19.	Avaliar a qualidade do sono e o estado nutricional de estudantes universitários dos cursos de saúde.	Estudo observacional transversal com 111 estudantes; questionários online (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e dados antropométricos autorreferidos).	66,7% eutróficos; 44,1% dormiam menos de 8h/dia; 54,1% classificaram o sono como bom; correlação negativa ($r=-0,076$) entre sono e estado nutricional.	A maioria dormia menos de 8h, mas relatava boa qualidade do sono; não houve correlação significativa entre estado nutricional e qualidade do sono.
2022	Oliveira, S.F.	Concordância entre as medidas de peso, altura e IMC aferidos e referidos para diagnóstico do estado nutricional de estudantes de Nutrição.	Avaliar a concordância entre medidas de peso, altura e IMC referidos e aferidos em estudantes de nutrição.	Estudo transversal com 77 alunos de nutrição. Questionário estruturado, medidas antropométricas aferidas e referidas; análise de correlação intercalasse e regressão linear.	As medidas referidas mostraram boa concordância com as aferidas ($CCI > 0,9$), embora o peso tenha sido subestimado e a altura superestimada.	O uso de medidas referidas pode ser confiável para diagnóstico nutricional, apesar de pequenas distorções em peso e altura.
2022	Santos, T. B.	Autoimagem corporal e estado nutricional por acadêmicos do curso de medicina de uma universidade privada do Sul de Santa Catarina.	Avaliar a associação do grau de satisfação corporal dos acadêmicos de medicina com o estado nutricional.	Estudo transversal com 348 alunos de medicina. Questionário eletrônico, escala de silhuetas de Kakeshita, IMC calculado e analisado por estatística descritiva e correlação de Spearman.	68,88% dos estudantes eram eutróficos, porém 67,15% superestimaram o tamanho corporal e 60,11% desejavam perder peso.	Há elevada insatisfação corporal mesmo entre eutróficos, com risco de comprometimento da qualidade de vida.
2023	Yury Rosales Ricardo	Estado nutricional e atividade física em estudantes universitários: uma revisão sistemática.	Sintetizar evidências sobre a relação entre estado nutricional e atividade física em universitários.	Revisão sistemática PRISMA de 12 estudos (2017-2022), total de 5.071 estudantes.	Relação inversa entre estado nutricional inadequado e atividade física; predominaram níveis moderados de obesidade e baixa prática de atividade física.	A prática de atividade física está diretamente associada a melhor estado nutricional, sendo necessária maior promoção de hábitos saudáveis.
2023	Maria Costa	Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico em estudantes universitários do interior de Pernambuco.	Avaliar a associação entre qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico.	Estudo transversal com 108 universitários; aplicação de questionário socioeconômico, antropometria, bioimpedância e análise de desempenho acadêmico.	Predomínio de eutrofia (70,4%); 9,3% tinham dieta balanceada; IMC correlacionou-se negativamente com desempenho acadêmico.	Evidenciou-se relação entre estado nutricional e desempenho acadêmico; baixa qualidade da dieta impacta o rendimento dos universitários.
2023	Garlaza, C. R.					

		Estilo de vida e estado nutricional em estudantes de uma universidade pública peruana.	Identificar a relação entre estilo de vida e estado nutricional em estudantes universitários.	Estudo transversal, observacional, correlacional com 90 alunos universitários peruanos. Aplicação de questionário sobre estilo de vida e avaliação do estado nutricional.	76,67% tinham estado nutricional normal, mas 65,56% relataram estilo de vida ruim ou péssimo.	Há relação negativa entre estilo de vida e estado nutricional, impactando a permanência acadêmica.
2023	Fernández, F	Qualidade da dieta e estado nutricional de um grupo de estudantes de uma universidade pública no Paraguai.	Avaliar a qualidade da dieta e o estado nutricional em estudantes de uma universidade pública paraguaia.	Estudo transversal descritivo com 39 estudantes. Recordatórios alimentares de 24h, avaliação da qualidade da dieta pelo DQI e medidas antropométricas.	64,1% apresentaram dieta de baixa ou muito baixa qualidade; 43,6% tinham excesso de peso, mas 48,7% estavam em normopeso.	A qualidade da dieta é insatisfatória, embora muitos mantenham normopeso, sendo necessária intervenção nutricional preventiva.
2023	Ana Cristina Núñez González	Comparação do estado nutricional de estudantes universitários wixaritari e mestiços: indicadores antropométricos e vulnerabilidade social.	Comparar o estado nutricional entre universitários wixaritari e mestiços com base em indicadores antropométricos e vulnerabilidade social.	Estudo comparativo e transversal com coleta de dados antropométricos (IMC, CC) e indicadores socioeconômicos.	Estudantes wixaritari apresentaram maior vulnerabilidade de social e piores indicadores nutricionais.	As desigualdades sociais refletem no estado nutricional, exigindo políticas de equidade e inclusão.
2023	IkaAlifa	Associação entre ingestão de nutrientes e atividade física com o estado nutricional de estudantes de graduação em medicina.	Investigar a associação entre ingestão de nutrientes e atividade física com o estado nutricional de estudantes de medicina.	Estudo analítico transversal com 113 estudantes. Coleta de dados via IPAQ, registro alimentar e antropometria.	Houve associação significativa entre o estado nutricional e a adequação da ingestão calórica e de macronutrientes ($p=0,001$).	Verificou-se associação entre ingestão de nutrientes e estado nutricional, mas não com atividade física.
2023	Lara Canever	Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense.	Analisar a relação entre ansiedade e comportamento alimentar em estudantes universitários.	Estudo descritivo, quantitativo e qualitativo, com aplicação de questionário online (Google Forms) a 85 estudantes.	78,82% relataram ansiedade e 82,35% relacionaram ansiedade com comer compulsivo.	A ansiedade e o comer compulsivo prejudicam a saúde física e mental e o desempenho acadêmico dos estudantes.
2024	Ana Paola Victor Chayb et al.	Associação entre estado nutricional e comportamento alimentar em universitários.	Relacionar estado nutricional e comportamento alimentar.	Estudo transversal, descritivo e analítico com abordagem quantitativa, 316 estudantes, questionário TFEQ-R21.	A maioria estava eutrófica; observada tendência de restrição cognitiva associada ao excesso de peso.	É necessária a implementação de intervenções preventivas para promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de distúrbios alimentares.

2024	Tamires Luíza Windberg	Associação entre o estresse, comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários.	Associar o estresse com o comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários.	Estudo quantitativo, descritivo, transversal, realizado com 200 estudantes de uma universidade comunitária do Rio Grande do Sul, em 2024. Coleta via formulário online, aplicando Escala de Estresse Percebido (EEP) e Three Factor Eating Questionnaire-21 (TFEQ-R21). Análise com testes Exato de Fisher e Correlação de Pearson (nível de significância $p \leq 0,05$).	Indivíduos com estresse intermediário associaram-se à restrição cognitiva; estresse elevado à alimentação emocional. Mulheres apresentaram mais alimentação emocional, e homens descontrolaram alimentar. O IMC mais alto correlacionou-se com níveis mais altos de estresse e comportamento alimentar desregulado.	O estresse influencia diretamente o comportamento alimentar e o estado nutricional dos universitários.
2024	Oshita, K.	Associações da composição corporal com atividade física, estado nutricional e cronótipo entre estudantes universitários no Japão.	Investigar a associação entre composição corporal e comportamentos de estilo de vida, incluindo cronótipo, entre universitárias japonesas.	Estudo transversal com 230 estudantes. Avaliação da composição corporal por bioimpedância, questionário de cronótipo (MEQ), questionário de atividade física e questionário de frequência alimentar.	Estudantes com cronótipo vespertino apresentaram maior percentual de gordura corporal e menor índice de massa muscular esquelética (SMI).	O cronótipo vespertino e o baixo nível de atividade física associam-se a desequilíbrio na composição corporal, indicando necessidade de estratégias específicas para esse grupo.
2024	Luíza Strada	Relação entre estado nutricional e nível de atividade física de professores e estudantes universitários.	Avaliar a relação entre o estado nutricional e o nível de atividade física em professores e estudantes universitários.	Estudo transversal com aplicação do IPAQ e avaliação do IMC.	Observou-se correlação negativa entre sedentarismo e IMC; maioria dos avaliados apresentou sobrepeso leve.	A prática regular de atividade física influencia positivamente o estado nutricional.
2024	Maria Laiana	Risco para transtornos alimentares, insatisfação corporal e estado nutricional de universitários do curso de nutrição.	Avaliar a relação entre risco para transtornos alimentares, insatisfação corporal e estado nutricional de universitários.	Estudo transversal com questionários EAT-26, BSQ e medidas antropométricas.	Alta prevalência de insatisfação corporal, principalmente em mulheres eutróficas.	Mesmo entre eutróficos, há risco para transtornos alimentares associados à negativa da imagem corporal.

2024	Alberto Warnier	Exercício físico, hábitos alimentares e estresse: o que aconteceu com os universitários durante a pandemia.	Analisar a atividade física e sua associação com o estado nutricional, hábitos alimentares e vulnerabilidade ao estresse durante a pandemia.	Estudo quantitativo, descritivo, comparativo e transversal com 350 estudantes universitários.	Níveis elevados de atividade física associaram-se a hábitos alimentares mais saudáveis, porém maior vulnerabilidade ao estresse.	Estudantes fisicamente ativos apresentaram mais vulnerabilidade ao estresse, enquanto os sedentários mostraram menor vulnerabilidade.
2024	Jailton Souza	Comportamento alimentar de estudantes universitários do curso de Nutrição do município de Picos-PI em tempos de pandemia.	Avaliar o impacto do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes de Nutrição durante a pandemia.	Estudo transversal com 40 estudantes via questionário online baseado no formulário do SISVAN (2008).	Baixo consumo de frutas e verduras, alto consumo de ultra processados e baixo nível de atividade física.	Evidencia a necessidade de ações educativas para promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de doenças crônicas.
2024	Mona Mohamed	Qualidade da dieta e estado nutricional de estudantes universitários com deficiência visual e cegueira.	Avaliar a qualidade da dieta, ingestão de nutrientes e estado nutricional de estudantes universitários com deficiência visual.	Estudo transversal observacional com 75 estudantes com deficiência visual da King SaudUniversity.	Média do IMC = 26,57 kg/m ² ; baixo nível de conhecimento nutricional e baixa qualidade da dieta (DQI-I ≈ 54,12).	Observou-se correlação inversa entre IMC e conhecimento nutricional; recomenda-se maior atenção a essa população.
2024	Daniele Pereira Wegner	Relação do estado nutricional, risco para transtornos alimentares e níveis de estresse de estudantes universitários.	Avaliar a relação entre estado nutricional, risco para transtornos alimentares e níveis de estresse de estudantes universitários.	Estudo transversal quantitativo; aplicado via Google forms com 82 universitários maiores de 18 anos; instrumentos: PSS-10 (estresse percebidos) e dados de peso/altura para cálculo de IMC; análises estatísticas com significância de p>0,05.	70,7% estavam em eutrofia; 42,7% tinham risco para TA; não houve relação direta entre estado nutricional e risco de TA, mas 77,1% dos eutróficos apresentaram risco de estresse	O alto nível de estresse percebido mostrou associação com risco para transtornos alimentares. Muitos estudantes eutróficos também apresentaram risco para TA e maior estresse, indicando necessidade de estratégias de prevenção e promoção de saúde.
2025	Jimmyrea Sánchez	Padrões alimentares e estado nutricional em jovens universitários.	Determinar a relação entre o padrão alimentar e o estado nutricional em estudantes universitários da Universidade de Segurança e Justiça de Tamaulipas.	Estudo transversal, descritivo e correlacional, de abordagem quantitativa, com 193 universitários (83 homens e 110 mulheres). Foram coletados dados antropométricos, clínicos (glicemia, pressão arterial) e dietéticos; análise estatística com regressões logísticas e ordinais.	O consumo de laticínios e leguminos associou positivamente a um melhor estado nutricional, enquanto a ingestão de comida rápida e botonas aumentou o risco de obesidade, hipertensão e diabetes.	O padrão alimentar influencia significativamente o estado nutricional e o risco de doenças crônicas não transmissíveis. Recomenda-se a promoção de hábitos alimentares saudáveis e intervenções nutricionais nas universidades.

Estado nutricional e prevalência de sobrepeso/obesidade

Grande parte dos estudos indica prevalência predominante de eutrofia, porém acompanhada de tendência crescente de sobrepeso e obesidade. Galarza et al. (2023) encontraram 68,2% de eutrofia, mas 31,8% de excesso de peso; Brito et al. (2022) também observaram prevalências significativas de alteração nutricional em universitários brasileiros. De forma semelhante, Antoniazzi et al. (2020) identificaram aumento progressivo do IMC ao longo da graduação, associado ao risco cardiovascular elevado.

Esses dados indicam que, embora muitos estudantes mantenham IMC dentro da normalidade, seu estado nutricional não pode ser compreendido apenas por esse indicador. A coexistência de eutrofia com comportamentos alimentares inadequados sugere risco de progressão para distúrbios metabólicos no futuro.

Em países latino-americanos, resultados semelhantes foram encontrados. No Paraguai, Fernández & González-Céspedes (2023) identificaram 43,6% de excesso de peso entre universitários; no Equador, Yaguachi Alarcón et al. (2020) relataram que, apesar de IMC normal na maioria, os estudantes apresentavam padrões alimentares pobres.

Essa convergência reforça a natureza global da problemática nutricional em universitários.

Hábitos alimentares e consumo de ultraprocessados

A análise dos estudos revela padrão alimentar marcado por alto consumo de ultraprocessados, baixa ingestão de frutas, verduras e legumes e escolhas alimentares guiadas por praticidade, custo e rotina acadêmica.

Bonalume, Alves e Conde (2020) encontraram elevado consumo de ultraprocessados, especialmente nos finais de semana, mesmo entre estudantes eutróficos. Em Pernambuco, Costa, Petribú e Santos (2023) demonstraram que apenas 9,3% tinham dieta considerada balanceada.

Outros trabalhos reforçam esse padrão alimentar inadequado. Em Viçosa-MG, Lourenço & Viana (2022) encontraram alto consumo de processados durante a pandemia. Picos-PI, Souza et al. (2024) verificaram baixa ingestão de frutas e verduras. Em estudantes com deficiência visual, Mohamed (2024) observou baixa qualidade da dieta e conhecimento nutricional insuficiente.

Esses achados confirmam um cenário consistente: a dieta universitária é desequilibrada, mesmo quando o IMC aparenta normalidade.

Atividade física, sedentarismo e composição corporal

A prática insuficiente de atividade física surge como um dos fatores mais fortemente relacionados ao ganho de peso. Mellado et al. (2022) relataram que 77,7% dos universitários estavam sedentários durante a pandemia e apresentaram aumento médio de 2 kg. Galarza (2023) também identificou estilo de vida inadequado e associação entre sedentarismo e excesso de peso.

Mesmo entre estudantes de Educação Física, Antoniazzi et al. (2020) observaram aumento do IMC e risco cardiovascular ao longo da graduação, indicando que conhecimento técnico não garante hábitos mais saudáveis.

No Japão, Oshita (2024) encontrou associação entre cronótipo vespertino, menor prática de atividade física e maior percentual de gordura — ampliando a discussão sobre fatores comportamentais que ultrapassam o binômio dieta–exercício.

Esses dados reforçam que a atividade física funciona como determinante-chave na composição corporal e no controle de peso.

Sono, estresse, ansiedade e saúde mental

Fatores psicossociais se destacam como moduladores expressivos do estado nutricional.

Estudos mostram forte associação entre estresse, má qualidade do sono, comportamento alimentar emocional e ganho de peso (Bianca Oliveira & França, 2021; Chayb et al., 2024; Wender, 2024; Chavez-Mendoza et al., 2021).

Durante a pandemia, Lourenço & Viana (2022) observaram que estudantes dormiam menos que o recomendado e apresentavam pior percepção de saúde. Medina et al. (2024) relataram aumento de estresse mesmo entre estudantes fisicamente ativos.

A literatura converge para um ponto: o estresse acadêmico é disparador de desregulação alimentar, incluindo: alimentação emocional, compulsão, restrição cognitiva e escolhas alimentares impulsivas.

Em síntese: a saúde mental é determinante central no estado nutricional de universitários.

Imagem corporal e comportamento alimentar

A insatisfação corporal, especialmente entre mulheres, aparece como forte elemento de risco. Diversos estudos reforçam esse padrão: Paiva Melo & Vieira (2020) → alta insatisfação entre universitárias; Santos (2021) → distorção corporal associada ao IMC.; Alim (2021) → atitudes alimentares inadequadas entre estudantes com sobrepeso.; Oliveira, Moreira-Araújo & Oliveira (2024) → risco para transtornos alimentares mesmo entre eutróficos.

Esse conjunto evidencia que peso normal não significa relação saudável com o corpo ou com a comida, destacando a necessidade de intervenções psicológicas e educativas.

Determinantes socioeconômicos

Estudantes de baixa renda enfrentam barreiras nutricionais significativas. Hartmann et al. (2021) mostraram que, embora o restaurante universitário promova segurança alimentar, ainda há alto consumo de sódio e inadequações na dieta. González et al. (2023) identificaram maior vulnerabilidade nutricional entre estudantes indígenas wixaritari no México.

Além disso, Oliveros Mencos (2021) relacionou insegurança alimentar a impactos emocionais e acadêmicos, reforçando que a renda é importante modulador do estado nutricional.

Isso demonstra que determinantes sociais moldam diretamente o comportamento alimentar e a composição corporal.

Impacto do estado nutricional no desempenho acadêmico

A relação entre nutrição e desempenho acadêmico aparece com destaque em estudos como Costa, Petribú e Santos (2023), que identificaram correlação negativa entre IMC e rendimento. Dietas inadequadas e excesso de peso afetam: memória, concentração, motivação, desempenho cognitivo geral.

Esse achado amplia a compreensão de que o estado nutricional transcende a saúde física e afeta dimensões acadêmicas e profissionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados evidenciam que o estado nutricional dos estudantes universitários é influenciado por uma combinação de fatores comportamentais, emocionais e socioeconômicos. Embora a eutrofia seja predominante, há aumento consistente de sobrepeso e obesidade, associado ao alto consumo de ultraprocessados, sedentarismo e rotinas acadêmicas irregulares. Fatores como estresse, ansiedade, má qualidade do sono e insatisfação corporal também impactam significativamente o comportamento alimentar, ampliando o risco de práticas inadequadas e possíveis transtornos alimentares.

Observamos que alguns determinantes terminantes sociais, como renda e acesso limitado a alimentos saudáveis, reforçam desigualdades nutricionais e podem prejudicar o desempenho acadêmico. Esses achados mostram que o estado nutricional não pode ser entendido apenas por indicadores antropométricos, mas dentro de um modelo biopsicossocial mais amplo.

Diante desse panorama, entende-se que ações integradas — envolvendo promoção da saúde, educação alimentar, incentivo à atividade física e apoio psicológico — são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos universitários. Recomenda-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais para identificar com maior precisão os fatores determinantes e suas implicações ao longo da formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

ANTONIAZZI, Luis Daniel et al. Evolución del estado nutricional em estudiantes de educación física, asociado al nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Revista de la Facultad de ciencias Médicas de Córdoba, v. 77, n. 4, p. 260-264, 2020.

ALVES, Mabel Nilson et al. Associação entre satisfação corporal e aspectos sociodemográfico, comportamental e de saúde de universitários. Demetra (Rio J.), p. e47361- e47361, 2020.

ALARCÓN, Ruth Adriana Yaguachiet al. Patrones alimentarios, estilos de vida y composición corporal de estudiantes admitidos a la universidad. Nutrición clínica y dietética hospitalaria, v. 40, n. 2, p. 173-180, 2020.

BERBIGIER, Marina Carvalho; MAGALHÃES, Cleidilene. Estado nutricional e hábito alimentar de estudantes universitários em instituição pública do Brasil. Saúde e Pesquisa, v. 14, n. 1, p. 51-64, 2021.

BRITO, Lorena Alves et al. Estado nutricional de estudantes universitários: fatores associados. Saúde e Desenvolvimento Humano, v. 10, n. 2, 2022.

BONALUME, Andressa Júlia; ALVES, Márcia Keller; CONDE, Simara Rufatto. Consumo de alimentos ultraprocessados e estado nutricional de universitários. Revista Destaques Acadêmicos, v. 12, n. 3, 2020.

CASANOVA, Cesar Patricio Faúndez et al. Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios chilenos. Journal of Movement & Health, v. 18, n. 1, 2021.

CANEVER, Lara et al. Ansiedade e comportamento alimentar de estudantes de diferentes áreas de uma Universidade do sul catarinense. REVisA, v. 12, n. 3, p. 538-546, 2023

CHAYB, Ana Paola Victor et al. Associação entre estado nutricional e comportamento alimentar em estudantes universitários. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 12, p. e19420-e19420, 2024.

CHÁVEZ-MENDOZA, Kelly Geovanna et al. Asociación entre estado nutricional, estilo de vida y estrés académico em estudiantes universitarios: Um caso de estudio. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, v. 41, n. 4, 2021.

CONTRERAS-MELLADO, Víctor et al. Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, em estudiantes universitarios de la Región del Maule em periodo de pandemia por COVID-19. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, v. 46, 2022.

DE ARRUDA COSTA, Maria Clara Ribeiro; PETRIBÚ, Marina de Moraes Vasconcelos; SANTOS, Eduila Maria Couto. Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico em estudantes universitários do interior de Pernambuco. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2023.

DE CARVALHO SOUSA, Jailton et al. COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO DO MUNICÍPIO DE PICOS-PI EM TEMPOS DE PANDEMIA. REVISTA FOCO, v. 17, n. 6, p. e5465-e5465, 2024.

DE OLIVEIRA, Maria Laiana Viríssimo Sousa; DE OLIVEIRA, Geice Kelly Sousa; DOS REIS MOREIRA-ARAÚJO, Regilda Saraiva. Risco para transtornos alimentares, insatisfação corporal e estado nutricional de universitários do curso de nutrição. Cuadernos de Educación y Desarrollo, v. 16, n. 11, p. e6229-e6229, 2024.

DE PAIVA MELO, Patrícia Vargas; VIEIRA, Renata Adrielle Lima. Percepção e satisfação da imagem corporal em estudantes de um centro universitário de Recife/Pernambuco. Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, v. 18, n. 3, p. 196-204, 2020.

DOS SANTOS, Adrielly et al. Distortion and dissatisfaction with body size per the demographic and academic characteristics and the nutritional status of university students. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, v. 41, p. 1-12, 2020.

ERZURUM ALIM, nural; EVRA KARAKAYA, Rahime. Avaliação do estado nutricional, atitude alimentar e satisfação corporal de estudantes universitários. *ActaScientifici Nutricional Health* ,v.5, n .7, p. 80-87,2021.

ELSHAFIE, MONA MOHAMED. Qualidade da dieta e estado nutricional entre estudantes universitários cegos e com deficiência visual. *Revista Médica da Universidade do Cairo* , v. 92, n. 03, p. 71-78, 2024.

FERNÁNDEZ, Fátima; GONZÁLEZ-CÉSPEDES, Laura. Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes de una Universidad Pública de Paraguay: Dietqualityandnutritional status in a group of studentsat a publicuniversity in Paraguay. *Revista de salud publica delParaguay*, v. 13, n. 3, p. 36-43, 2023.

GALARZA, Cesar Raúl Castro et al. Estilo de vida y estado nutricional em estudantes de uma universidad pública peruana. *Vive Revista de Salud*, v. 6, n. 17, p. 482-490, 2023.

GOMES, Anna Beatriz Silva et al. Associação entre o hábito de consumo de café da manhã e estado nutricional de estudantes universitários. *Revista Univap*, v. 26, n. 50, p. 1-10, 2020.

GONÇALVES, Bianca; FRANÇA, Vivian Francielle. Qualidade do sono de universitários: Associação com o estado nutricional e hábitos alimentares. *ActaElitSalutis*, v. 5, n. 1, 2021.

GONZÁLEZ, Ana Cristina Núñezet al. Comparación del estado nutricional de estudiantesuniversitarioswixaritári y mestizos: indicadores antropométricos y vulnerabilidad social. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, v. 43, n. 3, 2023.

HARTMANN, Ygraineet al. Caracterização, ingestão de nutrientes e estado nutricional de estudantes de baixa renda que frequentam um restaurante universitário brasileiro. *International Journal of Environmental Research and Public Health* , v. 18, n. 1, p. 315, 2021.

KOK, J. L. et al. A Pedometer-based intervention with daily walking steps and its relationship with nutritional status among overweight/Obese University Students in Kuala Terengganu. *IIUM Medical JournalMalaysia*, v. 17, n. 3, 2018.

LOURENÇO, Mirielle Teixeira; VIANA, Eliene da Silva Martins. Avaliação da qualidade do sono e estado nutricional de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior de Viçosa-MG, durante a Pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 2, p. 6012-6021, 2022.

MABOSSY-MOBOUNA, Germain; OMBENI, Justin B.; MOKÉMIABÉKA, Nicaise Saturnin. Atividades físicas, perfil alimentar e estado nutricional de estudantes do Instituto Superior de Educação Física e Esportes (ISEPS), Universidade MarienNgouabi, Congo-Brazzaville. *Res. J. Food Sci. Nutr* , v. 7, p. 95-110, 2022.

MEDINA, Alberto Warnier et al. Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés:¿Quéocurriócon los estudiantesuniversitarios durante la pandemia?. *Retos: nuevastendenciaseneducación física, deporte y recreación*, n. 53, p. 100-108, 2024.

MENCOS, Bani Antonieta Oliveroset al. Seguridad Alimentaria y Nutricional, salud mental y rendimiento académico. Una aproximacióninterdisciplinaria. *Revista Naturaleza, Sociedad y Ambiente*, v. 9, n. 1, p. 73-87, 2022.

MOURA, Edson Oliveira Rodrigues et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: estudo em município de pequena densidade populacional. *Saúde e desenvolvimento humano*, v. 9, n. 2, 2021.

OSHITA, Kazushigeet al. Associações da composição corporal com atividade física, estado nutricional e cronotipo entre estudantes universitárias no Japão. *Journal of physiologicalanthropology* , v. 43, n. 1, p. 13, 2024.

PRESSETE, Carolina Girotto; DE CARVALHO VIDIGAL, Fernanda; LIMA, Daniela Braga. Estado Nutricional de Universitários da Área de Saúde de uma Instituição Federal de Ensino Superior.

ROSALES-RICARDO, Yury et al. Estado nutricional y actividad física enestudiantesuniversitarios. Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, v. 50, n. 4, p. 445-456, 2023.

SANTOS, Mariana Martins dos et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 70, p. 126-133, 2021.

SAMPAIO, Rafaella; MENDES, Isabel Geysa Cordeiro; DO CARMO GOIS, Livia Deodato. Relação entre padrões alimentares e estado nutricional em universitários. *Revista Ciência Plural*, v. 8, n. 3, p. 1-20, 2022.

SANTOS, Tuany Batista; MAZZUCCHETTI, Dr^a Lalucha; REMOR, Dr^a Karina Valerim Teixeira. Autoimagem corporal e estado nutricional por acadêmicos do curso de medicina de uma universidade privada do Sul do Estado de Santa Catarina. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 5, p. 35601-35614, 2022.

STRADA, LuízaLettrari et al. Relação entre estado nutricional e nível de atividade física de professores e estudantes universitários. *Contribuciones a Las CienciasSociales*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 13, p. 1-16, 2024.

SURYABRATA, IkaAlifa; ARDINI, Witri; KUNARISASI, Sity. Associação entre ingestão de nutrientes e atividade física com o estado nutricional de estudantes de graduação em medicina. *JKKI: JurnalKedokteran dan Kesehatan Indonésia*, p. 313-320, 2023.

VILLASANA, Jimmyrea Sánchez et al. Patrónalimentario y estado nutricional enjóvenesuniversitarios. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores, 2025.

WEGNER, Daniele Pereira; BRUCH-BERTANI, Juliana Paula. Relação entre estado nutricional, risco para transtornos alimentares e níveis de estresse em estudantes universitários. *DisciplinarumScientia | Saúde* , v. 25, n. 1, p. 365-374, 2024.

WINDBERG, Tamires Luiza; ADAMI, Fernanda Scherer; LOHMANN, Paula Michele; MARCHESE, Camila; MORGENSTERN, Daiane; SCHERER, Alana Luisa; LENZ, Bruna Elisa; CÉ, PatriciaFassina. Associação entre o estresse, comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários. *Contribuciones a Las CienciasSociales*, São José dos Pinhais, v. 17, n. 12, p. 1–15, 2024.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005.