CARACTERIZAÇÃO DE REFEIÇÕES DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E SEU IMPACTO NO DESEMPENHO ACADÊMICO

Thayná Alves Pereira (IC) e Juliana Masami Morimoto (Orientador)

Apoio:PIBIC CNPq

RESUMO

Objetivo: Avaliar a associação entre características das refeições e desempenho acadêmico de estudantes universitários. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 152 estudantes, de ambos sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, matriculados nas etapas iniciais de cursos de graduação de uma instituição de ensino comunitária do município de São Paulo. Foram coletados dados demográficos, socioeconômicos, alimentares, relacionados ao sono e às vivências acadêmicas. A qualidade da alimentação foi avaliada por questionário do Ministério da Saúde. A qualidade do sono foi investigada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, e o sucesso acadêmico pelo Questionário de Vivências Acadêmicas reduzido (QVA-r). Foram utilizados os testes de correlação de Spearman e t de Student, realizados no SPSS v.21, considerando nível de significância de 5%. **Resultados:** A maioria dos estudantes apresentou qualidade da alimentação classificada como excelente (51,97%), enquanto 75,66% apresentaram má qualidade do sono. A realização do café da manhã associou-se a maiores médias nas dimensões pessoal (p=0,032) e estudo (p=0,005) das vivências acadêmicas. O lanche da manhã esteve associado às dimensões interpessoal (p=0,002), institucional (p=0,039) e ao escore global (p=0,015). A realização do almoço associou-se à melhor qualidade da alimentação (p=0,012) e à maior média na dimensão pessoal (p=0,004). A realização de café da manhã associou-se positivamente com maior frequência em levar um alimento para se alimentar a sentir fome (p=0,001) e fazer refeições com calma (p=0,002). **Conclusão:** Os resultados sugerem associação entre a regularidade de determinadas refeições, principalmente matutinas, e a qualidade da alimentação a aspectos do sucesso acadêmico. A elevada prevalência de má qualidade do sono também evidencia a importância de considerar diferentes aspectos do estilo de vida na compreensão do contexto universitário.

Palavras-chave: Desempenho Acadêmico; Consumo Alimentar; Estudantes Universitários

ABSTRACT

Objective: To assess the association between meal characteristics and the academic performance of university students. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 152 students of both sexes, aged 18 years or older, enrolled in the initial stages of undergraduate

programs at a community higher education institution in the city of São Paulo, Brazil. Demographic, socioeconomic, dietary, sleep-related, and academic experience data were collected. Dietary quality was assessed using a questionnaire developed by the Brazilian Ministry of Health. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index, while academic success. were evaluated using the reduced Academic Experiences Questionnaire (QVA-r). Spearman's correlation and Student's t-test were performed, on SPSS v.21 program, considering a 5% significance level. **Results:** Most students had dietary quality classified as excellent (51.97%), while 75.66% presented poor sleep quality. Eating breakfast was associated with higher mean scores in the personal (p=0.032) and study (p=0.005) dimensions. The morning snack was associated with the interpersonal (p=0.002) and institutional (p=0.039) dimensions of academic experience, as well as with the overall score (p=0.015). Eating lunch was associated with better dietary quality (p=0.012) and a higher mean score in the personal dimension (p=0.004). Eating breakfast was positively associated with a higher frequency of bringing food along to eat when feeling hungry (p=0.001) and eating meals at a leisurely pace (p=0.002). Eating breakfast was positively associated with a higher frequency of bringing food along to eat when feeling hungry (p=0.001) and eating meals at a leisurely pace (p=0.002). **Conclusion:** The results suggest an association between the regular consumption of certain meals, particularly morning meals, dietary quality, and aspects of academic success. The high prevalence of poor sleep quality also highlights the importance of considering different lifestyle factors when understanding the university context.

Keywords: Academic sucess; Food Consumption; University Students.

1. INTRODUÇÃO

Um desempenho acadêmico satisfatório está intimamente ligado a um bom estado de saúde, o qual abrange diversas esferas da vida que vão além do bem-estar físico, tais como questões psicológicas, a qualidade do sono e o equilíbrio das relações interpessoais. Nesse sentido, o Guia Alimentar enfatiza a importância da realização das três principais refeições diárias para garantir o aporte adequado de nutrientes essenciais, evidenciando o protagonismo de uma dieta equilibrada na manutenção da saúde. Nesse contexto, a alimentação se destaca como um dos principais pilares, não apenas por fornecer o básico para o funcionamento do organismo, mas também por atuar na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar.

Dentro dessa perspectiva, a vida universitária impõe desafios específicos que podem influenciar os hábitos alimentares dos estudantes. Fatores como a falta de tempo, os processos de transições entre fases da vida, o sentimento de solidão e constantes alterações na rotina contribuem para a adoção de certos comportamentos alimentares que podem ser inapropriados, tais como a omissão de refeições, a frequência de consumo de ultraprocessados, a ingestão insatisfatória de nutrientes e o desequilíbrio no aporte energético, aspectos que podem não somente comprometer a saúde física, mas também o bem-estar mental e o processo de aprendizagem.

Além disso, a má qualidade do sono, comum entre os estudantes, está fortemente relacionada à escolha de alimentos de baixo valor nutricional, criando um ciclo que impossibilita processos cognitivos. Nesse panorama, a privação de sono tende a comprometer a percepção da sensação de saciedade e impacta diretamente sobre a escolha dos alimentos, resultando em um aumento do consumo de gorduras, sódio e açúcares adicionados. Esses nutrientes, por sua vez, geram impactos significativos sobre o peso corporal, níveis de energia diários e potencial desenvolvimento de distúrbios como ansiedade e depressão.

Nesse ínterim, como consequência dos fatos supracitados, uma nutrição inadequada pode interferir em capacidades cognitivas, desencadear problemas psicológicos e patologias e, consequentemente, impactar negativamente o desempenho acadêmico. Portanto, o conhecimento acerca desses fatores é essencial para a criação de estratégias que contribuam para o sucesso universitário.

1.1 Problema de pesquisa

O problema de pesquisa pode ser compreendido a partir do questionamento de como características específicas de refeições (número de refeições, quais o indivíduo realiza, composição e diversidade de alimentos) e os hábitos alimentares dos estudantes

universitários influenciam nas vivências acadêmicas, considerando os impactos sobre o sono, a saúde física, níveis de ansiedade, depressão e concentração. Essa indagação aponta para a necessidade de se compreender a interligação entre a nutrição, a cognição e o bem-estar, com base na premissa de que uma alimentação de qualidade é um dos pilares fundamentais para a qualidade de vida e o sucesso acadêmico.

1.2 Justificativa

Diante do cenário de mudanças e desafios próprios do contexto de vida universitário, torna-se imprescindível analisar como o modelo de alimentação adotado pelos alunos pode afetar seu rendimento acadêmico e saúde. Logo, ao explorar as conexões existentes dentro dessa temática, o estudo propõe contribuir para o desenvolvimento de estratégias que promovam a melhoria da qualidade nutricional e, consequentemente, do desempenho acadêmico dos estudantes.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Avaliar a associação entre características de refeições e vivências acadêmicas.

1.3.2 Objetivos específicos

Caracterizar a amostra estudada segundo variáveis demográficas, socioeconômicas e de estilo de vida.

Avaliar a associação entre número de refeições realizadas e o sucesso acadêmico.

Avaliar a associação entre realização do café da manhã, lanche da manhã e almoço e o sucesso acadêmico.

Analisar a associação entre características da alimentação e a realização de café da manhã.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde do estudante universitário

O estado de saúde e a qualidade de vida abrangem diversos aspectos que atuam de forma interligada sobre o bem-estar individual, como a qualidade de sono, estado psicológico, relações pessoais e presença de patologias. Nesse contexto, a alimentação se destaca como

um dos principais pilares, não apenas por fornecer o básico para o funcionamento do organismo, mas também por atuar na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar. Dessa forma, o Guia Alimentar enfatiza a importância da realização das três principais refeições diárias para garantir o aporte adequado de nutrientes essenciais, evidenciando o protagonismo de uma dieta equilibrada na manutenção da saúde (Brasil, 2014).

Paralelamente, no contexto universitário, os hábitos alimentares são importantes indicadores de qualidade de vida. Nessa perspectiva, o cuidado com as refeições é um pilar essencial para garantir um desempenho acadêmico satisfatório, visto que a falta de nutrição adequada interfere no processo de aprendizagem, possivelmente pelo impacto comprovado de determinados nutrientes no desenvolvimento e funcionamento cerebral, como ômega-3, folato e ferro, além da energia constante necessária para que o cérebro opere bem (Ahmad; Sulaiman; Sabri, 2022). Assim, o sucesso acadêmico está diretamente relacionado à qualidade alimentar das refeições dos estudantes.

2.2 Realização de refeições

As refeições realizadas pelos estudantes variam de modo considerável a depender de fatores diversos. Dentre eles, se destacam o tempo disponível para preparar e consumir os alimentos, o estilo de vida, níveis de atividade física e renda. Nesse sentido, em geral, observa-se a predominância de refeições rápidas, havendo preferência pela escolha de refeições prontas, lanches, *fast foods* e ultraprocessados, que, embora convenientes, apresentam elevadas concentrações de gordura saturada, açúcares adicionados e sódio (Sogari et al., 2018).

Nessa perspectiva, o consumo de alimentos ultraprocessados é superior em períodos de grandes demandas acadêmicas, como épocas de provas, atividades extracurriculares e produção de TCCs. Por isso, durante esses períodos, é notório um aumento de frequência de comportamentos alimentares inadequados, como impulsividade e descontrole, e alimentação emocional caracterizada por elevada ingestão de açúcares, doces e lanches ultraprocessados, condutas associadas a um aumento de sintomas de depressão e ansiedade (Suwalska et al., 2022).

Entretanto, com o incremento da educação alimentar, é possível identificar um interesse crescente por refeições caseiras e nutritivas, apesar da falta de tempo necessário para o seu preparo ser um desafio. Nesse sentido, devido a esses fatores, é perceptível que jovens com maior conhecimento nutricional tendem a realizar escolhas de alimentos mais nutritivos fora de casa, por reconhecerem suas características e benefícios. Por isso, a orientação nutricional pode ser uma importante ferramenta para favorecer a melhoria de

hábitos alimentares entre os estudantes, por possibilitarem o uso de estratégias convenientes à rotina de modo a permitir mudanças graduais e escolhas mais conscientes (Sousa et al., 2022).

Portanto, a caracterização das refeições universitárias é um caminho primordial para compreender as suas implicações na saúde do grupo assim como seus impactos na rotina.

2.3 Omissão do Café da Manhã

Uma tendência comum observada entre os estudantes universitários é a não realização do café da manhã. Essa tendência está relacionada a diversos fatores, seja pela mudança no estilo de vida, tempo reduzido para realizar refeições, falta de apetite, ou mesmo desejo de perda de peso (Gomes et al., 2020).

Nesse panorama, estudos recentes mostram que a omissão dessa refeição está relacionada a um risco aumentado de desenvolver problemas cognitivos, sobrepeso e obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, fatores relevantes sobre condições de saúde que, consequentemente, reduzem a performance acadêmica (Zhang; Tan; Luo, 2024). Nesse sentido, consumir o café da manhã pode melhorar o poder de saciedade e assim limitar o consumo de lanches calóricos ao longo do dia, além de proporcionar maior ingestão de vitaminas e minerais essenciais para a promoção da saúde (Trancoso; Cavalli; Proença, 2010).

Portanto, para melhores resultados na performance acadêmica é essencial que o consumo do café da manhã seja ajustado e priorizado.

2.4 Fatores que interferem no desempenho acadêmico universitário

A transição do ensino médio para a universidade representa um período complexo marcado pelo estabelecimento de novas rotinas e comportamentos, em que muitos estudantes se deparam com desafios que impactam diretamente sua saúde e desempenho acadêmico. Durante esse período, é comum o surgimento de estilos de vida inconvenientes para a saúde, caracterizados por um elevado nível de stress, alterações na qualidade da alimentação – com destaque para o aumento no consumo de alimentos ricos em sódio, gorduras e açúcar –, redução da prática de atividades físicas e privação de sono (Cruz et al., 2021).

Nesse sentido, essa mudança de rotina inclui, por exemplo, o surgimento da tendência de pular refeições, levando os alunos a consumirem lanches com baixa qualidade nutricional e alta densidade calórica. Em contrapartida, a adequação do sono apresenta uma forte

correlação com a adoção de comportamentos saudáveis, influenciando positivamente a escolha de alimentos e a regularidade nas refeições. Dentro desse panorama, estudos indicam que a privação de sono interfere na regulação de hormônios responsáveis pela sensação de saciedade, elevando os níveis de grelina e reduzindo os de leptina, contribuindo, assim, para escolhas alimentares desfavoráveis e maior ingestão calórica, especialmente no período noturno (De-Arruda et al., 2024).

Além disso, conforme supracitado, é frequente a observação de distúrbios do sono entre os estudantes universitários, cuja média de sono por noite gira em torno de 6 horas. Nesse contexto, é possível observar uma correlação entre essa quantidade reduzida e a prática de pular refeições como o café da manhã, além de impactos como a aprendizagem superficial, o que, por sua vez, resulta em uma queda do desempenho acadêmico. Desse modo, problemas de sono, como a insônia, têm sido diretamente associados à diminuição da eficiência cognitiva, afetando a consolidação da memória e aspectos das funções executivas, como atenção, fluência e raciocínio (Carrion-Pantoja et al., 2022).

Logo, o conjunto de fatores relacionados à transição para a universidade – mudança de rotina, alterações de hábitos alimentares e problemas com a qualidade e duração do sono – compõem um cenário multifatorial que interfere diretamente na saúde mental e física dos estudantes, resultando em efeitos negativos sobre o desempenho acadêmico. Portanto, a promoção de hábitos mais saudáveis, tanto na alimentação quanto na higiene do sono, é essencial para atenuar esses efeitos e favorecer uma melhor performance acadêmica.

3. METODOLOGIA

Este é um estudo transversal que está inserido em um projeto principal que tem o objetivo de avaliar características de alimentação e saúde associadas com o sucesso acadêmico. No projeto principal, foram coletados dados antes e após a realização de oficinas de educação em saúde, para comparação. Assim, este projeto utilizou os dados coletados no início do semestre letivo, antes da realização das oficinas de educação.

A amostra de estudo foi composta por 152 estudantes universitários, de ambos sexos, com 18 anos de idade ou mais, das etapas iniciais de cursos de graduação de uma instituição de ensino comunitária do município de São Paulo.

Todos os participantes realizaram uma avaliação inicial na qual responderam, a um questionário disponibilizado de forma on-line na plataforma Google Forms composto por questões para caracterização demográfica (idade, sexo, curso que estuda, período de estudo), socioeconômica (situação de emprego, escolaridade dos pais). Também foram

aplicados instrumentos que avaliam a alimentação, qualidade do sono e o sucesso acadêmico.

A avaliação da alimentação foi realizada pelo questionário do Ministério da Saúde "Como está sua alimentação?" que analisa os principais grupos alimentares e fornece uma pontuação para a qualidade geral da alimentação. Também foram questionadas as refeições realizadas comumente.

O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – PSQI é baseado em questionário que consiste de 19 questões autoadministradas que são agrupadas em 7 componentes com pesos distribuídos numa escala de 0 a 3. As pontuações destes componentes são somadas para produzirem um escore global, que varia de 0 a 21, sendo que quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono. Um escore global do PSQI>5 indica que o indivíduo está apresentando grandes dificuldades em pelo menos 2 componentes, ou dificuldades moderadas em mais de 3 componentes.

A sonolência diurna foi avaliada pela Escala de Sonolência de Epworth (Murray, 1991) que é um questionário autoadministrado e se refere à possibilidade de cochilar em oito situações cotidianas. Para graduar a probabilidade de cochilar, o indivíduo utiliza uma escala de zero a três, na qual zero corresponde a nenhuma e três a grande probabilidade de cochilar. As pontuações de todas as questões são somadas e a partir da pontuação final a sonolência foi classificada em "ausência" para pontuações menores do que 10, "sonolência diurna" para pontuações de 10 a 16 e "sonolência grave" para pontuações maiores do que 16.

O Questionário de Vivências Acadêmicas na versão reduzida e adaptado para o Brasil (QVA-r) é constituído por 54 itens com cinco possibilidades de resposta que variam de 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo), de acordo com o grau de integração percebido pelo estudante, perfazendo um total de 270 pontos possíveis. Ao final, as pontuações de cada dimensão são somadas para o escore global. Quanto maior a pontuação, melhor é a vivência acadêmica naquela dimensão (Almeida et al., 1999; Granado et al., 2005).

Os dados coletados pelo Google Forms foram transferidos para o programa Microsoft Excel para consolidação do banco de dados. A análise dos dados foi realizada no programa estatísticos SPSS versão 21 e todos os testes estatísticos utilizaram nível e significância de 5%. Para a estatística descritiva, as variáveis qualitativas foram apresentadas por meio de frequências em número e porcentagem; já as variáveis quantitativas foram apresentadas por meio de medidas de tendência central e medidas de dispersão. As variáveis quantitativas foram analisadas em relação à sua aderência à distribuição normal pelo teste de Kolmogorov-Smirnov e todas tinham distribuição normal, com exceção do número de refeições. Para analisar a associação entre número de refeições e sucesso acadêmico foi utilizado teste de

correlação de Spearman. Para analisar a associação entre a realização de cada refeição e o sucesso acadêmico foi utilizado o teste t de Student para comparar a média das dimensões das vivências acadêmicas em relação a realização ou não de cada refeição durante a semana. A análise da associação entre a realização de café da manhã e características da alimentação foi realizada com o teste do qui-quadrado.

O projeto principal está aprovado pelo Comitê de ética da Universidade Presbiteriana Mackenzie (CAAE 75272823.4.0000.0084 e parecer nº 6.508.844). Para garantir as questões éticas, o formulário eletrônico do questionário conteve um termo de consentimento livre e esclarecido para o participante ter conhecimento sobre o projeto de pesquisa e aceitar ou não sua participação.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

4.1 Caracterização da Amostra

O estudo coletou dados de 160 estudantes universitários, porém foram excluídos dados de 8 indivíduos que estavam duplicados. Assim, a amostra final foi de 152 estudantes.

A maioria dos estudantes era do sexo feminino (89%) e de cor da pele branca (84%), com idade média de 19,5 anos (DP=4,8 anos). As características demográficas da amostra estudada são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Distribuição de estudantes segundo características demográficas. São Paulo, 2025-2026.

Variável		n	%
Sexo biológico	Feminino	135	88,82
	Masculino	17	11,18
Cor da pele	Branca	128	84,21
	Parda	15	9,87
	Amarela	7	4,61
	Negra	2	1,32
Total		152	100

A Tabela 2 apresenta a caracterização socioeconômica dos estudantes, na qual observa-se que a maioria era apenas estudante (81%), com mãe com pós-graduação (40%), pai com ensino superior (43%) e morava com um dos pais ou ambos (86%).

Tabela 2 – Distribuição de estudantes segundo características socioeconômicas. São Paulo, 2025-2026.

Variável		n	%
Situação de trabalho	Autônomo	2	1,32
	Bolsista de iniciação científica ou monitoria	1	0,66
	Desempregado e procurando emprego	3	1,97

	Estudante (somente)	123	80,92
	Fazendo bico / freelancer	7	4,61
	Fazendo estágio	3	1,97
	Trabalha como contratado	13	8,55
Escolaridade da mãe	Ensino fundamental I incompleto ou completo	1	0,66
	Ensino fundamental II incompleto ou completo	4	2,63
	Ensino médio incompleto ou completo	29	19,08
	Ensino superior incompleto ou completo	57	37,50
	Pós-graduação	61	40,13
Escolaridade do pai	Ensino fundamental I incompleto ou completo	2	1,32
	Ensino fundamental II incompleto ou completo	6	3,95
	Ensino médio incompleto ou completo	28	18,42
	Ensino superior incompleto ou completo	65	42,76
	Pós-graduação	51	33,55
Total		100	100

Sobre a caracterização do curso, a maioria estudava no curso de Psicologia (61%), seguida de Nutrição (22%) e Fisioterapia (8%), no turno da manhã (84%) e estava na 1ª etapa (63%), como apresentado na Tabela 3.

Tabela 3 – Distribuição de estudantes segundo características da graduação. São Paulo, 2025-2026.

Variável		n	%
Curso de graduação	Psicologia	92	60,53
	Nutrição	33	21,71
	Farmácia	12	7,89
	Fisioterapia	11	7,24
	Arquitetura e Urbanismo	1	0,66
	Ciências Biológicas	1	0,66
	Direito	1	0,66
	Publicidade e Propaganda	1	0,66
Turno de estudo	Manhã	128	84,21
	Tarde	11	7,24
	Integral	13	8,55
Total		152	100

A principal variável de interesse (dependente) é o sucesso acadêmico representado pelo Questionário de Vivências Acadêmicas versão reduzida (QVA-r; Granado et al., 2005). As médias demonstram bons valores médios para todas as dimensões (Tabela 4).

Tabela 4 – Medidas de tendência central e de dispersão do sucesso acadêmico avaliado pelo QVA-r. São Paulo, 2025-2026

Vivências Acadêmicas (QVA-r)	Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo
Dimensão Pessoal	46,26	9,74	19,00	68,00
Dimensão Interpessoal	44,53	8,65	18,00	60,00
Dimensão Carreira	49,14	6,90	22,00	59,00
Dimensão Estudo	32,82	5,63	10,00	45,00
Dimensão Institucional	30,16	4,23	17,00	35,00
Global	170,09	21,05	102,00	213,00

A qualidade da alimentação avaliada pelo questionário do Ministério da Saúde, analisada como variável qualitativa, teve a maioria dos estudantes classificada como excelente. Em relação à análise de características do sono, 41% tinham algum grau de sonolência diurna (Epworth) e 76% foram classificados com má qualidade do sono (Pittsburgh). Estes resultados são apresentados na Tabela 5.

Tabela 5 – Distribuição de estudantes segundo variáveis qualitativas independentes. São Paulo, 2025-2026.

Variável		n	%
Qualidade da alimentação	Excelente	79	51,97
	Siga em frente	51	33,55
	Alerta para mudanças	22	14,47
Sonolência diurna (Epworth)	Ausência	55	36,18
	Sonolência diurna	62	40,79
	Sonolência grave	35	23,03
Qualidade do sono (Pittsburgh)	Boa qualidade de sono	37	24,34
	Má qualidade de sono	115	75,66
Total		152	100

De modo geral, os dados indicaram um panorama heterogêneo quanto aos aspectos relacionados à alimentação e ao sono. Embora a maioria dos estudantes tenha demonstrado uma qualidade de alimentação favorável, observou-se elevada prevalência de distúrbios do sono. A literatura aponta que a privação de sono afeta negativamente as funções cognitivas, através da modificação da atividade elétrica cerebral que altera o equilíbrio neuroquímico, o que resulta em uma menor capacidade de memória e aprendizado (Almeida et al., 2023). Dessa forma, esse achado reforça que o desempenho acadêmico perpassa diversas esferas, dentre as quais o sono exerce uma influência significativa, e deve ser considerado simultaneamente à alimentação na compreensão das vivências dos estudantes.

Após a realização das oficinas, foi solicitado aos participantes que respondessem um questionário que avalia a qualidade da dieta com base no grau de processamento dos alimentos (Screener NOVA). O número de participantes foi de 43 estudantes, apesar das diversas formas de divulgação do estudo. A média do escore que representa o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados foi baixo, o que significa um baixo consumo de alimentos deste grupo. Já a média do escore de alimentos ultraprocessados representa um baixo consumo de alimentos deste grau de processamento, resultado muito positivo (Tabela 6).

Tabela 6 – Medidas de tendência central e de dispersão do Screener NOVA para escore de consumo de alimentos in natura e ultraprocessados. São Paulo, 2025-2026.

Screener NOVA	Média	Desvio padrão	Valor mínimo	Valor máximo
Escore alimentos in natura ou minimamente processados	5,07	3,38	0,00	14,00
Escore alimentos ultraprocessados	2,12	1,55	0,00	7,00

Esses resultados podem demonstrar uma maior preocupação dos estudantes com a qualidade de sua alimentação, visto que o aumento do consumo de alimentos in natura e a preocupação com hábitos de vida mais saudáveis têm se tornado mais frequentes entre os estudantes. Nessa perspectiva, Zhang (2025) constatou que muitos estudantes experimentam mudanças em seus padrões alimentares à medida que se tornam mais conscientes sobre os impactos da alimentação para a obtenção de condições físicas ideais. Portanto, a tendência emergente da propagação e conscientização de hábitos de vida mais saudáveis podem justificar os resultados encontrados. Entretanto, uma possível explicação para esse escore surpreendentemente baixo de alimentos ultraprocessados pode ser pelo reflexo do maior nível socioeconômico e do conhecimento nutricional prévio dos alunos, visto que a amostra é predominantemente caracterizada por alunos de cursos da área da saúde (82,2%), o que caracteriza uma das limitações da pesquisa.

A tabela 7 apresenta dados da realização de refeições dos estudantes, podendo observar que as refeições de maior frequência foram Almoço (96,1%) jantar (92,8%) e café da manhã (77,6%).

Tabela 7 – Distribuição dos estudantes segundo realização de cada refeição. São Paulo, 2025.

Refeições	Realização			
	Não		Sim	
	n	%	n	%
Café da manhã	34	22,4	118	77,6
Lanche da manhã	73	48,0	79	52,0
Almoço	6	3,9	146	96,1
Lanche da tarde	46	30,3	106	69,7
Jantar	11	7,2	141	92,8
Lanche da noite	134	88,2	18	11,8

Nesse sentido, assim como observado em revisão sistemática de Burrows et al. (2017), o consumo de pelo menos duas refeições regulares por dia associou-se a médias de notas mais altas. Além disso, um padrão alimentar caracterizado por refeições principais mais frequentes parece associar-se positivamente à qualidade da dieta, o que por sua vez, contribui para melhores desempenhos cognitivos (Zanini; Almeida; Santos, 2023).

As correlações entre as variáveis que representam as dimensões das vivências acadêmicas e o número de refeições durante a semana e no final de semana foram menores do que 0,60, representando correlações fracas ou muito fracas (Tabela 8).

Tabela 8 – Correlação entre número de refeições durante a semana e as dimensões de vivências acadêmicas. São Paulo, 2025-2026.

Vivências Acadêmicas (QVA-r)	**Refeições durante a semana**	
	r*	**Valor p**
Dimensão Pessoal	0,121	0,139
Dimensão Interpessoal	0,069	0,399
Dimensão Carreira	0,140	0,086
Dimensão Estudo	0,165	0,042
Dimensão Institucional	0,096	0,237
Global	0,189	0,02

*correlação de Spearman

Na literatura, evidencia-se que fazer as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) durante a semana está associado a melhores perfis alimentares (Rodrigues et al., 2017). Não omitir refeições e realizá-las de forma regular, portanto, favorece uma alimentação saudável, e um maior número de refeições pode contribuir para o aumento de oportunidades para o consumo de alimentos de melhor qualidade, o que, por sua vez, impacta positivamente as vivências acadêmicas (Pimentel et al., 2026). Entretanto, embora estudos anteriores sugiram uma relação entre a regularidade das refeições e desfechos acadêmicos, no presente estudo observou-se apenas uma associação positiva e fraca entre o número de refeições realizadas durante a semana e a dimensão Estudo e o escore global das vivências acadêmicas, não sendo observadas associações significativas com as demais dimensões. A divergência em relação a estudos anteriores pode estar relacionada às diferenças entre as populações avaliadas, aos instrumentos utilizados para mensuração dos hábitos alimentares e dos desfechos acadêmicos. Além disso, o número de refeições, isoladamente, pode não representar adequadamente a qualidade da alimentação, uma vez que a composição e a qualidade nutricional também influenciam os quesitos relacionados à saúde e ao sucesso acadêmico.

Em relação à realização de café da manhã, os estudantes que realizavam esta refeição tiveram médias maiores das dimensões pessoal (p=0,032) e de estudo (p=0,005) do que os que não realizavam (Tabela 9).

Tabela 9 – Comparação das médias da qualidade da alimentação, dos escore de alimentos in natura e ultraprocessados e das subescalas e do escore global de vivências acadêmicas segundo ter realizado ou não café da manhã em dias da semana. São Paulo, 2025.

Variável	Café da manhã				
	Sim		Não		
	Média	DP	Média	DP	Valor p*
Qualidade da alimentação	40,50	7,81	37,47	8,89	0,055
Escore in natura	5,03	3,28	5,22	3,96	0,881
Escore UPF	2,24	1,58	1,67	1,41	0,333
QVA-r Pessoal	47,17	9,40	43,12	10,39	**0,032**

QVA-r Interpessoal	44,27	8,35	45,41	9,70	0,500
QVA-r Carreira	49,71	6,14	47,18	8,87	0,059
QVA-r Estudo	33,50	5,48	30,47	5,60	**0,005**
QVA-r Institucional	30,44	3,92	29,18	5,10	0,125
QVA-r Global	171,59	18,54	164,88	27,79	0,102

*teste t de Student

Em relação a realização de lanche da manhã, os estudantes que realizavam esta refeição tiveram médias maiores das dimensões interpessoal (p=0,002), institucional (p=0,039) e global (p=0,015) do que os que não realizavam (Tabela 10).

Tabela 10 – Comparação das médias da qualidade da alimentação, dos escore de alimentos in natura e ultraprocessados e das subescalas e do escore global de vivências acadêmicas segundo ter realizado ou não lanche da manhã em dias da semana. São Paulo, 2025.

Variável	Lanche da manhã				
	Sim		Não		
	Média	DP	Média	DP	Valor p*
Qualidade da alimentação	40,86	8,81	38,70	7,22	0,102
Escore in natura	5,52	3,56	4,44	3,11	0,309
Escore UPF	2,16	1,72	2,06	1,30	0,830
QVA-r Pessoal	46,57	9,74	45,93	9,80	0,688
QVA-r Interpessoal	46,56	7,83	42,33	9,01	**0,002**
QVA-r Carreira	50,10	6,78	48,11	6,92	0,075
QVA-r Estudo	33,29	5,67	32,32	5,59	0,287
QVA-r Institucional	30,84	3,78	29,42	4,57	**0,039**
QVA-r Global	174,06	20,25	165,79	21,19	**0,015**

*teste t de Student

Os resultados encontrados sugerem que a alimentação no período matutino tende a ser positiva para o desempenho acadêmico e pessoal. Dessa forma, revisão sistemática que avaliou a relação entre realização de refeições e desempenho acadêmico encontrou uma associação positiva entre o consumo matutino, especialmente de frutas, e melhores performances estudantis (Burrows et al., 2017). Nesse sentido, esses achados são compatíveis com estudos que apontam possíveis benefícios da realização do café da manhã e lanche da manhã, cujas ofertas adequadas de nutrientes suportam a atenção, concentração e regulação do humor (Freitas; Mendes; Foschiera, 2022). No que diz respeito às dimensões interpessoal, institucional e global também há impacto direto do consumo alimentar nesse período do dia, o que pode sugerir que sua regularidade esteja relacionada a aspectos de bem-estar e organização. Desse modo, além dos benéficos supracitados, pausas intermediárias para a realização de refeições tendem a ser benéficas também pela sua relação com momentos de socialização e conexão com a universidade, além de se correlacionarem com uma maior diversidade de alimentos, assim como demonstrado em estudo de Reis et al. (2025) realizado com adultos residentes em Goiânia, que demonstrou que a comensalidade se associa positivamente a um maior consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e a uma maior qualidade da dieta. Embora não seja possível estabelecer uma

relação de causa e efeito a partir desses resultados, é possível hipotetizar que um maior número de refeições realizadas também pode modular o funcionamento do ritmo circadiano e contribuir para uma melhor qualidade da dieta, o que pode favorecer um melhor desempenho acadêmico (Zerón-Rugerio et al., 2021).

Ademais, em estudo de Reuter et al. (2021), realizado com 577 estudantes de graduação em uma universidade dos nos Estados Unidos, foi encontrado que o consumo do café da manhã contribui para melhores resultados acadêmicos, visto que esse hábito se correlacionou positivamente à média de notas autodeclarada. De modo semelhante, Freitas, Mendes e Foschiera (2022) demonstraram que estudantes que realizavam o café da manhã tinham maiores níveis de atenção e concentração, o que reforça a importância dessa refeição para o desempenho acadêmico.

Assim, a associação entre a realização dessas refeições e as dimensões interpessoal, institucional e global sugere que a regularidade alimentar pode estar relacionada também à adaptação do estudante ao ambiente universitário. Portanto, realizar um maior número de refeições, com destaque ao café e lanche da manhã, pode ser um marcador de organização da rotina e bons hábitos de comensalidade, o que pode ser refletido no sucesso acadêmico.

Observou-se, além disso, diferença estatisticamente significativa entre as médias da qualidade da alimentação (p=0,012), sendo que os que realizavam almoço tinham média maior. A dimensão pessoal das vivências acadêmicas também teve maior média entre os que faziam o almoço do que entre os que não realizavam esta refeição (p=0,004) (Tabela 11).

Tabela 11 – Comparação das médias da qualidade da alimentação, dos escore de alimentos in natura e ultraprocessados e das subescalas e do escore global de vivências acadêmicas segundo ter realizado ou não almoço em dias da semana. São Paulo, 2025.

Variável	Almoço				
	Sim		Não		
	Média	DP	Média	DP	Valor p*
Qualidade da alimentação	40,16	8,02	31,67	6,83	**0,012**
Escore in natura	5,00	3,45	6,50	0,71	0,547
Escore UPF	2,07	1,57	3,00	0,00	0,414
QVA-r Pessoal	46,73	9,42	35,00	11,66	**0,004**
QVA-r Interpessoal	44,32	8,66	49,67	7,26	0,138
QVA-r Carreira	49,23	6,93	47,17	6,31	0,475
QVA-r Estudo	32,97	5,63	29,33	4,89	0,122
QVA-r Institucional	30,15	4,29	30,33	2,25	0,918
QVA-r Global	170,42	21,03	162,17	21,76	0,348

*teste t de Student

A realização do almoço esteve associada a melhor qualidade da alimentação e a maiores escores na dimensão pessoal das vivências acadêmicas. Nessa perspectiva, assim como observado em estudo de Resimo et al. (2024), a alimentação inconsistente e automática se associa a piores desfechos na performance acadêmica, enquanto a regularidade de

refeições como o café da manhã, almoço e jantar é uma característica positiva para esse efeito. Portanto, realizar as três refeições principais de forma regular e consciente se relaciona a uma rotina mais estruturada, suportando funções cognitivas e melhores escolhas alimentares.

Nesse cenário, refeições realizadas de forma consistente favorecem o controle das quantidades consumidas; a digestão e a regulação do apetite, além de possibilitar escolhas de maior qualidade, visto que a tendência a comer fora de hora ou “beliscar” é reduzida (Brasil, 2014).

Ademais, a forma como os alimentos são aproveitados e o prazer associado à alimentação estão diretamente ligados ao contexto ambiental, tempo e companhia à mesa (Ambrosi; Grisotti, 2023). Por isso, a possibilidade da comensalidade durante essa refeição é fundamental para a garantia de uma melhor qualidade alimentar e benefícios sobre as vivências acadêmicas, devido à premissa que comer em companhia demonstra resultados positivos sobre a saúde mental, reduzindo sintomas depressivos, e possibilitando melhores relacionamentos sociais (Wang et al., 2025).

Ao analisar a associação entre características da alimentação, o costume de levar algum alimento com o estudante apareceu com maior frequência (muitas vezes e sempre) entre os que fazem o café da manhã (p=0,001), como apresentado na Tabela 12.

Tabela 12 – Distribuição de estudantes segundo costume de levar algum alimento consigo e realização do café da manhã. São Paulo, 2025.

Costume de levar algum alimento com o estudante	Café da manhã				
	Não		Sim		
	n	%	n	%	Valor p
Nunca	8	23,5	5	4,2	**0,001**
Raramente	14	41,2	33	28,0	
Muitas vezes	8	23,5	54	45,8	
Sempre	4	11,8	26	22,0	
Total	34	100	118	100	

Esse resultado pode sugerir maior organização dos estudantes quanto à rotina e práticas alimentares, o que é consideravelmente positivo para uma dieta de maior qualidade. Nesse sentido, Kelly et al. (2013) observaram que a convivência entre universitários pode influenciar a forma de se alimentar, reforçando que o ambiente exerce impacto direto sobre mudanças nas escolhas alimentares, e por isso, levar um alimento consigo pode reduzir o impacto dessa influência externa. Dessa forma, compreender o ambiente alimentar dos universitários é fundamental, visto que a literatura indica influência significativa do comércio de alimentos sobre a alimentação dos estudantes. A venda de alimentos ultraprocessados é predominante no entorno dos locais de estudo, o que favorece o estímulo ao consumo desses

produtos, e Souza et al. (2021) encontraram uma baixa disponibilidade de alimentos saudáveis, como frutas, por exemplo, em pontos alternativos de venda no entorno de escolas. Dentro desse contexto, carregar o próprio alimento impede a não realização de refeições, favorece escolhas alimentares mais conscientes e evita gastos não planejados.

Outra associação observada foi entre a realização de refeições com calma com maior frequência (muitas vezes) entre os que fazem o café da manhã (p=0,002), como apresentado na Tabela 13.

Tabela 13 – Distribuição de estudantes segundo realização para refeições com calma e realização de café da manhã. São Paulo, 2025.

Realização de refeições com calma	Café da manhã				
	Não		Sim		
	n	%	n	%	Valor p
Nunca	2	5,9	5	1,7	**0,002**
Raramente	12	35,3	16	13,6	
Muitas vezes	9	26,5	72	61,0	
Sempre	11	32,4	28	23,7	
Total	34	100	118	100	

A frequência de realização das refeições com calma raramente foi maior entre os estudantes que não realizavam o café da manhã (35,3%), em comparação àqueles que o realizavam (13,6%). Nesse sentido, o hábito de realizar o café da manhã pode estar relacionado a uma rotina alimentar mais estruturada e à maior disponibilidade de tempo/organização para as refeições.

Desse modo, assim como enfatizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), realizar as refeições com atenção, em ambiente adequado e evitar distrações são adequações que devem ser estimuladas, a fim de garantir uma alimentação de melhor qualidade. Além disso, diversos estudos têm demonstrado que realizar refeições com menor atenção ao ato de comer está associado à ingestão de maiores quantidades de alimentos de alta densidade calórica, o que a longo prazo, interfere negativamente na saúde e bem-estar (Souza et al., 2025). Portanto, conforme evidenciado por esse resultado, indivíduos que mantém a rotina do café da manhã, com a tendência a ter um comportamento alimentar mais atento, previnem a ingestão excessiva de alimentos hipercalóricos causada pelo comer apressado e tendem a ter uma melhor qualidade alimentar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, por conseguinte, que a realização de determinadas refeições, principalmente o café da manhã e o lanche da manhã, apresenta associação com indicadores de sucesso acadêmico entre estudantes universitários. Nessa perspectiva, a realização

regular do almoço também demonstra ser positivamente relacionada a uma maior qualidade da alimentação. Além disso, a prevalência de distúrbios do sono dentre esse grupo reforça que as suas vivências são influenciadas por diversos aspectos de hábitos de vida.

Faz-se necessário o fortalecimento de bons hábitos alimentares, com estratégias de educação alimentar e nutricional no ambiente acadêmico, considerando a influência que exercem sobre as diversas esferas interpessoal, estudantil, institucional, e sobre sua saúde física e mental.

As limitações do trabalho englobam o delineamento transversal, que impossibilita o estabelecimento de relações de causalidade sobre as variáveis analisadas, e o viés de seleção da amostra predominantemente feminina e concentrada em cursos da área da saúde.

Portanto, mais trabalhos são necessários, prioritariamente longitudinais e com amostras diversificadas, para consolidar um conhecimento aprofundado sobre a relação entre comportamento alimentar, estilo de vida e desempenho no contexto universitário.

6. REFERÊNCIAS

AHMAD, N.S.S.; SULAIMAN, N.; SABRI, M.F. Psychosocial Factors as Mediator to Food Security Status and Academic Performance among University Students. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5535, maio 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/ijerph19095535

ALMEIDA, E. F. et al. Impactos da privação de sono no desempenho cognitivo: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Neurociências**, v. 34, n. 2, p. 101-110, 2023.

ALMEIDA, L. S.; FERREIRA, J. A. G.; SOARES, A. P. C. Questionário de Vivências Académicas: construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Ano XXXIII, n. 3, p. 181-207, 1999.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. 1st ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2013. 84 p.

BURROWS, T. L. et al. Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students: A Systematic Review. **Healthcare, Basel**, v. 5, n. 4, p. 60, 25 set. 2017. DOI: 10.3390/healthcare5040060.

CARRIÓN-PANTOJA, S. et al. Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 7, p. 1989, 2 abr. 2022.

CRUZ, M. C. A. et al. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e23710212393–e23710212393, 14 fev. 2021.

FREITAS, G.N.; MENDES, A.M.; FOSCHIERA, D.B. The effects of breakfast consumption on concentrated and distributed attention levels: a cross-sectional study with Brazilian school children of the public school system. **Cuadernos de Psicologia del Deporte**, v. 22, n. 3, p. 16-24, jul. 2022. Disponível em: https://revistas.um.es/cpd/article/view/444651/327821

GOMES, A. B.S.; FERNANDES, R. C. S.; MACHADO, A. D.; ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. Associação Entre o Hábito De Consumo De Café Da Manhã e Estado Nutricional de Estudantes Universitários. **Revista Univap**. São José dos Campos- SP- Brasil, v. 26, n. 50, jul. 2020. Disponível em: https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/2032/1570.

GRANADO, J. I. F. et al. Integração académica de estudantes universitários: contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. **Psicologia e Educação**, v. IV, n. 2, p. 31-41, dez., 2005.

GRATÃO, L. H. A. et al. Dietary patterns, breakfast consumption, meals with family and associations with common mental disorders in adolescents: a school-based cross-sectional study. **BMC Public Health,** v. 22, n. 1, p. 980, 2022. Doi: 10.1186/s12889-022-13367-7.

DE-ARRUDA, J. P. et al. Short Sleep Duration and Skipping Main Meals among University Students. **Sleep Science**, v. 17, n.4, e414-e421, abr. 2024.

KELLY, N. R.; MAZZEO, S. E.; BEAN, M. K. Systematic review of dietary interventions with college students: directions for future research and practice. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 45, n. 4, p. 304-313, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2012.10.012.

MURAKAMI, K.; LIVINGSTONE, M. B. Associations between meal and snack frequency and diet quality in us adults: National health and nutrition examination survey 2003–2012. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 116, n. 7, p. 1101–1113, 2016.

MURRAY, J. W. A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. **Sleep**, v. 14, p. 540-545, 1991.

PERES C.M.C, *et al*. Community food environment and presence of food swamps around schools in a Brazilian metropolis. **Cad Saude Publica**, v. 37, n. 4, p. e00012321, 2021.

PIMENTEL, J. L. *et al*. Ambiente alimentar escolar, comportamento alimentar e consumo de alimentos in natura e minimamente processados por adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, e05432024, 2026. DOI: 10.1590/1413-81232026311.05432024.

REIS, R. S. *et al*. Associação entre práticas de comensalidade e consumo alimentar saudável na Atenção Primária: estudo transversal, Goiânia, 2022-2023. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 34, 1 jan. 2025.

RESIMO, J. G. *et al*. Eating Habits and Academic Performance of College Students in a Private School. **International Journal of Current Science Research and Review**, v. 7, n. 5, p. 3284-3302, 2024.

REUTER, P. R.; FORSTER, B. L.; BRISTER, S. R. The influence of eating habits on the academic performance of university students. **Journal of American College Health**, v. 69, n. 8, p. 921–927, 2021. DOI: 10.1080/07448481.2020.1715986.

RODRIGUES P. R. M. *et al*. Adolescents' unhealthy eating habits are associated with meal skipping. **Nutrition,** v. 42, n. 1, p.114-120, 2017.

SOGARI, G. *et al*. College Students and Eating Habits: A Study Using an Ecological Model for Healthy Behavior. **Nutrients**, v. 10, n. 12, p. 1-16, 23 nov. 2018.

SOUZA, L. B. O. *et al*. Characteristics of Brazilian school food and physical activity environments: PeNSE 2015. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, art. 115, p. 1-11, 2021. DOI: 10.11606/s1518-8787.2021055003377.

SOUZA, L. F., *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Revista Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 17, e13404, 2025.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI , S. B.; PROENÇA, R. P. DA C. **Rev. Nutr.,** Campinas, v. 23, n. 5, p. 859-869, set./out., 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rn/a/M8pXFzhdW9YdwCWs7ZGNn6G/?format=pdf&lang=pt

WANG, H. *et al.* Eating together and health and well-being among older adults: a longitudinal outcome-wide analysis. **European Journal of Public Health**, v. 35, supl. 4, p. ckaf161.1505, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1505.

ZERÓN-RUGERIO, M. F. *et al.* Higher eating frequency is associated with lower adiposity and robust circadian rhythms: a cross-sectional study. **The American Journal of Clinical Nutrition**, v. 113, n. 1, p. 17–27, 23 out. 2020. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522005548?via%3Dihub

ZHANG, Z.; TAN, J.; LUO, Q. Associations between breakfast skipping and outcomes in neuropsychiatric disorders, cognitive performance, and frailty: a Mendelian randomization study. **BMC psychiatry,** v. 24, n. 1, 2 abr., 2024.

ZHANG, Y. Impact of dietary habit changes on college students physical health insights from a comprehensive study. **Scientific Reports**, v. 15, p. 9953, 2025. Doi: https://doi.org/10.1038/s41598-025-94439-7.

Contatos: thaynaalper@gmail.com e Juliana.morimoto@mackenzie.com