

AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

ASSESSMENT OF THE NUTRITIONAL AND DIETARY PROFILE OF MEDICAL
STUDENTS

Ciências da Saúde • 14/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/778681515](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/778681515)

Glenda Vieirade Sousa¹

Raphael Crhistian Fernandes Medeiros²

Ana Clara Guerra Nunes³

Kaillanny Kettly Melo Freitas⁴

Izete Soares da Silva Dantas Pereira⁵

Ana Cláudia de Oliveira⁶

RESUMO

As escolhas alimentares no ambiente universitário refletem mudanças no estilo de vida, aumento de responsabilidades e novas relações sociais, com impacto direto na saúde dos estudantes. O presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional e alimentar de discentes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, considerando aspectos do estilo de vida e da composição corporal. Trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva e quantitativa, realizada com 55 estudantes de ambos os sexos, com coleta de dados por meio de questionários sobre hábitos de vida e análise por bioimpedância elétrica para aferição de peso, índice de massa corporal, percentual de gordura corporal e gordura visceral. Os resultados indicaram baixa prevalência de comorbidades e elevada prática de atividade física, associadas a uma percepção insatisfatória da qualidade do sono. Observou-se frequência relevante de gordura corporal elevada, especialmente entre mulheres, além de casos de aumento de gordura visceral em ambos os sexos, inclusive em indivíduos com índice de massa corporal adequado. Concluiu-se que, apesar de um estilo de vida ativo, houve alterações importantes na composição corporal e no sono, o que evidenciou a necessidade de monitoramento nutricional e estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde no contexto universitário.

Palavras-chave: Perfil Nutricional; Estudantes de Medicina; Composição Corporal; Bioimpedância Elétrica; Estilo de Vida.

ABSTRACT

Food choices in the university environment reflect changes in lifestyle, increased responsibilities, and new social relationships, with a direct impact on students' health. This study aimed to evaluate the nutritional and dietary profile of medical students at the State

University of Rio Grande do Norte, considering aspects of lifestyle and body composition. This is an exploratory, descriptive, and quantitative study, conducted with 55 students of both sexes, with data collected through questionnaires on lifestyle habits and bioelectrical impedance analysis to measure weight, body mass index, body fat percentage, and visceral fat. The results indicated a low prevalence of comorbidities and high levels of physical activity, associated with an unsatisfactory perception of sleep quality. A significant frequency of elevated body fat was observed, especially among women, in addition to cases of increased visceral fat in both sexes, including individuals with an adequate body mass index. It was concluded that, despite an active lifestyle, there were significant changes in body composition and sleep, highlighting the need for nutritional monitoring and institutional strategies aimed at promoting health in the university context.

Keywords: Nutritional Profile; Medical Students; Body Composition; Electrical Bioimpedance; Lifestyle.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença, sendo um direito fundamental de todo ser humano, independentemente de raça, religião, crença política ou condição socioeconômica (World Health Organization, 2020). Nas últimas décadas, as práticas alimentares da população têm se distanciado das recomendações para um estilo de vida saudável, como aquelas preconizadas por guias alimentares nacionais, que priorizam o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e a redução de produtos ultraprocessados (Brasil, 2014). Nesse cenário, as escolhas alimentares relacionam-se às condições

de vida e são influenciadas por fatores sensoriais, socioeconômicos e pela disponibilidade de alimentos, não garantindo, entretanto, que sejam saudáveis (Venegas *et al.*, 2024).

A fisiopatologia das alterações nutricionais relacionadas ao estilo de vida envolve mecanismos complexos que integram fatores metabólicos, inflamatórios e hormonais. Dietas ricas em alimentos ultraprocessados, associadas à irregularidade alimentar, favorecem o acúmulo de gordura corporal, especialmente na região visceral, que apresenta elevada atividade metabólica e pró-inflamatória (Monteiro *et al.*, 2019). Esse tecido adiposo visceral está relacionado à liberação de citocinas inflamatórias, resistência à insulina e alterações no metabolismo lipídico, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios cardiometabólicos (Shah *et al.*, 2014). Além disso, padrões inadequados de sono e altos níveis de estresse, comuns no ambiente universitário, podem intensificar essas alterações por meio da desregulação hormonal, incluindo alterações nos níveis de cortisol, leptina e grelina, impactando o controle do apetite e o equilíbrio energético (Taheri *et al.*, 2004).

No ambiente universitário, faz-se necessária atenção especial, uma vez que mudanças no ambiente, o aumento das responsabilidades e o estabelecimento de novas relações sociais podem impactar significativamente os hábitos alimentares dos estudantes. Fatores como a disponibilidade de alimentos e a acessibilidade financeira atuam como facilitadores ou barreiras para a adoção de escolhas alimentares saudáveis, influenciando diretamente o padrão alimentar desse grupo (Oliveira *et al.*, 2021). Além disso, o estilo de vida universitário é frequentemente marcado pela busca da otimização do tempo e pelo distanciamento do núcleo familiar, o

que contribui para maior autonomia na escolha e no preparo dos alimentos (Barros *et al.*, 2022).

Para muitos acadêmicos, o ingresso na universidade representa a primeira vivência de autonomia alimentar, no qual fatores psicossociais, demandas acadêmicas, estilo de vida e a inserção em um novo meio sociocultural podem influenciar negativamente a adoção de práticas alimentares adequadas. Como consequência, as escolhas alimentares tendem a ser colocadas em segundo plano, assumindo menor prioridade e relevância no cotidiano dos estudantes (Bernardo *et al.*, 2017). Nesse cenário, o perfil nutricional desse grupo caracteriza-se pelo consumo excessivo de alimentos de alta praticidade e baixo valor nutricional, como refrigerantes, alimentos ultraprocessados e produtos do tipo *junk food* (Barros *et al.*, 2022).

Outro aspecto relevante no ambiente universitário refere-se à qualidade do sono e à presença de comorbidades entre os estudantes, uma vez que tais fatores integram o conjunto de comportamentos relacionados ao estilo de vida durante a graduação. Nesse sentido, alterações no padrão e na qualidade do sono podem resultar em prejuízos psicológicos, imunológicos, físicos, cognitivos e sociais, impactando negativamente a qualidade de vida (Barrinha *et al.*, 2024). Além disso, a privação de sono, caracterizada por períodos inferiores a sete horas diárias, associa-se ao aumento da mortalidade geral, sobretudo em decorrência de doenças cardiovasculares e do Diabetes Mellitus tipo 2 (Araújo *et al.*, 2013).

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar o perfil nutricional e alimentar de estudantes universitários, especialmente

do curso de Medicina, considerando as especificidades da formação acadêmica e as demandas associadas ao curso. A compreensão desses fatores pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida desse público, além de subsidiar ações educativas e políticas de saúde no ambiente universitário. Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional e alimentar dos discentes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, considerando aspectos do estilo de vida que influenciam as escolhas alimentares e as condições de saúde.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), localizada no município de Mossoró, Rio Grande do Norte. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UERN, sob o parecer nº 6.666.779.

A população do estudo foi selecionada de acordo com os critérios de inclusão e composta por indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados no curso de Medicina, que aceitaram participar de todas as etapas da pesquisa. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados e padronizados, registrados em fichas de papel, seguida da avaliação nutricional dos participantes, após a

leitura e assinatura do TCLE. O questionário contemplou questões relacionadas aos hábitos de vida dos estudantes, possibilitando a associação entre esses hábitos e os dados obtidos na avaliação nutricional. A medição do peso, do índice de massa corporal (IMC), da porcentagem de gordura corporal e gordura visceral foi realizada por meio de bioimpedância elétrica (BIA), utilizando o equipamento InBody (InBody 120, Biospace, Seoul, Coreia do Sul) nas dependências da Universidade. A BIA se baseia no princípio da condutividade elétrica para a estimativa dos compartimentos corporais. O indivíduo segurou o aparelho com as duas mãos, em pé e com os braços estendidos diante do corpo. Além disso, os participantes foram orientados a jejuar por 4 horas, a não ingerir líquidos, não realizar exercícios físicos 24 horas antes do teste, não fazer uso de metais no corpo e urinar 30 minutos antes da avaliação.

O diagnóstico de sobrepeso foi feito medindo o peso e a altura das pessoas e calculando o IMC: $\text{peso (kg)}/\text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$. Os valores de referência estabelecidos para adultos seguiram os valores propostos pelo Ministério da Saúde e a OMS, os quais foram: <18,5 (baixo peso); 18,5–24,9 (eutrofia); 25–29,9 (sobrepeso); ≥ 30 (obesidade) (Brasil, 2011; World Health Organization, 1995). Para a análise da gordura visceral, o equipamento recomenda que níveis iguais ou inferiores a 9 sejam considerados ideais por estarem associados a uma condição metabólica mais equilibrada. Valores entre 10 e 14 são classificados como altos, enquanto níveis entre 15 e 30 são considerados muito altos.

Já o percentual de gordura corporal (PGC) considerado saudável situa-se, para os homens, entre 10–20%, e, para as mulheres, entre 18–28%. Embora não exista um padrão universalmente consensual para os valores ideais de PGC, algumas organizações de referência

estabelecem intervalos próprios para classificar níveis considerados saudáveis. O Conselho Americano de Exercício (ACE) propõe que valores de PGC iguais ou superiores a 32% em mulheres e a 25% em homens sejam indicativos de obesidade (Mohajan; Mohajan, 2023). Dessa forma, os pontos de corte propostos pelo ACE serão adotados como critério de classificação neste estudo.

No que se refere à análise dos dados da pesquisa, inicialmente foram construídas planilhas no software Microsoft Excel para que seja possível uma melhor organização e junção dos dados coletados. Em seguida, essas informações foram exportadas para o software Bia Estat, a fim de realizar uma análise estatística de acordo com o teste mais adequado para cada amostragem obtida na pesquisa.

3. RESULTADOS

O presente estudo contou com a participação de 55 estudantes do curso de Medicina da UERN, abrangendo diferentes idades, gêneros e períodos do curso. As análises foram divididas em categorias que englobam comorbidades, hábitos de vida, distúrbios gastrointestinais, qualidade do sono, dados de nascimento e composição corporal por meio de bioimpedância.

Na Tabela 1, observa-se que a maioria absoluta dos participantes não apresenta comorbidades como hipertensão arterial sistêmica ou hipercolesterolemia. Apenas um estudante (2%) relatou diagnóstico de pré-diabetes. Isso evidencia uma baixa prevalência de doenças crônicas na população estudada, o que pode ser atribuído à relativa juventude e ao acesso a informações em saúde desses indivíduos.

Em relação aos hábitos de vida e a condições gastrointestinais (Tabela 1), destaca-se que a prática de atividade física foi afirmada

por 51 dos participantes, demonstrando alta adesão a um estilo de vida ativo. Nenhum estudante relatou hábito tabagista, e 5 referiram episódios de constipação. Quanto a sintomas gastrointestinais mais específicos, como gastrite ou úlceras, 8 dos alunos relataram histórico, enquanto 19 indicaram perda de peso nos últimos seis meses.

Tabela 1: Presença de comorbidades, hábitos de vida e condições gastrointestinais nos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

Variáveis	Não	Sim	Não respondeu	Total
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Hábitos				
Fuma	53 (96,4)	0 (0,0)	2 (3,6)	55 (100,0)
Faz atividade física	1 (1,8)	51 (92,7)	3 (5,5)	55 (100,0)
Constipação	48 (87,3)	5 (9,1)	2 (3,6)	55 (100,0)
Gastrite ou úlcera	43 (78,2)	8 (14,5)	4 (7,3)	55 (100,0)
Perda de peso nos últimos 6 meses	35 (63,6)	19 (34,5)	1 (1,8)	55 (100,0)
Comorbidades				
Diabético	55 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	55 (100,0)
Pré-diabético	54 (98,2)	1 (1,8)	0 (0,0)	55 (100,0)
Hipertenso	55 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	55 (100,0)
Hipercolesterolemia	55 (100,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	55 (100,0)

Fonte: Autoria própria.

A análise da qualidade do sono (Tabela 2) revelou que 35 participantes classificaram a qualidade do seu sono como “regular”, sendo apenas 11 como “boa” e 8 como “péssima”, e apenas 1 participante não respondeu à pergunta. A distribuição entre os sexos mostrou uma prevalência maior de relatos de sono regular e péssima entre as mulheres, com 38% e 9% respectivamente, quando comparadas aos homens (25% e 5%).

Tabela 2: Qualidade do sono segundo sexo dos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

	Feminino	Masculino	Não respondeu	Total
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Boa	5 (9,1)	6 (10,9)	0 (0,0)	11 (20,0)
Regular	21 (38,2)	14 (25,5)	0 (0,0)	35 (63,6)
Péssima	5 (9,1)	3 (5,5)	0 (0,0)	8 (14,5)
Total	31 (56,4)	23 (41,8)	1 (1,8)	55 (100,0)

Fonte: Autoria própria.

A composição corporal avaliada pela BIA revelou importantes achados quanto ao perfil nutricional. No grupo feminino (Tabela 3), embora a maioria das participantes apresentasse o IMC dentro da faixa de normalidade (18,5–24,9 kg/m²), observou-se que 15 participantes (48%) apresentaram percentual de gordura corporal acima dos valores de referência ($\geq 32\%$). Em relação à gordura visceral, reconhecida como um importante marcador de risco metabólico, 9 estudantes apresentaram valores acima do limite de

referência, sendo 7 classificados como altos e 2 como muito altos, o que sugere risco cardiovascular elevado, inclusive entre indivíduos com IMC dentro da faixa de normalidade.

No grupo masculino (Tabela 3), 5 estudantes (21%) apresentaram o percentual de gordura corporal acima do valor de referência ($\geq 25\%$). Notavelmente, 4 estudantes apresentaram níveis de gordura visceral considerados como altos (10-14), apesar da aparente eutrofia pela análise do IMC. Também se observa que alguns participantes com IMC normal apresentavam elevada gordura visceral, reforçando a limitação do IMC como único indicador de risco nutricional.

Ainda na Tabela 3, a distribuição por ano de nascimento dos participantes compreendeu um intervalo entre 1991 e 2006, com maior concentração entre os anos de 2000 a 2004. Isso indica predominância de adultos jovens na amostra, refletindo a faixa etária esperada entre os estudantes universitários.

Tabela 3: Idade, ano de nascimento, sexo e bioimpedância dos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

Idade	Ano de nascimento	Sexo	% gordura corporal	IMC (kg/m ²)	Massa magra (kg)
18	2006	M	7,0 ^a	19	32,5
18	2005	M	9,4 ^a	20,0	33,3
18	2005	F	27,8 ^b	19,7	20,7
19	2005	M	11,2 ^a	19,8	31,0

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/avaliacao-do-perfil-nutricional-e-alimentar-dos-academicos-de-medicina?noblockage>

Fonte: Autoria própria.

^a homens ($\geq 25\%$ de gordura corporal, valor elevado).

^b mulheres ($\geq 32\%$ de gordura corporal, valor elevado)

Em ambos os sexos, observou-se que a massa magra esteve proporcionalmente adequada à faixa etária e constituição corporal na maioria dos casos, embora a associação entre baixos níveis de massa magra e altos percentuais de gordura em alguns indivíduos possa indicar riscos futuros relacionados à composição corporal desequilibrada.

Esses achados demonstram que, apesar da maioria dos alunos apresentar estilo de vida ativo e ausência de comorbidades clínicas, os resultados da bioimpedância revelam alterações importantes na composição corporal, com destaque para o acúmulo de gordura visceral, o que reforça a necessidade de avaliação nutricional detalhada e contínua entre estudantes universitários, mesmo quando aparentemente saudáveis.

4. DISCUSSÃO

A análise do perfil nutricional e alimentar dos estudantes de Medicina da UERN evidenciou achados relevantes, especialmente no que se refere à composição corporal e aos hábitos de vida dessa população universitária. Embora tenha sido observada baixa prevalência de comorbidades clínicas previamente diagnosticadas, os resultados da avaliação por bioimpedância elétrica revelaram

uma frequência considerável de gordura visceral elevada, o que pode indicar a presença de risco metabólico subclínico.

A gordura visceral é reconhecidamente mais ativa do ponto de vista metabólico e inflamatório, estando diretamente associada ao desenvolvimento precoce de doenças cardiovasculares, resistência insulínica e inflamações crônicas de baixo grau, mesmo em indivíduos com índice de massa corporal (IMC) dentro da normalidade (Shah *et al.*, 2014).

Nessa perspectiva, a circunferência abdominal destaca-se como um indicador eficaz para a estimativa da gordura visceral. Corroborando esses achados, o estudo de Silva *et al.* (2025) identificou que 43,1% das participantes apresentaram valores aumentados de circunferência abdominal, embora a amostra fosse composta por estudantes universitárias do curso de Nutrição, o que reforça a relevância desse indicador mesmo em populações com maior conhecimento técnico sobre alimentação e saúde.

Mesmo entre indivíduos jovens e fisicamente ativos, como observado nesta amostra, a presença de gordura visceral aumentada pode ser reflexo de hábitos alimentares inadequados, consumo elevado de alimentos ultraprocessados, sono irregular e estresse acadêmico (Urbanetto *et al.*, 2019). Assim, embora 93% dos participantes relatem praticar atividade física, a qualidade do sono foi considerada regular ou ruim por 79% dos estudantes, o que pode impactar negativamente no metabolismo energético e na regulação hormonal do apetite (Camargo *et al.*, 2022).

Além disso, os dados da pesquisa revelam uma proporção significativa de estudantes que relataram perda de peso nos últimos

seis meses (35%), o que pode sugerir tanto mudanças abruptas nos hábitos alimentares, distúrbios alimentares e de imagem quanto uma maior preocupação com a saúde, situação frequentemente relatada em populações sob estresse e cobranças acadêmicas intensas, como estudantes de cursos da área da saúde (Santos, 2021).

Em relação às queixas gastrointestinais, 15% relataram gastrite ou úlcera, possivelmente associadas a padrões alimentares hipercalóricos e hiperlipídicos, além da irregularidade alimentar, frequentes no cotidiano universitário e relacionados à rotina intensa e à desorganização dos horários de alimentação, fatores que favoreceram maior produção de ácido gástrico e alterações na mucosa gastrointestinal, incluindo aumento de bactérias pró-inflamatórias, redução de microrganismos protetores e comprometimento da barreira intestinal (Nova, 2025).

Outro ponto a ser destacado é a ausência de hábito tabagista e a alta taxa de prática de atividade física, aspectos positivos que devem ser valorizados e estimulados em programas institucionais de promoção da saúde. No entanto, os dados mostram que esses fatores protetores não foram suficientes para evitar alterações na composição corporal, indicando que estratégias de intervenção devem abranger uma abordagem multidimensional, contemplando também educação alimentar, sono e saúde mental (Lourenço, 2022).

De modo geral, os resultados encontrados neste estudo corroboram com outras investigações realizadas em cenários similares, que apontam para a necessidade de políticas de saúde voltadas ao ambiente universitário, considerando suas especificidades e vulnerabilidades (Barbosa *et al.*, 2020). A composição corporal alterada, com aumento de gordura visceral e presença de sobrepeso

mesmo entre jovens ativos, reforça a urgência em mudanças nos modelos de vigilância nutricional dentro das universidades, como também a necessidade de estratégias que possam facilitar a alimentação saudável dentro das Universidades.

É importante reconhecer, contudo, algumas limitações do presente estudo. A amostra, por ser composta por 55 acadêmicos de um único curso e de uma única instituição, não é representativa de todos os estudantes de Medicina ou de outras populações universitárias, o que restringe a generalização dos resultados. Adicionalmente, o delineamento transversal da pesquisa permitiu identificar associações entre as variáveis, mas não estabelecer relações de causa e efeito. Por fim, a utilização de questionários para a coleta de dados sobre hábitos de vida e alimentação depende do autorrelato dos participantes, o que pode estar sujeito a vieses de memória ou de desejabilidade social. Desafios metodológicos como esses são frequentemente discutidos em estudos com universitários, que constituem uma população com rotinas complexas e variáveis (Loureiro, 2016). Apesar dessas limitações, o estudo fornece percepções valiosas sobre o perfil de saúde dos participantes e destaca a importância de ferramentas de avaliação como a bioimpedância.

5. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo revelam que, embora a maioria dos estudantes de Medicina da UERN apresente um estilo de vida considerado ativo e não refira comorbidades clínicas diagnosticadas, existem importantes alterações na composição corporal, especialmente no que se refere à gordura visceral. Essa condição, identificada por meio de bioimpedância, representa um fator de

risco silencioso para o desenvolvimento de doenças metabólicas futuras, mesmo entre indivíduos aparentemente saudáveis.

Adicionalmente, observou-se elevada prevalência de sono de qualidade regular ou ruim, além de sintomas gastrointestinais e relatos de perda de peso recente, que, associados à alta demanda acadêmica, podem contribuir para o desequilíbrio nutricional. Esses achados evidenciam a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde integral dos estudantes, com enfoque não apenas na prática de atividade física, mas também na alimentação equilibrada, na qualidade do sono e no suporte psicossocial.

Este estudo reforça a importância de avaliações nutricionais periódicas e da implementação de estratégias multidimensionais que considerem os desafios e as vulnerabilidades do ambiente universitário. A composição corporal deve ser encarada como um marcador sensível de saúde e bem-estar, exigindo intervenções precoces, mesmo na ausência de doenças crônicas instaladas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, M. F. M. *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & contexto - enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, 2013.: 10.56084/ulakesjmed.v2i1.661. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/661>.

BARBOSA, B. C. R. *et al.* Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 15, p. 1-15, 2020. DOI:

10.12957/demetra.2020.45855. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/45855>.

BARRINHA, M. C. F. *et al.* Avaliação da qualidade do sono entre universitários que trabalham ou apenas estudam: um estudo comparativo. **Revista Interfaces Saúde Humanas e Tecnologia**, v. 11, n. 4, p. 3235–3243, 2024. DOI: 10.16891/2317-434X.v11.e3.a2023.pp3235-3243. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1123>.

BARROS, G. *et al.* Análise do perfil alimentar entre acadêmicos de uma faculdade de medicina do noroeste paulista. **Ulakes Journal Of Medicine**, v. 2, n. 1, 17 maio 2022. DOI: 10.56084/ulakesjmed.v2i1.661. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/661>.

BERNARDO, G. L. *et al.* Food intake of university students. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, p. 847–865, 1 dez. 2017. DOI: 10.1590/1678-98652017000600016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/bmSNq6wsBKq8vk3DHd4BXJj/?format=html&lang=en>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível

em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

CAMARGO, L. C. DE. *et al.* Qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da covid-19: um olhar multifatorial. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 8, n. 1, p. 97-124, 2022. DOI: 10.22289/2446-922X.V8N1A7. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/814>.

LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 23, n. 2, p. 955, 20 dez. 2016. DOI: 10.20396/san.v23i2.8647612. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8647612>.

LOURENÇO, M. T.; VIANA, E. DA S. M. 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. DOI: 10.34119/BJHRV5N2-177. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/46095/pdf>.

MOHAJAN, D; MOHAJAN, H. K. A study on body fat percentage for physical fitness and prevention of obesity: A two compartment model. **Journal of Innovations in Medical Research**, v. 2, n. 4, p. 1-10, 2023. DOI: 10.56397/JIMR/2023.04.01. Disponível em: <https://mpr.aub.uni-muenchen.de/117158/1/Body%20Fat%20Per-27-4-23%20MPRA.pdf>.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: What They Are and How to Identify Them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 12 fev. 2019. DOI: 10.1017/S1368980018003762. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10260459/pdf/S1368980018003762a.pdf>.

NOVA, L. V. V. et al. Disbiose intestinal e estilo de vida de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 19, n. 118, p. 168-178, 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2662>.

OLIVEIRA, E. L. S. et al. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, p. 3742-3742, 2021. DOI: 10.19175/recom.v11i0.3742. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3742>.

SANTOS, M. M. et al. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 126-133, 2021. DOI: 10.1590/0047-2085000000308. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/YrHxTkrV7kqkFXySDQNzt7J/?lang=pt>.

SHAH, R. V. et al. Visceral Adiposity and the Risk of Metabolic Syndrome Across Body Mass Index. **JACC: Cardiovascular Imaging**, v. 7, n. 12, p. 1221–1235, dez. 2014. DOI: 10.1016/j.jcmg.2014.07.017. Disponível em: <https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jcmg.2014.07.017>.

SILVA, R. C. D. DA; CARMO, K. F. DO; CABRAL, F. D.; MACHADO, L. C. DE S.; GUERRA, H. S.; AQUINO, F. S. P. Associação entre circunferência abdominal e nível de atividade física em estudantes de nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e**

Emagrecimento, v. 19, n. 123, p. 1240-1248, 20 dez. 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2966>.

TAHERI, S. et al. Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index. **PLoS Medicine**, v. 1, n. 3, p. e62, 7 dez. 2004. DOI: 10.1371/journal.pmed.0010062. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC535701/pdf/pmed.0010062.pdf>.

URBANETTO, J. S. et al. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, p. e3177-e3177, 2019. DOI: 10.1590/1518-8345.2966.3177. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/4fy6kQ9gHXNw55YFZmf5MK/?format=pdf&lang=pt>.

VENEGAS, M. E. DO C.; OLIVEIRA-CARDOSO, É. A. DE; SANTOS, M. A. DOS. Insegurança alimentar, saúde e produção da vida: uma aproximação às práticas alimentares de mulheres de camadas populares à luz da antropologia da alimentação. **Saúde e Sociedade**, v. 33, p. e220547pt, 2024. DOI: 10.1590/S0104-12902024220547pt. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/VXvTm83W99WZ8NBnmqCqX8f/abstract/?lang=pt>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Basic documents: forty-ninth edition (including amendments adopted up to 31 May 2019). Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. (Technical Reports Series, 854). Geneva: World Health Organization; 1995. Disponível em: <https://iris.who.int/items/334ef16a-284b-4cb1-a199-c5abee3131a3>. Acesso em: 19 dez. 2025.

¹ Discente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Cirurgião-dentista, Residente em Saúde da Família e Comunidade pela Escola de Saúde Pública do Ceará (ESP/CE). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Discente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Docente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Docente do Curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

