

**COMPORTAMENTO ALIMENTARE E ATIVIDADE FÍSICA ENTRE
UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: REVISÃO INTEGRATIVA**

**EATING BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG BRAZILIAN
UNIVERSITY STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW**

Rosana Franciele Botelho Ruas

Doutora em Ciência da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: rosanaruas@yahoo.com.br

Gislene Soares do Carmo

Enfermeira, Faculdades Santo Agostinho, Brasil

E-mail: gislenesdc@gmail.com

Ingred Gimenes Cassimiro de Freitas

Mestre em Cuidado Primário, Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: igcassimiro@yahoo.com.br

Ilka Santos Pinto

Médica, Prefeitura de Águas Vermelhas – MG, Brasil

E-mail: ilkasantospinto@hotmail.com

Luís Paulo Souza e Souza

Doutor em Saúde Pública, Universidade Federal do Amazonas, Brasil

E-mail: luis.pauloss@hotmail.com

Recebido: 01/09/2025 – Aceito: 14/09/2025

Resumo

O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica visando responder: qual a situação dos estudantes universitários, quanto ao comportamento alimentar e o nível de atividade física. Trata-se de uma revisão integrativa nas bases de dados vinculadas à Scielo, Portal Capes e LILACS, a partir dos descritores: comportamento alimentar, atividade física, estudante e universidade, publicados entre 2015 e 2020, a seleção foi realizada nos meses de setembro a novembro de 2020. Os critérios de inclusão foram: artigos de pesquisa original; completos e disponíveis para leitura/análise gratuita, de idioma português, espanhol ou inglês, que discorram sobre hábitos alimentares e níveis de atividade física entre estudantes universitários. Foram selecionados 9 artigos. Foi possível identificar os Hábitos alimentares inadequados no contexto universitário e seus fatores predisponentes e repercussões; as Práticas de atividades físicas; a influência das condições socioeconômicas, de gênero e tipo de curso, bem como o impacto do conhecimento nos hábitos alimentares e atividade física. Propõe-se, a partir do estudo, realizar campanhas de orientação alimentar, disponibilizar através dos restaurantes no campus opções de alimentos considerados saudáveis, e a criação de centros esportivos de fácil acesso no campus, além do incentivo à prática esportiva como parte do currículo.

Palavras-chave: Comportamento alimentar; Atividade física; Estudantes; Universidade.

Abstract

The objective of this study was to conduct a literature review in order to answer the following

question: what is the situation of university students regarding eating behavior and physical activity levels? This is an integrative review based on databases linked to Scielo, Portal Capes, and LILACS, using the descriptors: eating behavior, physical activity, student, and university. Articles published between 2015 and 2020 were selected from September to November 2020. The inclusion criteria were: original research articles; complete and freely available for reading/analysis; written in Portuguese, Spanish, or English; and addressing eating habits and physical activity levels among university students. A total of nine articles were selected. The review identified inadequate eating habits within the university context and their predisposing factors and repercussions; patterns of physical activity; the influence of socioeconomic conditions, gender, and type of academic program; as well as the impact of knowledge on eating habits and physical activity. Based on these findings, the study proposes the implementation of nutritional guidance campaigns, the availability of healthy food options in university cafeterias, the creation of easily accessible sports facilities on campus, and the promotion of sports practice as part of the academic curriculum.

Keywords: Eating behavior; Physical activity; Students; University.

1. Introdução

A prevalência da obesidade no mundo vem crescendo acentuadamente nos últimos anos. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), 1,6 bilhão de pessoas acima de 15 anos foram classificadas em sobrepeso e 400 milhões estavam obesas. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), no Brasil, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais de idade estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas.

As transformações relacionadas à crescente modernização e urbanização, estão associadas a mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares da população, sendo estas mudanças consideradas como favorecedoras para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. A prevalência da obesidade em adultos na América Latina e no Caribe triplicou em relação aos níveis existentes em 1975, atualmente, um em cada quatro adultos convive com obesidade (SCHMITZ, 2016).

No Brasil alguns estudos destacam a elevada prevalência de fatores de risco na população universitária. Um estudo demonstrou 38,1% de excesso de peso, 34,8% de sedentarismo, 27,5% de hipercolesterolemia, 14,6% de tabagismo e 8,4% de hipertensos entre universitários (DE CARVALHO E COLABORADORES, 2015).

A mudança dos hábitos alimentares e do estilo de vida tem contribuído de forma relevante para a prevalência de indivíduos com sobrepeso e/ou obesidade em todas as classes sociais e faixas etárias, caracterizando-se como uma

epidemia mundial e um relevante problema de saúde pública. (FEITOSA et al., 2016)

Bons hábitos alimentares, alimentação saudável, e a prática frequente de atividades físicas, são as principais recomendações dos profissionais da saúde quando o assunto é ter um estilo vida saudável. O hábito alimentar pode ser definido, como a forma com que as pessoas ou grupo de pessoas usam um determinado alimento. A alimentação e a nutrição devem ser adequadas aos aspectos biológicos e sociais das pessoas e estar de acordo com as necessidades alimentares, levando em consideração a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira, dimensões sociais e culturais do ato de comer. E, ainda, alimentação saudável é alimentar o corpo, a mente e o espírito, indo muito além da simples sustentação da vida (BRASIL, 2014).

A vivência de novas experiências com prioridade no desempenho acadêmico e nas relações sociais faz com que esses jovens, em sua maioria, deixem de lado a importância de uma alimentação saudável. Porém são limitados os estudos que relatam o comportamento alimentar e o estado nutricional de universitários. Assim, não se tem estabelecido se as faculdades e as universidades proporcionam oportunidades para uma influência positiva no 3 comportamento nutricional e a manutenção de peso de adultos jovens em um ambiente educacional, sendo relevante a realização deste estudo nessa população, como subsídios para educá-la nutricionalmente ao longo da jornada universitária (FEITOSA et al., 2016). Diante do exposto até aqui, qual a situação dos estudantes universitários, quanto aos hábitos alimentares e o nível de atividade física? Acredita-se que apresenta, hábitos pouco saudáveis e níveis sedentários de atividade física. O ingresso na universidade, período no qual o indivíduo adquire novas relações sociais, que, somado às obrigações acadêmicas, pode levar a condutas de saúde menos saudáveis, embasa a produção deste trabalho. Com este trabalho espera-se atrair a atenção para o tema e contribuir para a descoberta de novas hipóteses, além de propor formas de mitigá-las.

2. Materiais e Métodos

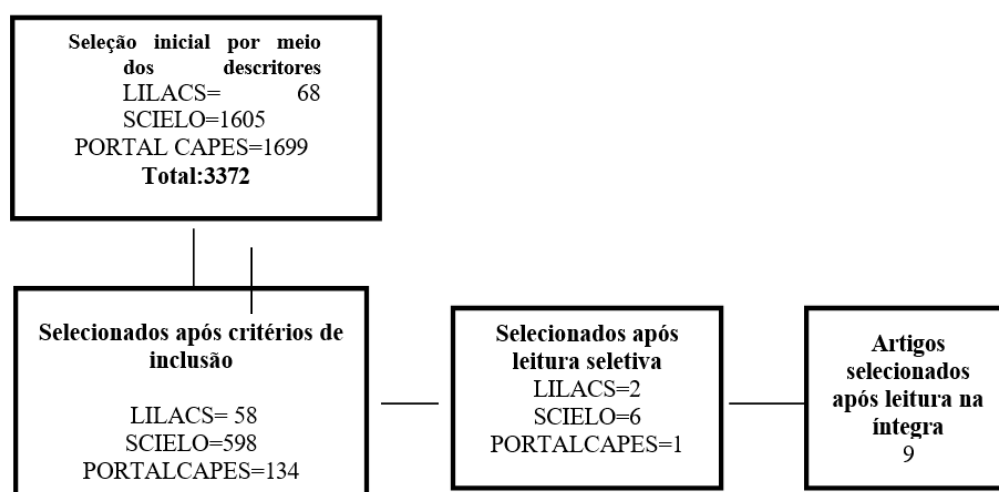
Para a realização da presente revisão, seguiu-se os seguintes passos: 1) elaboração da questão e pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão de estudos; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos estudos selecionados; 5) interpretação dos resultados; 6) apresentação da revisão e síntese do conhecimento. O estudo teve como questão de pesquisa: qual a situação dos estudantes universitários, quanto aos hábitos alimentares e o nível de atividade física? Com isto, fez-se necessário contato direto com bases de dados como, Scielo, Portal Capes e Literatura Latino-Americana em Ciências de Saúde - LILACS, para o levantamento dos artigos na literatura. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “comportamento alimentar”, “atividade física”, “estudante” e “universidade”. Que são termos adequados para busca de artigos indexados pertinentes. Foram utilizados os conectores “and” e “or”. Os critérios de inclusão são: 1) artigos disponíveis na íntegra; 2) em português, espanhol e inglês; 3) publicados entre 2015 a 2020. Como critérios de exclusão: 1) artigos que não respondam a questão norteadora e 2) artigos que estejam duplicados nas bases de dados. Em seguida, realizou-se a leitura e análise dos artigos, e procurou-se traçar o perfil relativo aos hábitos alimentares e nível de atividade física dos estudantes universitários. Foi utilizado para coleta e organização dos dados o instrumento adaptado Ursi (2005) que organiza as informações em título, ano, principais resultados e conclusões dos estudos e define dados que serão extraídos e como serão organizados.

3. Resultados e Discussão

Após realização das pesquisas iniciais, foram encontrados cerca de 790 artigos relacionados ao tema da pesquisa, onde 9 deles foram considerados relevantes após a leitura. Os principais tópicos foram plotados em um instrumento no quadro 1, para que pudessem ser comparados e analisados a partir dos seguintes tópicos: Local de busca; Descritores; Encontrados com o cruzamento dos descritores; Selecionados após critérios de inclusão/refinamento de bases; Detalhe da pesquisa refinada (critérios de inclusão) e selecionados após leitura seletiva. No quadro 1 encontram-se listados os artigos identificados.

Local de busca	Descritores	Encontrados como cruzamento dos descritores	Selecionados após critérios de inclusão/ refinamento nas bases	Detalhe da pesquisa refinada (critérios de inclusão)	Selecionados após leitura seletiva
LILACS	Comportamento alimentar AND atividade física AND estudante AND universidade	68	58	Desc:(comportamento alimentar AND Atividade Física AND Estudante AND Universidade; tradução: (português, Inglês, Espanhol); Período:2015 à 2020.	2
Scielo	Comportamento alimentar OR atividade física OR Estudante OR universidade	1605	598	Desc: (comportamento alimentar OR Atividade Física OR Estudante OR Universidade; tradução:(português, Inglês, Espanhol); Período: 2016, 2017, 2018, 2019.	6
Portal CAPES	Comportamento alimentar AND atividade física AND estudante AND universidade	1699	134	Desc:(comportamento alimentar AND Atividade Física AND Estudante AND Universidade; tradução: (português, Inglês, Espanhol); Período:2015 à 2020)	1
TOTAL		3372	790		9

Figura 1. Fluxograma dos artigos levantados nas Bases de dados Lilacs, Scielo e Portal Capes, sobre Atividade Física, Comportamento, Estudante e Universidade. Montes Claros- MG, 2020.



A amostra final desta revisão foi constituída por 9 artigos científicos. Todos os artigos selecionados foram publicados entre os anos de 2015 a 2020. A área de publicação das amostras coletadas foi Enfermagem, psicologia, Educação Física e

medicina. Quanto ao método adotado nos estudos selecionados, 7 são estudos quantitativo, 2 estudos transversais. Em relação ao país de origem, foram desenvolvidos no Brasil, Portugal, Estados Unidos, México e Honduras. As características gerais dos artigos estão apresentadas no Quadro 02. Foi utilizado para coleta e organização dos dados o instrumento adaptado Ursi (2005) que organiza as informações em título, ano, principais resultados e conclusões dos estudos e define dados que serão extraídos e como serão organizados.

Na maioria dos artigos levantados, as situações relacionadas a atividade física e hábitos alimentares foram: 1) Hábitos alimentares inadequados no contexto universitário; fatores predisponentes e repercussões 2) Práticas de atividades físicas entre estudantes do ensino superior 3) condições socioeconômicas, de gênero e tipo de curso 4) O impacto do conhecimento nos hábitos alimentares e atividade física.

Hábitos alimentares inadequados no contexto universitário: fatores predisponentes e repercussões

O estilo de vida pode ser definido como o conjunto de padrões e hábitos comportamentais cotidianos de uma pessoa, refletindo condutas que se mantêm consistentes ao longo do tempo, sob condições relativamente constantes. Esses comportamentos podem se constituir em dimensões de risco ou de segurança, dependendo de sua natureza. Ainda que seja difícil identificar práticas humanas que não influenciem, de alguma forma, a saúde e o bem-estar, existe atualmente uma série de comportamentos que representam fatores de risco significativos, tais como desequilíbrio na dieta, sedentarismo, consumo de tabaco e álcool, privação de sono e ausência de atividade física (MANZANERO RODRIGUEZ et al., 2018).

Nas últimas décadas, a população dos países desenvolvidos e em desenvolvimento tem passado por um processo de transição epidemiológica e nutricional, influenciado por mudanças nos padrões alimentares e nos estilos de vida (MANZANERO RODRIGUEZ et al., 2018).

Os hábitos alimentares tradicionais foram gradualmente substituídos por práticas que envolvem baixa ingestão de fibras, verduras e frutas, e alto consumo

de alimentos ricos em gorduras, açúcares e sal. Os jovens que ingressam na universidade, entre 18 e 24 anos, formam um grupo especialmente vulnerável do ponto de vista nutricional, pois muitos começam a viver longe dos pais pela primeira vez, assumindo a responsabilidade por sua alimentação durante um período crítico na consolidação de hábitos e práticas alimentares que impactarão sua saúde futura (ARÉVALO, 2016).

Entre os estudantes universitários, o risco de obesidade vem aumentando. A permanência prolongada na universidade, onde a oferta de alimentos saudáveis é limitada, leva ao consumo frequente de alimentos altamente calóricos e com baixo valor nutricional. O problema da obesidade afeta não apenas a saúde física, mas também a imagem corporal e o desempenho acadêmico, influenciando a autoestima e a autoconfiança dos estudantes (ARÉVALO, 2016).

Práticas de atividades físicas entre estudantes do ensino superior

A atividade física é amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, observa-se que estudantes universitários adotam frequentemente comportamentos de saúde negativos, como baixos níveis de atividade física (DE SOUZA, PINHEIRO e BIANCHINI, 2017). Atualmente, há uma alta prevalência de universitários insuficientemente ativos, e diversas barreiras, como a falta de acesso à informação, disponibilidade de tempo e espaços adequados, parecem dificultar a adesão dessa população à prática regular de exercícios (DE SOUZA, PINHEIRO e BIANCHINI, 2017).

A adesão à atividade física requer considerar as condições históricas e culturais que possibilitam ou impedem sua incorporação à rotina como um hábito comportamental, com potencial para promover saúde e bem-estar (FERNANDES, 2016). Para incentivar essa prática, é necessário aumentar a oferta de atividades físicas extracurriculares nas universidades e promover uma alimentação balanceada, com ênfase em frutas, verduras e laticínios, em detrimento das gorduras (ARÉVALO, 2016).

Condições socioeconômicas, gênero e tipo de curso

A alimentação e a nutrição devem atender às necessidades biológicas e sociais das pessoas, considerando cultura, raça, gênero, etnia e condições socioeconômicas (COSTA et al., 2018). Entre os universitários, o risco de obesidade e os hábitos alimentares estão mais associados a fatores socioeconômicos do que a fatores educacionais, pois as escolhas alimentares costumam depender do preço (ARÉVALO, 2016).

Observa-se que, quanto à prática de atividade física e aos estilos de vida, os homens praticam mais exercícios físicos, mas também consomem mais álcool e tabaco em comparação às mulheres (MANZANERO RODRIGUEZ et al., 2018). Além disso, os hábitos alimentares e os níveis de atividade física variam entre os cursos universitários, sendo menor a adesão a bons hábitos entre estudantes das Ciências Sociais e Humanas e maior nos cursos de Ciências da Vida e da Saúde. Com o avanço na trajetória acadêmica, há um aumento na frequência de prática de atividades físicas, principalmente com a intenção de “ser saudável e manter a forma” (FERNANDES, 2016).

O Impacto do conhecimento nos hábitos alimentares e na atividade física

A alimentação está associada a três fatores principais: prática de atividade física, gênero e nível de escolaridade. A transição para a universidade, além de promover uma mudança nos níveis de atividade física, contribui para a diminuição da qualidade da dieta (DEFORCHE et al., 2015). Observa-se uma tendência de transição nutricional com aumento do consumo de dietas ricas em gorduras saturadas e açúcares e pobres em fibras, frutas e hortaliças, especialmente entre gerações mais jovens. Alimentos ultraprocessados, geralmente com altos teores calóricos e de sal, tornaram-se populares entre os estudantes, resultando em uma ingestão aumentada de gorduras e carboidratos refinados e baixa ingestão de micronutrientes (ROSA, GIUSTI, 2016).

A atividade física é uma estratégia fundamental para a prevenção de doenças crônicas, mas muitos estudantes universitários adotam condutas de saúde

prejudiciais, incluindo baixa atividade física (SOUZA, SOARES e OLIVEIRA, 2017). Ao ingressarem na universidade, os jovens se deparam com novos desafios e responsabilidades, como gerir o tempo, a vida econômica e social, e lidar com a maior autonomia (FERRARI et al., 2012).

4. Considerações Finais

A análise dos artigos selecionados evidenciou mudanças significativas nos hábitos alimentares e nos níveis de atividade física dos universitários após o ingresso na universidade. Verificou-se a substituição da dieta tradicional por um padrão alimentar caracterizado pela redução no consumo de frutas e verduras e pelo aumento da ingestão de alimentos ricos em gorduras e açúcares, além do maior uso de álcool e tabaco.

Entre os principais fatores que contribuem para essas alterações destacam-se a saída da casa dos pais, o acúmulo de novas responsabilidades e as restrições financeiras, que frequentemente levam os estudantes a priorizar o custo dos alimentos em detrimento de sua qualidade nutricional. Quanto à prática de atividade física, os níveis observados, sobretudo entre os homens, mostraram-se insuficientes para equilibrar a elevada ingestão calórica, favorecendo o crescimento das taxas de sobrepeso e obesidade na população universitária.

Os dados também revelam que tanto os hábitos alimentares quanto os níveis de atividade física variam de acordo com o perfil socioeconômico e o tipo de curso frequentado. Estudantes das áreas de Ciências Sociais e Humanas apresentaram menores índices de atividade física e padrões alimentares menos saudáveis, enquanto aqueles vinculados às áreas da saúde evidenciaram resultados mais positivos.

Diante desse cenário, os achados apontam para a necessidade de intervenções voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis e da prática regular de atividades físicas no contexto universitário. Recomenda-se a implementação As referências são alinhadas à esquerda.

de campanhas educativas de orientação nutricional, a ampliação da oferta de refeições balanceadas nos refeitórios, a criação de centros esportivos acessíveis no campus e a inclusão de atividades físicas como parte do currículo

acadêmico.

Referências

ARÉVALO, Sandra. Actividad física y hábitos alimenticios relacionados a la obesidad en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras que asistieron a la feria de la salud. Masters thesis, **CIES UNAN-Managua**, 2015. Disponível em: <<https://repositorio.unan.edu.ni/7797/1/t900.pdf>>. Acesso em: 20 de set. de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. Brasília: MS; 2014.

CAMPOS, HJC., PITANGA, FJG. Práticas investigativas em atividade física e saúde. **Salvador: EDUFBA**, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/16782/1/praticas-investigativas-em-atividade-fisica-saude.pdf>>. Acesso em: 18 de set. de 2020.

COSTA, Daniela Galdino et al. Qualidade de vida e atitudes alimentares de graduandos da área da saúde. **Rev. Bras. Enferm.**, vol.71, suppl.4, pp.1642-1649, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s4/0034-7167-reben-71-s4-1642.pdf>>. Acesso em: 20 de set. de 2020.

6

DE CARVALHO, C. A.; e colaboradores. Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. **CienSaude Colet. Vol. 20**. Núm. 2. p.479-490. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000200479&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 10 de nov. 2020.

DE SOUZA OLIVEIRA, Cristiano; PINHEIRO GORDIA, Alex., BIANCHINI DE QUADROS, Teresa Maria. Mudanças na atividade física de universitários: associação com informações sobre saúde e acesso a locais para prática. **Rev. salud pública**, vol.19, n.5, pp.617-623, 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n5/0124-0064-rsap-19-05-00617.pdf>>. Acesso em 19 de out. de 2020.

DEFORCHE, Benedicte., VAN DYCK, Delfien., DELIENS, Tom., DE BOURDEAUDHUIJ, Ilse. Changes in weight, physical activity,

sedentarybehaviouranddietaryintakeduringthetransitiontohighereducation: a prospectivestudy. **Act** 12: 16, 2015. Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0173-9>>. Acesso em 20 de out. 2020.

FEITOSA, EPSDantas, CAO, Andrade-Wartha. ERS, Marcellini. PS, Mendes-Netto. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **AlimentNutr**, 2016. Disponível em: <https://edisiplinas.usp.br/pluginfile.php/52539/mod_resource/content/1/H%C3%A1bitos%20alimentares%20de%20universit%C3%A1rios.pdf>. Acesso em 20 de out. 2020.

FERNANDES, Jacqueline Dias. Estudo Comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior. **ReCil**, 2016. Disponível em: <<https://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/7424>>. Acesso em 20 de out. 2020.

FERRARI, E.P. et al. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. **Motri**. vol.8, n.3, pp.52-58.

Guia Alimentar para a População Brasileira. 2 ed. Brasília, DF: MS; 2014. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000300006>. Acesso em 10 de nov. 2020.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. Percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2019. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pesquisa_nacional_saude_2019_estado_saude_vida_doencas_cronicas.pdf>. Acesso em 18 de out. 2020.

MANZANERO-RODRIGUEZ, D. et al . Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. **Enferm. univ, México** , v. 15, n. 4, p. 383-393, dic., 2018. Disponível em: <<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v15n4/2395-8421-eu-15-04-383.pdf>>. Acesso em 10 de out. 2020

ROSA, PBZ. GIUSTI, L. RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional com universitários residentes de moradia estudantil. **Rev. Ciência&Saúde**, Vol. 1, Ed. 1, Pág. 15-20, 2016. Disponível em:

<<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/20852>>. Acesso em 20 de set. 2020.

SCHMITZ, Bethsáida de Abreu Soares et. al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. **Cad. Saúde Pública vol.24suppl.2**. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/16.pdf>>. Acesso em 20 de out. 2020.

SOUZA NETO, J. M., SOARES DA SILVA, S., OLIVEIRA, M. S. Estilo de vida de estudantes de Educação Física. **Educación Física y Ciencia**, 2017. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4399/439954671011.pdf>>. Acesso em 20 de set. 2020.

WHO Statistical Information System. Geneva: World Health Organization. c2007. Disponível em: < <http://www.who.int/whosis/en/>>. Acesso em 20 de out. 2020.