RGe ISSN: 2177-3246

TRANSTORNOS ALIMENTARES, CONSUMO ALIMENTAR E ÍNDICE DE QUALIDADE DA DIETA EM UNIVERSITÁRIOS

EATING DISORDERS, FOOD CONSUMPTION, AND DIET QUALITY INDEX IN UNIVERSITY STUDENTS

TRASTORNOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALIMENTOS E ÍNDICE DE CALIDAD DE LA DIETA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

10.56238/revgeov17n4-131

Carulina Cardoso Batista
Doutoranda em Alimentos e Nutrição
Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Endereço: Piauí, Brasil
E-mail: carulina.nutri@gmail.com

Geice Kelly Sousa de Oliveira
Graduada em Nutrição
Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Endereço: Piauí, Brasil
E-mail: geice@ufpi.edu.br

Sarah Celeste Rodrigues Val dos Santos
Mestranda em Alimentos e Nutrição
Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Endereço: Piauí, Brasil
E-mail: celesteval@ufpi.edu.br

Regilda Saraiva dos Reis Moreira-Araújo
Pós-doutora em Nutrição em Saúde Pública
Instituição: Universidade Federal do Piauí (UFPI)
Endereço: Piauí, Brasil
E-mail: regilda@ufpi.edu.br

RESUMO
O estudo visou investigar o risco para transtornos alimentares, o consumo alimentar e a qualidade da dieta em estudantes de Nutrição de instituições públicas e privadas de Teresina–PI. Os transtornos alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa, são condições psiquiátricas caracterizadas por comportamentos alimentares desregulados e preocupação excessiva com peso e imagem corporal, sendo mais frequentes em universitários da área da saúde devido à pressão acadêmica e valorização da aparência física. Trata-se de um estudo transversal realizado com 370 estudantes de instituições de ensino superior. Foram aplicados questionários socioeconômicos, o EAT-26 para identificar risco de transtornos alimentares e o Questionário de Frequência Alimentar, além da avaliação da qualidade da dieta pelo Índice de Qualidade da Dieta Revisado. Os resultados mostraram que 24,6% dos estudantes

ISSN: 2177-3246

apresentaram risco para transtornos alimentares. A maioria dos participantes era do sexo feminino, com média de idade entre 21 e 22 anos. Observou-se consumo frequente tanto de alimentos in natura ou minimamente processados (como arroz, feijão, frutas e verduras) quanto de alimentos com altos teores de gordura e sódio (pizza, salgados fritos, refrigerantes e doces). A pontuação média do IQD-R foi de 71,8 pontos, indicando boa qualidade da dieta, com destaque para os componentes frutas totais, carnes, leite e derivados. Concluiu-se que, embora a qualidade geral da dieta tenha sido classificada como boa, houve risco significativo (OR =1,17) para transtornos alimentares entre os estudantes de Nutrição, reforçando a necessidade de estratégias de intervenção voltadas à promoção da saúde mental, equilíbrio alimentar e qualidade de vida no ambiente universitário.

Palavras-chave: Transtornos Alimentares. Universitários. Qualidade da Dieta. Consumo Alimentar.

ABSTRACT
This study aimed to investigate the risk of eating disorders, food consumption, and diet quality among Nutrition students from public and private institutions in Teresina, Piauí, Brazil. Eating disorders, such as anorexia nervosa and bulimia nervosa, are psychiatric conditions characterized by dysregulated eating behaviors and excessive concern with weight and body image, being more frequent among university students in the health field due to academic pressure and the emphasis on physical appearance. This is a cross-sectional study conducted with 370 students from higher education institutions. Socioeconomic questionnaires, the EAT-26 to identify the risk of eating disorders, and the Food Frequency Questionnaire were applied, in addition to the evaluation of diet quality using the Revised Diet Quality Index. The results showed that 24.6% of the students presented a risk for eating disorders. The majority of participants were female, with an average age between 21 and 22 years. Frequent consumption of both unprocessed or minimally processed foods (such as rice, beans, fruits, and vegetables) and foods high in fat and sodium (pizza, fried snacks, soft drinks, and sweets) was observed. The average IQD-R score was 71.8 points, indicating good diet quality, with emphasis on the components of total fruits, meats, milk, and dairy products. It was concluded that, although the overall diet quality was classified as good, there was a significant risk (OR = 1.17) for eating disorders among nutrition students, reinforcing the need for intervention strategies aimed at promoting mental health, balanced nutrition, and quality of life in the university environment.

Keywords: Eating Disorders. University Students. Diet Quality. Food Consumption.

RESUMEN
Este estudio tuvo como objetivo investigar el riesgo de trastornos de la alimentación, el consumo de alimentos y la calidad de la dieta entre estudiantes de Nutrición de instituciones públicas y privadas en Teresina, Piauí, Brasil. Los trastornos de la alimentación, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, son afecciones psiquiátricas caracterizadas por conductas alimentarias desreguladas y una preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal, siendo más frecuentes entre estudiantes universitarios del área de la salud debido a la presión académica y el énfasis en la apariencia física. Este es un estudio transversal realizado con 370 estudiantes de instituciones de educación superior. Se aplicaron cuestionarios socioeconómicos, el EAT-26 para identificar el riesgo de trastornos de la alimentación y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos, además de la evaluación de la calidad de la dieta mediante el Índice de Calidad de la Dieta Revisado. Los resultados mostraron que el 24,6% de los estudiantes presentaba riesgo de trastornos de la alimentación. La mayoría de los participantes eran mujeres, con una edad promedio entre 21 y 22 años. Se observó un consumo frecuente de alimentos no procesados o mínimamente procesados (como arroz, legumbres, frutas y verduras) y de alimentos con alto contenido de grasas y sodio (pizza, aperitivos fritos, refrescos y dulces). La puntuación media del IQD-R fue de 71,8 puntos, lo que indica una buena calidad de la dieta, con especial énfasis en los componentes de frutas, carnes, leche y productos lácteos. Se concluyó

ISSN: 2177-3246

que, si bien la calidad general de la dieta se clasificó como buena, existía un riesgo significativo (OR = 1,17) de trastornos de la alimentación entre los estudiantes de nutrición, lo que refuerza la necesidad de estrategias de intervención dirigidas a promover la salud mental, una nutrición equilibrada y la calidad de vida en el entorno universitario.

Palabras clave: Trastornos de la Alimentación. Estudiantes Universitarios. Calidad de la Dieta. Consumo de Alimentos.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos alimentares (TA's) são enfermidades psiquiátricas com causas variadas, caracterizadas por padrões alimentares, comportamentos e atitudes extremamente desregulados, além de uma preocupação excessiva com o peso e a imagem corporal (Machado *et al*, 2024). Estudantes de cursos na área da Saúde apresentam uma maior vulnerabilidade ao surgimento de TA's. As estimativas indicam que a taxa de bulimia entre universitários é de 20%, enquanto até 90% dessa população pode apresentar sintomas de compulsão alimentar (Sampaio *et al*., 2019).

Entre os transtornos alimentares, a anorexia nervosa (AN) e a bulimia nervosa (BN) são as mais notáveis. A AN se caracteriza por uma contínua limitação na ingestão de calorias, um profundo medo de engordar e uma obsessão pela magreza, acompanhada por uma distorção acentuada da percepção corporal. Por outro lado, a BN é definida pela repetição de episódios de alimentação descontrolada, seguidos de práticas compensatórias inadequadas com a finalidade de evitar o ganho de peso (Amaral, Melo, Cavalcanti, 2021).

Universitários que apresentam relação conturbada com o alimento e o corpo possuem maior frequência de comportamento alimentar inadequado, e esse fato pode estar associado a fatores como mudança no estilo de vida, pressão psicológica e diminuição no tempo disponível para alimentação em decorrência da estrutura curricular. Esses comportamentos têm sido observados em jovens universitários, principalmente em acadêmicos de cursos da área da saúde, os quais apresentam uma valorização da aparência física (Cruz *et al*., 2024).

A qualidade da dieta é um conceito frequentemente utilizado no contexto da deficiência ou excesso de nutrientes ou alimentos. Para aferição dessa medida, existe um sistema de pontuação que compreendem os nutrientes, alimentos ou grupos considerados saudáveis ou prejudiciais, obtendo-se o índice de qualidade da dieta, desenvolvidos para verificar a adesão às recomendações dietéticas e identificação de padrões alimentares (Jerônimo, 2024).

A qualidade alimentar é influenciada diretamente pela adequação na quantidade e na qualidade dos nutrientes e alimentos ingeridos. É um aspecto complexo, pois envolve não apenas a presença de nutrientes indispensáveis para o bem-estar, mas também o consumo equilibrado de alimentos (Galvão, 2023).

A pandemia de COVID-19 e os fatores decorrentes associados a ela interferem e causam efeitos negativos na vida acadêmica, na saúde física e mental dos universitários (Gundim, 2021). Os comportamentos alimentares disfuncionais são características centrais na psicopatologia dos transtornos alimentares. A correta identificação de tais características é um fator importante na avaliação nutricional, nesse contexto, os questionários são uma alternativa para o rastreamento e avaliação dos TA's (Moraes, Maravalhas; Mourilhe, 2019).

Identificar a relação do consumo alimentar com o desenvolvimento de transtornos alimentares é de suma importância para o âmbito da nutrição e saúde. Dessa forma, o objetivo principal da presente pesquisa foi investigar a prevalência de risco de transtornos alimentares, avaliar o consumo alimentar e a qualidade da dieta dos estudantes de Nutrição de instituições de ensino pública e privadas na cidade de Teresina – PI.

2 METODOLOGIA

O estudo foi do tipo transversal que foi realizado na cidade de Teresina – PI, caracterizado por um recorte de um projeto macro de doutorado. A amostra foi constituída por universitários do curso de Nutrição de 6 instituições de ensino superior (IES) da cidade, sendo uma instituição pública e cinco particulares. Para o cálculo amostral foi utilizado o *Programa Statcalc (population survey)* contido no EPI-INFO (versão 7.2, 2022) e a seleção da amostra foi feita de forma aleatória.

A coleta dos dados ocorreu por meio da aplicação coletiva, em sala de aula, dos seguintes instrumentos de coleta: formulário socioeconômico, Questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26) e Questionário de Frequência Alimentar (QFA). Em relação ao formulário socioeconômico, foram coletados a idade, gênero, etnia, estado civil, renda familiar, estado nutricional e se pratica atividade física.

Para a identificação de riscos de transtornos alimentares, principalmente anorexia nervosa, foi usado o Questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26). O teste consta com questões sobre práticas dietéticas; bulimia e preocupação com os alimentos e autocontrole alimentar. Cada questão apresenta 6 opções de resposta (sempre, muitas vezes, às vezes, poucas vezes, quase nunca, nunca), conferindo-lhes pontos de 0 a 3, dependendo da escolha. Na classificação, um resultado maior ou igual a 21 pontos indica um teste positivo, sugerindo um elevado risco para transtornos alimentares, e menor que 21 pontos, teste negativo.

O questionário de frequência alimentar é um dos métodos de inquérito alimentar retrospectivo que obtém o consumo habitual dos indivíduos por um determinado tempo. O QFA possui itens alimentares distribuídos em minimamente processados, processados e ultraprocessados. A frequência de consumo foi registrada em unidades de tempo: dias, semanas, semestres ou anos e o instrumento incluiu os tamanhos de porção (pequeno, médio, grande e extragrande), bem como informações adicionais sobre preparações culinárias (Motta *et al*, 2021; Slater *et al*, 2003).

Foi utilizado o Índice de Qualidade da Dieta – Revisado (IQD-R) (Previdelli *et al*., 2011) para avaliar a qualidade da dieta dos universitários. Este índice é baseado em recomendações relacionadas com aspectos protetores da alimentação, principalmente no Guia Alimentar para População Brasileira, sendo estimado por 12 componentes que caracterizam diferentes aspectos da dieta, como o consumo de vegetais, gorduras benéficas e calorias fornecidas por “gorduras sólidas, açúcar de adição e bebidas

alcoólicas (componente “Calorias vazias”)”. A pontuação atribuída a cada componente é expressa em três níveis: máximo, intermediário e mínimo.

Os dados foram registrados em um banco e avaliados no programa SPSS (versão 21). Foi aplicado o teste qui-quadrado de Pearson e Fisher, e o teste *t de Student* entre duas médias. Quanto a significância estatística, foi considerado uma alfa menor ou igual a 5% ($p \leq 0,05$), com intervalo de confiança de 95%.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Piauí por meio da Plataforma Brasil, sob o parecer nº 5.914.613. Os participantes consentiram sua participação com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), antes da aplicação dos testes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada nas instituições pública e privadas na cidade de Teresina, com um total de 370 participantes, dos quais 48,7% eram da universidade pública e 51,3% pertenciam as faculdades privadas. O teste binominal não mostrou diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

A Tabela 1 apresenta a caracterização da população estudada, com suas variáveis demográficas. Em relação ao sexo e idade, 81,7% eram do sexo feminino na instituição pública e 91,5% na privada, respectivamente, com a média de idade entre as mulheres de 21,5 e 22,6 anos e os homens entre 21,5 e 23,0. Existe diferença estatisticamente significativa entre os sexos e na média de idade ao se relacionar as instituições.

Em relação à cor, predominou parda com 56,7% na Instituição pública e 58,4% nas particulares e, em seguida, branca com 30,6% na pública e 22,6% na privada. Não houve diferença estatisticamente entre a cor autorreferida e as instituições. No tocante ao trabalho, na universidade pública o desemprego apresentou um maior porcentual (87,2%), enquanto na privada com menor porcentual (53,2%), também, a maioria dos alunos com emprego formal (26,8%) e informal (20,0%) estavam nas faculdades privadas. Do ponto de vista estatístico, houve diferença significativa ($p<0,01$).

Sobre a renda familiar, o maior porcentual foi até dois salários-mínimos nas populações de ambas as instituições com o porcentual de 46,1% na instituição pública e 55,7% nas privadas. O resultado mostrou que 9,5% das famílias com alunos matriculados na universidade pública têm um porcentual maior em relação as famílias das faculdades privadas que aparecem com 5,8% que tem uma renda acima de seis salários-mínimos. Não foi observada diferença significativa ($p<0,05$).

Tabela 1. Variáveis demográficas da população do estudo, Teresina, 2026

Variáveis	Alunos das Instituições				*p*
	Pública		Privada		
	Nº	%	Nº	%	
Gênero					
Feminino	147	81,7	174	91,5	0,004*
Masculino	33	18,3	16	8,5	
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	
Média da Idade					
Feminino	μ = 21,5	DP = 2,57	μ = 22,6	DP = 5,59	0,033**
Masculino	μ = 21,5	DP = 2,31	μ = 23,9	DP = 6,03	0,061**
Geral	**μ = 21,5**	**DP = 2,52**	**μ = 22,6**	**DP = 5,62**	**0,011****
Estado civil					
Casado	04	2,2	21	11,0	
Solteiro	176	97,8	169	89,0	0,001*
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	
Cor					
Banco	55	30,6	43	22,6	
Pardo	102	56,7	130	68,4	
Negro	23	12,7	16	8,4	0,077*
Indígena	-	-	01	0,6	
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	
Trabalho					
Formal	03	1,7	51	26,8	
Informal	20	11,1	38	20,0	0,001*
Desempregado	157	87,2	101	53,2	
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	
Renda (Salários-mínimos)					
Até 2	83	46,1	106	55,7	
3 a 4	60	33,3	48	25,3	0,126
5 a 6	20	11,1	25	13,2	
> 6	17	9,5	11	5,8	
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	

Fonte: Dados do autor, 2026. Legenda: * qui-quadrado ** teste t student

Resultados semelhantes foram observados no estudo de Oliveira, Figueredo e Cordás (2019) e Silva *et al* (2021), verificaram que a maioria dos universitários foi de mulheres (75,97%) e a idade foi de 22,04 anos em média.

Em relação aos transtornos alimentares, 24,6% da população estudada apresentou risco para desenvolver o distúrbio alimentar, sendo 23,9% da universidade pública e 25,3% das faculdades privadas, com Odds ratio de 1,17 que demonstra um risco significativo nesta população, de acordo com a Tabela 2.

Tabela 2. Avaliação do Teste de Atitudes Alimentares dos estudantes pesquisados nos dois tipos de instituições. Teresina, 2026.

Risco	Instituições					
	Pública		Privadas		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sem Risco	137	76,1	142	74,7	279	75,4
Com Risco	43	23,9	48	25,3	91	24,6
Total	**180**	**100,0**	**190**	**100,0**	**370**	**100,0**

OR = 1,17
Fonte: Dados do autor, 2026.

O período acadêmico constitui um grande fator de estresse que pode proporcionar o uso da comida como recompensa ou punição e a prevalência de comportamentos de risco para TAs mantém-se alta entre universitários, com variação de 23,7% a 30,1% nas cinco regiões do país, conforme Oliveira, Figueredo e Cordás (2019).

De acordo com Oliveira, Oliveira e Moreira-Araújo (2024), para estudantes de Nutrição, a culpa por não aderirem às recomendações de uma alimentação saudável que aprendem durante o curso, a ansiedade por não possuírem o corpo ideal que consideram necessário e a ligação entre a aparência física e o êxito na carreira, os torna mais suscetíveis a esses transtornos.

Esses dados corroboram com o estudo de Gomes *et al* (2023), observaram resultados de 36,8% de discentes do curso de Medicina possuíam comportamento de risco positivo para desenvolver transtornos alimentares. Em Oliveira *et al* (2020), obtiveram-se 26,7% de atitudes de risco para TAs entre universitárias da área da saúde e verificou-se que, nos estudos de Araújo, Bento e Custódio (2018), 38,6% e, em Reis e Soares (2017), 32,7% das universitárias do curso de Nutrição apresentavam risco para o desenvolvimento de TAs, respectivamente.

Em relação ao consumo alimentar, as Tabelas 3 e 4 mostram os alimentos consumidos pelos estudantes das instituições de ensino.

Tabela 3. Número e Porcentagem de estudantes que consumiram os alimentos relacionados abaixo, segundo a instituição de ensino. Teresina, 2026.

Alimentos consumidos	Instituições			
	Pública		Privada	
	Nº	%	Nº	%
Sopas (de legumes, canja, creme)	132	73,3[a]	153	80,5[b]
Salgados fritos (pastel, coxinha, rissoles, bolinho)	150	83,3[a]	154	81,1[a]
Salgados assados (esfiha, bauru, torta)	141	78,3[a]	137	72,1[b]
Macarrão com molho sem carne	147	81,7[a]	160	84,2[a]
Macarrão com molho com carne, (lasanha, nhoque)	133	73,9[a]	173	91,1[b]
Pizza, panqueca	164	91,1[a]	190	100,0[a]
Polenta cozida ou frita	16	8,8[a]	17	8,9[a]
Carne de boi (bife, cozida, assada, miúdos, vísceras)	169	93,9[a]	178	93,7[a]
Carne de porco (lombo, bisteca)	152	84,4[a]	149	78,4[b]
Carne seca, de sol e bacon)	152	84,4[a]	123	64,7[b]
Linguiça	89	49,4[a]	170	89,5[b]
Embutidos (presunto, mortadela, salsicha	80	44,4[a]	88	46,3[a]
Frango (cozido, frito, grelhado, assado)	165	91,7[a]	178	93,7[a]
Hambúrguer, nuggets, almondega	142	78,9[a]	143	75,3[a]
Peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar	143	79,4[a]	156	82,1[a]
Leite Integral	154	85,6[a]	176	92,6[b]
Leite desnatado	17	9,4[a]	14	7,4[a]
Leite semidesnatado	09	5,0a	09	4,7[a]
Iogurte natural	152	84,4[a]	111	58,4[b]
Iogurte com frutas	20	11,1[a]	47	24,7[b]
Queijo muçarela, prato, parmesão, provolone	155	86,1[a]	183	96,3[b]
Queijo minas, ricota	82	45,6[a]	79	41,6[a]
Ovo (cozido, frito)	172	95,6[a]	189	99,5[a]
Feijão (carioca, preto, verde)	177	98,3[a]	170	89,5[b]
Lentilha, ervilha, soga, grão de bico	89	49,4[a]	19	10,0[b]
Feijoada, feijão tropeiro	155	86,1[a]	126	66,3[b]
Arroz branco ou integral cozido com ovos e temp.	180	100,0a	190	100,0[a]
Batata e mandioca frita	138	76,7[a]	164	86,3[b]
Batata, mandioca, inhame, (cozido ou assado), purê	120	66,7[a]	142	74,7[b]
Salada de maionese com legumes	87	48,3[a]	124	65,3[b]
Farinha de mandioca, farofa, Cuscuz, aveia, tapioca	87	48,3[a]	124	65,3[b]
Alface	174	96,7[a]	159	83,7[b]
Tomate	160	88,9[a]	145	76,3[b]
Cenoura	168	93,3[a]	172	90,5[a]
Outros legumes abobrinha, Berinjela, chuchu, pepino	136	75,6[a]	126	66,3[b]
Outras verduras cruas (acelga, rúcula e agrião)	112	62,2[a]	103	54,2[b]
Outras verduras cozidas (acelga, espinafre, couve)	121	67,2[a]	103	54,2[b]
Brócolis, couve-flor, repolho	147	81,7[a]	115	60,5[b]

Letras diferentes entre os porcentuais mostra diferença significativa entre as variáveis, ao nível de 5% ($p < 0,05$) Intervalo de Confiança de 95%.
Fonte: Dados do autor, 2026.

Tabela 4. Número e Porcentagem de estudantes que consumiram os alimentos relacionados abaixo, segundo a instituição de ensino.

Alimentos consumidos	Instituições			
	Pública		Privada	
	Nº	%	Nº	%
Óleo, azeite ou vinagre	145	80,6[a]	139	73,2[b]
Maionese, molho para salada, Patê, chantili	69	38,3[a]	143	75,3[b]
Sal para tempero de salada	111	61,7[a]	148	77,9[b]
Condimentos	116	64,4[a]	91	47,9[b]
Banana	180	100,0a	168	88,4[b]
Maçã, Pêra	164	91,1[a]	158	83,2[b]
Melão, Melancia	161	89,4[a]	174	91,6[a]
Mamão	125	69,4[a]	129	67,9[a]
Goiaba	90	50,0a	133	70,0[b]
Abacate	98	54,4[a]	103	54,2[a]
Suco natural	157	87,2[a]	146	76,8[b]
Suco industrializado	48	26,7[a]	45	23,7[a]
Café ou chá sem açúcar	58	32,2[a]	114	60,0[b]
Café ou Chá com açúcar	103	57,2[a]	103	54,2[a]
Refrigerante comum	77	42,8[a]	163	85,8[b]
Refrigerante diet/light	25	13,9[a]	51	26,8[b]
Cerveja	14	7,8[a]	162	85,3[b]
Pão francês, pão de forma, Integral, pão doce, torrada	169	93,9[a]	190	100,0[b]
Biscoito sem recheio (doce, salgado)	117	65,0a	82	43,2[b]
Biscoito recheado, waffer, amanteigado	106	58,9[a]	131	68,9[b]
Bolo (simples, recheado)	138	76,7[a]	150	78,9[a]
Manteiga ou margarina comum	109	60,6[a]	190	100,0[b]
Manteiga ou margarina light	48	26,7[a]	32	16,8[b]
Sanduiche (cachorro-quente, Hambúrguer)	124	68,9[a]	137	72,1[a]
Chocolate, bombom, brigadeiro	156	86,7[a]	105	55,3[b]
Achocolatado em pó, (adicionado ao leite)	94	52,2[a]	153	80,5[b]
Sobremesas, doces, tortas e pudins	145	80,6[a]	121	63,7[b]
Açúcar, mel, geleia	149	82,8[a]	138	72,6[b]

Letras diferentes entre os porcentuais mostra diferença significativa entre as variáveis, ao nível de 5% ($p < 0,05$)
Intervalo de Confiança de 95%
Fonte: Dados do Autor, 2026.

Os alimentos mais consumidos foram pizza, panqueca, salgados fritos, frutas, suco natural, pão, alface, cenoura, arroz, frango, entre outros. Observou-se o consumo de frutas e verduras, leguminosas, porém também um alto consumo de alimentos calóricos. Resultados semelhantes constatados em Lira *et al* (2020) em que o grupo das carnes e ovos (45,7%), frutas (40%) e óleos (40%), foram os que apresentaram maior porcentagem de consumo.

A ingestão de alimentos do grupo de carnes e ovos (45,7%) é importante, pois esses itens são excelentes fontes de proteínas de alto valor biológico. No entanto, é importante lembrar que as carnes também podem ser uma fonte de gordura, exigindo cuidado quanto ao tipo de carne escolhida e ao método de cocção utilizado (Lira *et al*., 2020).

Estudos como de Louzada *et al* (2015) e Jaime *et al* (2015) evidenciam o aumento do consumo de alimentos ricos em calorias, gorduras, sal e açúcar na dieta dos brasileiros, enquanto o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados tem se mantido, porém em menor proporção, confirmando-se neste estudo, pois os alimentos referidos pelos universitários constam tanto alimentos

minimamente processados e tradicionais, como arroz e feijão, frutas e verduras quanto itens como sorvete, biscoitos e pizza, classificados como alimentos com alto teor de sódio e gordura.

Em relação às frutas, os estudantes apresentaram um elevado consumo, principalmente de banana, melancia, maçã comparando-se com o estudo de Santos *et al* (2014) que apenas 9,16% dos estudantes consumiam a fruta *in natura* e 7,5% consomem suco de fruta natural, três ou mais vezes por dia.

A escolha pelo tipo de alimentação pelos alunos de cada rede de ensino pode ser explicada pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, que verificou o aumento das despesas com alimentação fora de casa, podendo explicar o que determina o consumo de frutas e hortaliças e de alimentos de alta densidade calórica, já que a maioria dos estudantes passa a maior parte do tempo nas instituições de ensino, e a pública oferece alimentação (almoço, jantar) mais equilibrados, comparadas com as escolhas dos estudantes da rede privada.

Oliveira *et al* (2021) afirmaram que as escolhas menos saudáveis pelos estudantes universitários da rede pública eram, em sua maioria, executadas pelos estudantes do sexo masculino, enquanto nesta pesquisa o maior percentual da rede pública de ensino dos estudantes é composto por mulheres. Isso pode ser explicado pelo quantitativo de alunos matriculados na Bahia e no Piauí; onde no Piauí a predominância de alunos do curso de Nutrição, em ambas as redes de ensino, é feminina.

No que se refere à qualidade da dieta dos universitários, a pontuação média foi de 71,8 pontos conforme tabela 5, o que representa uma boa qualidade da dieta (pontuação máxima de 100 pontos). Os componentes frutas totais e leite e derivados apresentaram as maiores pontuações.

Tabela 5. Pontuação dos componentes do Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) de universitários de instituições pública e privada. Teresina, 2026.

IQD-R e Componentes	Total	Pública	Privadas
Frutas Totais	19,3	16,8	21,8
Vegetais Totais	2,5	2	2,9
Vegetais verde-escuros e alaranjados	1,2	1,2	1,1
Cereais Totais	9,5	8,8	10,3
Leite e derivados	11,8	8,7	14,9
Carnes, ovos e leguminosas	9,1	8,5	9,7
Óleos	3,3	3,6	2,9
Sódio	0,9	1,6	0,3
Gord_AA	6	6,3	5,7
Gordura saturada	8,2	9,9	6,4
IQD-R Total	**71,8**	**67,4**	**76**

Fonte: Dados do autor, 2026.

Ainda que os universitários tenham a tendência a apresentarem melhores hábitos alimentares em relação aos jovens sem formação, no estudo de Sinigaglia, Silva e Alves (2024) e Costa *et al* (2023) verificaram que os estudantes da área da saúde ainda estão distantes do que seria ter uma alimentação saudável, sobretudo para o consumo de frutas e hortaliças. Esses dados são discordantes da presente

pesquisa, em que foi verificado uma maior pontuação nos componentes frutas totais que incluem frutas integrais e sucos.

Dados semelhantes foram relatados por Campos e Borges (2017) com pontuação média do IQD-R total de 66,53 pontos e os grupos dos vegetais verdes escuros e alaranjados, cereais integrais e óleos foram os componentes que apresentaram menores médias com relação às pontuações máximas.

O consumo alimentar e qualidade da dieta interferem no desempenho acadêmico, relacionando-se positivamente com estudantes de notas mais altas que tendem a ter uma dieta de melhor qualidade, especialmente no consumo de frutas e outros vegetais. A ingestão de alimentos de baixa qualidade nutricional e bebidas açucaradas está ligada a um desempenho acadêmico menos satisfatório (Whatnall *et al*., 2019).

4 CONCLUSÃO

Identificou-se risco significativo para transtornos alimentares, evidenciando a susceptibilidade desses estudantes a problemas alimentares, em grande parte devido ao estresse da vida acadêmica, esgotamento mental, influenciando no consumo alimentar e na qualidade da dieta. A média de pontos obtida no IQD-R classificou-se como de boa qualidade, principalmente nos componentes frutas totais, carnes e leite e derivados.

Os resultados sublinham a urgência de intervenções eficazes para favorecer a saúde mental e o bem-estar desses jovens e assim promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde.

REFERÊNCIAS

AMARAL, A.V.P.C; MELO, D.F.; & CAVALCANTI, R.A.S. Transtornos alimentares em universitários da área de saúde: uma literatura de revisão. **Revista Saúde**, v.15, n.3-4, 2021.

ARAÚJO, T.S.; BENTO, F.C.J.C.; CUSTÓDIO, M.R.M. Risco para o desenvolvimento de anorexia nervosa em estudantes universitárias de nutrição. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**. vol. 7. n 3. 2018. p. 192-199.

CAMPOS, J.S.P.; BORGES, S.R. Avaliação da qualidade da dieta e fatores de risco à saúde de docentes de uma instituição de ensino superior de Belém – PA. **BRASPEN J**, v.33, n.2, p.147-51, 2018.

COSTA, M.C.R.A., *et al*. Qualidade dietética, estado nutricional e desempenho acadêmico em estudantes universitários do interior de Pernambuco. **R. Assoc. bras. Nutr**.. v.14, n.1, p.1-15, 2023.

CRUZ, C.J.V., *et al*. Imagem corporal, comportamento alimentar e estado nutricional de universitários do curso de nutrição. **RBONE**, v.18, n.117, p.1226-33, 2024.

GOMES, L.H.N., *et al*. Autopercepção da imagem corporal e atitudes alimentares de estudantes de medicina. **REAS**, v.23, n.10, p.1-9, 2023.

GUNDIM, V.A., *et al*. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. **Rev.baiana enferm**., Salvador, v. 35, 2021.

JAIME, P.C., *et al*. Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiol Serv Saude**. v.24, n.2, p.267-76, 2015.

KESSLER, A.L.; POLL, F.A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **J Bras Psiquiatr,** v.67, n.2, 2018.

LOUZADA, M.L.C., *et al*. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. **Prev Med**. v.81, p.9-15, 2015.

MACHADO, T.M., *et al*. Symptoms of eating disorders and distortion/dissatisfaction with body size according to individual characteristics of nutrition students. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v.25, p. 1-13, 2024.

MOTTA, V.W.L., *et al*. Food frequency questionnaire for adults in the Brazilian Northeast region: emphasis on the level of food processing. **Rev Saude Publica**, v.55, n.51, 2021.

OLIVEIRA, M.R.M., *et al*. Qualidade da dieta e risco cardiometabólico em crianças e adolescentes com excesso de peso. **Revista brasileira em promoção da saúde.** Edição 34, 2021.

OLIVEIRA, A.P.G., *et al*. Transtornos alimentares, imagem corporal e influência da mídia em universitárias. **Revista de Enfermagem**. v. 14, 2020.

OLIVEIRA, J.; FIGUEREDO, L.; CORDÁS, T.A. Prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares e uso de dieta “low-carb” em estudantes universitários. **J Bras Psiquiatr**., v.68, n.4, 2019.

OLIVEIRA, M.L.V.S.; OLIVEIRA, G.K.S.; MOREIRA-ARAÚJO, R.S.R. Sintomas depressivos e risco de transtornos alimentares em universitários do curso de nutrição. **REVISTA OBSERVATORIO DE LA ECONOMIA LATINOAMERICANA**, v.22, n.11, p.01-15, 2024.

PREVIDELLI, A.N. *et al*. A revised version of the Healthy Eating Index for the Brazilian population. **Rev Saude Publica**, v.45, n.4, p. 794-98, 2011.

REIS, A.S.D.; SOARES, L.P. Estudantes de Nutrição Apresentam Risco para Transtornos Alimentares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 21, n.4, 2017.

SLATER, B. et al. Validation of Food Frequency Questionnaires - FFQ: methodological considerations. **Rev. Bras. Epidemiol**., v. 6, n.3, 2003.

TOLEDO, G.R.; DALLEPIANE, L.B.; BUSNELLO, M.B. Fatores preditivos para transtornos alimentares em universitárias do curso de nutrição da Unijuí, Ijuí, RS. **Rev. bras. nutr. Clín**, v.24, n.1, p.17-22, 2009.

WHATNALL, M. C. *et al*. Maior qualidade da dieta em estudantes universitários está associada a maior desempenho acadêmico: um estudo transversal**. Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 32, n. 3, pág. 321-328, 2019.