

ARTIGO ORIGINAL

Estratégias de controle do peso corporal entre universitários do Sul Catarinense *Strategies for body weight control among university students in Southern Santa Catarina*

Ana Paula de Castro¹, Thais Fernandes Luciano¹, Fabiane Maciel Fabris¹, Paula Rosane Vieira Guimarães¹

¹Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), Criciúma, SC, Brasil

Recebido em: 1 de Agosto de 2025; Aceito em: 3 de Setembro de 2025.

Correspondência: Ana Paula de Castro, paulag@unesc.net

Como citar

Castro AP, Luciano TF, Fabris FM, Guimarães PRV. Estratégias de controle do peso corporal entre universitários do Sul Catarinense. Nutr Bras. 2025;24(3):1502-1520. doi:[10.62827/nb.v24i3.3072](https://doi.org/10.62827/nb.v24i3.3072)

Resumo

Introdução: A adoção de estratégias nutricionais eficazes é essencial, já que o de perda de peso envolve múltiplos fatores. Uma alimentação adequada e equilibrada é determinante para o crescimento, desenvolvimento e saúde ao longo da vida. **Objetivo:** Avaliou-se os hábitos e métodos utilizados para controle de peso em universitários do curso de Administração e Nutrição em uma universidade do extremo sul catarinense. **Métodos:** Estudo transversal de natureza quantitativa com 171 indivíduos. **Resultados:** O estudo contou com a participação de 171 universitários dos cursos de Nutrição 56,1% (96), e Administração 43,9% (75). Observou-se maior concentração de mulheres em Nutrição, 82,3% (79), enquanto os homens apresentaram tendência para Administração 50,7% (38). Entre 171 universitários, 55,5% (95) tentaram perder peso, sendo mais frequente na Nutrição 59,4% (57). A tentativa de ganho foi mais comum na Administração 28% (21). Estudantes de Nutrição adotaram mais estratégias saudáveis, como alimentação equilibrada, exercícios, monitoramento calórico e acompanhamento com Nutricionista. Na Administração, destacou-se o uso de dietas restritivas, suplementos e a ausência de estratégias 28,2% (26), com diferenças estatísticas significativas entre os grupos. **Conclusão:** O curso de Nutrição parece influenciar positivamente os

hábitos dos estudantes, promovendo uma rotina alimentar mais saudável, buscando saúde por meio da alimentação e exercícios, enquanto os de Administração priorizam a estética corporal. A dupla jornada universitária dificulta hábitos saudáveis, reforçando a importância de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) nas universidades, especialmente nos cursos sem base na área, para melhorar a qualidade da alimentação e ampliar o acesso a opções saudáveis.

Palavras-chave: Obesidade; Estilo de Vida Saudável; Comportamento Alimentar.

Abstract

Introduction: The adoption of effective nutritional strategies is essential, as weight loss involves multiple factors. A proper and balanced diet is crucial for growth, development, and lifelong health.

Objective: This study evaluated the habits and methods used for weight control among university students enrolled in Administration and Nutrition programs at a university in the extreme south of Santa Catarina, Brazil. *Methods:* A cross-sectional quantitative study was conducted with 171 individuals.

Results: The study included 171 university students, with 56.1% (96) from the Nutrition program and 43.9% (75) from Administration. A higher concentration of women was observed in Nutrition 82.3% (79), while men tended to enroll in Administration 50.7% (38). Among the 171 students, 55.5% (95) had attempted to lose weight, with a higher frequency in Nutrition 59.4% (57). Attempts to gain weight were more common in Administration 28% (21). Nutrition students adopted more health-conscious strategies, such as balanced diets, physical activity, calorie monitoring, and guidance from a nutritionist. In contrast, Administration students were more likely to use restrictive diets, supplements, or no strategies at all 28.2% (26), with statistically significant differences between the groups. *Conclusion:* The Nutrition program appears to positively influence students' habits, encouraging healthier eating routines and a focus on health through diet and exercise. Meanwhile, Administration students tend to prioritize physical appearance. The dual demands of university life hinder the adoption of healthy habits, highlighting the importance of implementing Food and Nutrition Education (FNE) initiatives in universities especially in programs unrelated to the field—to improve dietary quality and expand access to healthier options.

Keywords: Obesity; Healthy Lifestyle; Feeding Behavior.

Introdução

A escolha de estratégia nutricional eficaz é essencial, considerando que o processo de perda de peso é multifatorial e pode ser influenciado por variáveis comportamentais, ambientais e metabólicas. É fundamental enfatizar a pressão social pela busca do corpo magro e os muitos esforços necessários

para se submeter a um tratamento, inicia-se um conflito entre o corpo e a mente. Pesquisas indicam que fatores como estresse, restrições, rejeição e outras condições emocionais desfavoráveis podem resultar na perda de autocontrole, o que, por sua vez, leva a decisões alimentares inadequadas [1].

Devido a pandemia houve o avanço do interesse em assuntos relacionados à Nutrição e isso aplica para a preocupação na mudança de um estilo de vida mais saudável, adequações a dietas e cuidado com a saúde, principalmente na população jovem. Nesse contexto, sabemos como a influência das mídias sociais estão envolvidas em relação aos tipos de dietas que podem ser aplicadas, algumas delas não são validadas e podem trazer riscos de carências nutricionais para os indivíduos, devido a restrição exagerada de alguns alimentos. Por isso, é de suma importância antes de iniciar uma dieta, ter um conhecimento breve sobre hábitos e alimentos saudáveis [2].

Além disso, o aumento da prevalência da obesidade tem se tornado uma preocupação mundial, sendo reconhecida como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. A definição da obesidade é o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde. Uma pessoa é considerada com obesidade quando seu Índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m². Os indivíduos que possuem IMC entre 25 e 29,9 kg/m² são diagnosticados com sobrepeso e já podem ter alguns prejuízos com o excesso de gordura [3].

Métodos

Pesquisa transversal, quantitativa com coleta de dados primários. A população foi composta por universitários. A amostragem foi não probabilística e por voluntariado, constituída por 171 estudantes universitários dos cursos de Nutrição e Administração. Participaram os universitários maiores de 18 anos que aceitaram responder um

Este cenário destaca a importância de estratégias eficazes e sustentáveis para o controle de peso corporal, não apenas com o objetivo de reduzir os riscos associados às doenças crônicas, mas também de melhorar a qualidade de vida das pessoas [4]. Entre as diversas abordagens utilizadas para o controle de peso, as estratégias nutricionais têm se destacado como um componente central, tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade. A alimentação desempenha um papel fundamental na regulação do balanço energético e na composição corporal, influenciando diretamente os resultados a longo prazo no manejo do peso [3]. Dietas equilibradas, intervenções nutricionais específicas e o uso de alimentos funcionais são algumas das formas pelas quais a nutrição pode auxiliar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável [4]. Assim, as questões norteadoras desta pesquisa foram: quais seriam as estratégias para controle do peso corporal praticadas por estudantes universitários? Qual seria a fonte destas informações?

Diante deste contexto, o objetivo principal foi verificar as estratégias para controle do peso corporal praticadas por estudantes universitários do curso de nutrição e do curso de administração em uma universidade do Sul Catarinense.

questionário online elaborado pela pesquisadora e que assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A pesquisa teve o aceite por parte das coordenações e o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade com Certificado de Apresentação para Avaliação Ética

nº 84894424.9.0000.0119 e Parecer: 7.257.051. Em seguida a aprovação, o questionário foi aplicado de acordo com um cronograma, elaborado pela pesquisadora com o aceite dos cursos, entre a data de 24/02/2025 e 28/03/2025, para obtenção dos dados.

Os dados foram tabulados e digitados em planilha elaborada utilizando-se o programa *Microsoft Excel* 2016. A análise foi descritiva (frequências absolutas e relativas, média, desvio padrão, valores

mínimos e máximos) e o teste Qui-quadrado de Pearson, para testar a significância da associação observada entre categorias em uma tabela cruzada ou verificar se uma medida teve relação com a outra. Os dados foram tabulados e digitados no programa Excel, e a análise estatística utilizou o software SPSS (*Statistical Packages for the Social Sciences*) versão 22. Os resultados são apresentados por tabelas.

Resultados

O estudo contou com a participação de 171 universitários dos cursos de Nutrição 56,1% (n=96) e Administração 43,9% (n=75). Verificou-se associação estatisticamente significativa entre sexo e curso ($p=0,000$), indicando que a escolha do curso não ocorre aleatoriamente.

Observou-se maior concentração de mulheres em Nutrição 82,3% (n=79), enquanto os homens apresentaram tendência para Administração 50,6% (n=38). Também foi identificada associação

significativa entre idade e curso, sendo que 81,9% (n=140) dos participantes tinham entre 18 e 24 anos. O curso de Nutrição apresentou maior proporção de universitários com 30 anos ou mais, enquanto Administração concentrou estudantes mais jovens de 18 a 24 anos. Além disso, houve distinção na participação por fases dos cursos: Administração teve maior participação nas fases iniciais (1ª e 2ª), enquanto na Nutrição foram nas fases 3ª, 5ª e 7ª, apresentando também diferença significativa.

Tabela 1 - Perfil dos universitários por curso conforme faixa etária e fase. Criciúma, SC

Variáveis	Nutrição		Administração		Total		*p-valor
	(n=96)	%	(n=75)	%	(n=171)	%	
Sexo							0,000
Feminino	79	82,3	37	49,3	116	67,8	
Masculino	17	17,7	38	50,7	55	32,2	
Idade em anos							0,033
De 18 a 24 anos	73	76,1	67	89,3	140	81,9	
De 25 a 29 anos	10	10,4	6	8,0	16	9,3	
De 30 anos ou mais	13	13,5	2	2,7	15	8,8	
Fases							0,000
1 fases	12	12,5	33	44,0	45	26,3	
2 fases	9	9,4	19	25,4	28	16,4	
3 fases	19	19,8	3	4,0	22	12,8	
4 fases	-	-	8	10,7	8	4,8	
5 fases	23	23,9	-	-	23	13,4	
6 fases	12	12,5	10	13,3	22	12,8	
7 fases	16	16,7	1	1,3	17	9,9	
8 fases	3	3,1	-	-	3	1,8	
10 fases	-	-	1	1,3	1	0,6	
Irregular	2	2,1	-	-	2	1,2	

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025.

* Teste Qui-quadrado de Pearson $p<0,005$.

O consumo alimentar, na tabela 2, apresentou diferença estatisticamente significativa ($p=0,000$) para todas as variáveis. Os estudantes de Nutrição tiveram maior frequência alimentar pois 37,5% ($n=36$) fazem 4 ou mais refeições por dia e estudantes de Administração apenas 8% ($n=6$).

O consumo de ultraprocessados (AUP) foi maior entre estudantes de Administração com frequência de mais de 3x na semana 46,7% ($n=35$) comparado a 22,9% ($n=22$) na Nutrição. O consumo de frutas e

vegetais diariamente 1 a 2 x, foi maior pelos estudantes de Nutrição 54,2% ($n=52$) e 47,9% ($n=46$) do que estudantes de Administração com 16% ($n=12$) e 14,7% ($n=11$) respectivamente. O consumo diário de saladas foi maior entre os estudantes de Nutrição 91,7% ($n=88$) do que nos da Administração 66,7% ($n=50$), bem como a ingestão de água com maioria dos estudantes de Nutrição ingerindo 2 litros ou mais diariamente 64,6% ($n=62$) enquanto pelos da Administração foi de 38,6% ($n=29$).

Tabela 2 – Distribuição do consumo alimentar dos universitários conforme curso. Criciúma, SC

Variáveis	Nutrição		Administração		Total		*p-valor
	(n=96)	%	(n=75)	%	(n=171)	%	
Refeições ao dia							0,000
Até 2	1	1,1	10	13,3	11	6,4	
De 3 a 4	59	61,4	59	78,7	118	69,0	
De 4 ou mais	36	37,5	6	8,0	42	24,6	
Consumo de AUP							0,003
Frequente (+3x sem.)	22	22,9	35	46,7	57	33,3	
Ocasional (2 x sem.)	49	51,1	30	40,0	79	46,2	
Raro (1 x mês; não)	25	26,0	10	13,3	35	20,5	
Porção de Frutas/dia							
De 1 a 2 ao dia	23	23,9	9	12,0	32	18,7	0,000
Mais de 2 vezes ao dia	52	54,2	12	16,0	64	37,4	
De 1 a 2 na semana	21	21,9	39	52,0	60	35,1	
De 1 ou 2 ao mês	-	-	15	20,0	15	8,8	
Porção de Vegetais/dia							
De 1 a 2 ao dia	28	29,2	31	41,3	59	34,5	0,000
Mais de 2 vezes ao dia	46	47,9	11	14,7	57	33,3	
De 1 a 2 na semana	20	20,9	17	22,7	37	21,6	
De 1 ou 2 ao mês	2	2,1	16	21,3	18	10,5	
Salada diariamente							
Não	8	8,3	25	33,3	33	19,3	0,000
Sim	88	91,7	50	66,7	138	80,7	
Quantidade de água que ingere diariamente							0,000
Menos de 1L	7	7,3	23	30,7	30	17,5	
Entre 1L e 1,5L	27	28,1	23	30,7	50	29,3	
2L ou mais	62	64,6	29	38,6	91	53,2	

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025.

* Teste Qui-quadrado de Pearson $p<0,005$.

O uso de suplementos, na tabela 3, não apresentou diferença significativa entre os cursos mesmo os estudantes de Administração relatando maior uso 68% (n=51) e Nutrição 45,8% (n=44). Já o tipo de suplementos utilizados mostrou diferença significativa apesar de ambos os cursos terem alta preferência por suplementos de performance e energia na Nutrição com 67,2% (n=49) e Administração 76,9% (n=20). O uso de vitaminas e minerais foi mais comum entre estudantes de Nutrição 20,6% (n=15).

A prática de atividade física foi de 54,2% (n=52) por estudantes de Nutrição com frequência de ≥ 4 x/semana, comparado a 24% (n=18) em Administração. O objetivo da atividade física mostrou que os estudantes de Nutrição buscam controle de peso 40,3% (n=31) e outros 40,3% (n=31) focam no desempenho físico. Já no curso de Administração a maioria busca controle de peso 60% (n=33) e lazer 30,9% (n=17). Ambas as questões com associação estatística significativa.

Tabela 3 – Apresentação do uso de suplementos e pratica de exercício físico por universitários conforme curso. Criciúma, SC

Variáveis	Nutrição		Administração		Total		*p-valor
	(n=96)	%	(n=75)	%	(n=171)	%	
Uso de Suplementos							0,157
Sim	44	45,8	51	68,0	95	55,5	
Não	52	54,2	24	32,0	76	44,5	
Se sim qual tipo?*	(n=73)		(n=26)		(n=99)		0,000
Vitaminas (B12, E, D, C, B6, ácido fólico), minerais (cálcio, ferro, magnésio, zinco) e polivitamínicos	15	20,6	4	15,4	19	19,2	
Ácidos Graxos (ômega 3), antioxidantes (Q10, cúrcuma em cápsula), e castanha da Índia	8	10,9	2	7,7	10	10,1	
Performance e energia (creatina, proteína do soro do leite, beta-alanina), pré treino e termogênicos.	49	67,2	20	76,9	69	69,7	
Melatonina	1	1,3	-	-	1	1,0	
Atividade Física							0,001
Nunca	19	19,8	20	26,7	39	22,8	
1 x ao mês	1	1,1	4	5,3	5	2,9	
1 x semana	6	6,2	14	18,7	20	11,8	
2 a 3 x semana	18	18,7	19	25,3	37	21,6	
4 ou mais x semana	52	54,2	18	24,0	70	40,9	
Objetivo da Atividade Física	(n=77)		(n=55)		(n=132)		0,000
Controle de peso	31	40,3	33	60	64	48,5	
Melhora do desempenho físico	31	40,3	5	9,1	36	27,3	
Lazer	13	16,8	17	30,9	30	22,7	
Outro: Saúde	2	2,6	-	-	2	1,5	

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025.

* Teste Qui-quadrado de Pearson $p<0,005$. ** Mais de uma resposta.

A tabela 4 apresenta a distribuição do estado nutricional, conforme Índice de Massa Corporal (IMC), e a percepção subjetiva do próprio estado nutricional. O estado nutricional mostrou que 41,5% (n=71) dos universitários de ambos os cursos estavam em excesso de peso (sobrepeso + obesidade) e o baixo peso em 2,3% (n=4) sem diferença estatisticamente significativa entre os cursos.

A percepção do estado nutricional mostrou que a maioria dos estudantes 62,6% (n=107) considerou ter peso adequado, enquanto 24,5% (n=42) percebiam-se como estando em sobrepeso e 8,2% (n=14) consideraram-se com obesidade, demonstrando que sua percepção subjetiva seguiu uma tendência próxima com as classificações do IMC, também não apresentando estatística significativa na percepção entre os cursos.

Tabela 4 – Estado Nutricional pelo IMC por idade e percepção de seu Estado Nutricional, por universitários conforme curso. Criciúma, SC

Classificação	Nutrição		Administração		Total		*p-valor
	(n=96)	%	(n=75)	%	(n=171)	%	
Baixo Peso	2	2,1	2	2,7	4	2,3	0,418
Eutrofia	54	56,2	42	56,0	96	56,2	
Sobrepeso	33	34,4	20	26,7	53	30,9	
Obesidade I	6	6,2	6	8,0	12	7,1	
Obesidade II	1	1,1	4	5,3	5	2,9	
Não respondeu	-	-	1	1,3	1	0,6	
Percepção de seu Estado Nutricional							0,686
Abaixo do peso	4	4,1	4	5,3	8	4,7	
Peso adequado	63	65,7	44	58,7	107	62,6	
Sobrepeso	23	23,9	19	25,3	42	24,5	
Obesidade	6	6,3	8	10,7	14	8,2	

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025.
 * Teste Qui-quadrado de Pearson p<0,005.

Na Tabela 5, entre os 171 universitários, 55,5% relataram tentativa de perda de peso, sendo mais comum entre estudantes de Nutrição 59,4%. A tentativa de ganho de peso foi mais frequente na Administração 28,0%, sem diferença estatística.

A principal estratégia de controle de peso entre estudantes de Nutrição foi a combinação de alimentação equilibrada e exercício físico 54,3%, enquanto 28,2% dos alunos de Administração não adotavam nenhuma estratégia. O uso de dietas restritivas 8,7% e de medicamentos/suplementos 10,8% foi mais frequente na Administração. Monitoramento de calorias e porções foi maior entre alunos de Nutrição 44,8% do que em Administração 17,3%, assim como o acompanhamento com nutricionista 64,6%, sendo todas estas variáveis com diferença estatisticamente significativa.

Apesar de não haver diferença significativa quanto à adoção de dietas específicas, as mais citadas foram *Low Carb* e ciclagem de carboidratos, 45,4% em Nutrição e 26,2% em Administração.

Dietas com restrições específicas foram mais comuns na Administração 34,8%.

O acesso à informação sobre controle de peso mostrou diferença significativa entre os cursos. Estudantes de Nutrição buscaram mais informações com nutricionistas 62,5%, enquanto os de Administração recorreram mais a redes sociais e blogs 52,0%. Apenas alunos de Nutrição citaram artigos científicos 4,1% e aulas do curso 16,7%. Sobre confiança na mídia, 85,4% dos estudantes de Nutrição confiam nas informações apenas se confirmadas por nutricionistas, enquanto 32% dos de Administração confiam sempre.

A rotina universitária influencia negativamente a alimentação para 52,1%, sem diferença entre cursos. Quanto aos desafios para manter o peso ideal, a maioria apontou rotina de trabalho e estudo 60,8%, especialmente em Nutrição 70,8%, enquanto falta de tempo foi mais citada em Administração 30,7%.

Tabela 5 – Distribuição das estratégias para controle de peso, acesso à informação, rotina universitária e desafios para controle do peso por universitários, conforme curso. Criciúma, SC

Variáveis	Nutrição		Administração		Total		*p-valor
	(n=96)	%	(n=75)	%	(n=171)	%	
Tentou ganhar ou perder peso.							0,408
Sim perder peso	57	59,4	38	50,7	95	55,5	
Sim ganhar	19	19,8	21	28,0	40	23,4	
Não	20	20,8	16	21,3	36	21,1	
Estratégias para controle do peso**	(n=116)		(n=93)		(n=209)		0,001
Dietas mais restritivas	2	1,7	8	8,7	10	4,8	
Exercícios físicos	23	19,8	15	16,3	38	18,2	

Alimentação equilibrada + exercício físico frequente	63	54,3	24	26,1	87	41,6
Alimentação equilibrada	11	9,5	10	10,8	21	10,1
Usa medicamentos ou suplementos	3	2,6	10	10,8	13	6,2
Não tenho	14	12,1	26	28,2	40	19,1
Costuma monitorar calorias ou porções	0,000					
Sim	43	44,8	13	17,3	56	32,7
Não	53	55,2	62	82,7	115	62,3
Realizou acompanhamento com nutricionista?	0,001					
Sim	62	64,6	30	40,0	92	53,8
Não	34	35,4	45	60,0	79	46,2
Tentou seguir algum tipo de dieta	0,566					
Sim	37	38,5	26	34,7	63	36,8
Não	59	61,5	49	65,3	108	63,2
Qual tipo de dieta	(n=33)		(n=23)		(n=56)	0,381
Bulking x cutting, ganho de massa	4	12,1	2	8,7	6	10,7
Cetogenica	2	6,1	2	8,7	4	7,2
Uso de Hcg	1	3,0	1	4,3	2	3,6
Hipercalórica	1	3,0	1	4,3	2	3,6
Jejum intermitente	3	9,1	2	8,7	5	8,9
LowCarb, ciclagem de carboidratos	15	45,4	6	26,2	21	37,5
Mediterrânea	3	9,1	-	-	3	5,3
Restrição (800 a 900 kcal); tirar glúten, lactose e sal (pela saúde); reduzir o açúcar; sem refrigerante ou carne vermelha	2	6,1	8	34,8	10	17,8
Cirurgia bariátrica	-	-	1	4,3	1	1,8
Vegetariana	2	6,1	-	-	2	3,6

Onde obtém informações sobre controle de peso						0,000
Redes sociais, sites, blogs, Instagram	15	15,6	39	52,0	54	31,7
Nutricionistas (consultas, Instagram)	60	62,5	21	28,0	81	47,1
Nas aulas do curso	16	16,7	-	-	16	9,3
Artigos científicos	4	4,1	-	-	4	2,3
Amigos e familiares	1	1,1	15	20,0	16	9,3
Outro	-	-	-	-	-	-
Confia nas informações sobre alimentação na mídia						0,000
Sempre	-	-	24	32,0	24	14,0
Frequentemente	2	2,1	-	-	2	1,2
Ocasionalmente	3	3,1	-	-	3	1,7
Nunca	9	9,4	18	24,0	27	15,8
Outro: sempre verifico se é nutricionista	82	85,4	33	44,0	115	67,3
Acredita que a rotina universitária influencia suas escolhas alimentares						0,563
Sim, de forma positiva	19	19,8	11	14,6	30	17,5
Sim, de forma negativa	54	56,2	35	46,7	89	52,1
Não	23	24,0	29	38,7	52	30,4
Qual maior desafio para manter seu peso corporal ideal						0,038*
Falta de tempo	9	9,4	23	30,7	32	18,7
Custo de alimentos saudáveis	5	5,2	4	5,3	9	5,2
Motivação	14	14,6	12	16,0	26	15,3
Outro: Rotina de trabalho e estudo	68	70,8	36	48,0	104	60,8

Fonte: Dados da pesquisa, Criciúma, 2025.

* Teste Qui-quadrado de Pearson $p < 0,005$. ** Mais de uma resposta.

Discussão

O estudo verificou as estratégias para controle do peso corporal praticadas por estudantes universitários dos cursos de Nutrição e Administração em uma universidade do Sul Catarinense. Os dados apontaram muitas diferenças estatisticamente significativas entre os cursos. A predominância feminina foi no curso de Nutrição, enquanto os homens foram mais presentes na Administração. A maioria dos participantes tinham entre 18 e 24 anos. A Nutrição apresentou mais estudantes com 30 anos ou mais, enquanto Administração concentrou os mais jovens. Além disso, Administração teve maior participação nas fases iniciais do curso, enquanto Nutrição se destacou nas fases intermediárias e avançadas.

O consumo alimentar entre os estudantes de Nutrição e Administração, apresentou diferenças significativas. Os estudantes de Nutrição costumam fazer mais refeições ao longo do dia e têm um consumo mais frequente de frutas, vegetais e saladas. Além disso, tendem a ingerir mais água diariamente. Por outro lado, os estudantes de Administração apresentam maior consumo de ultraprocessados com frequência semanal elevada. As diferenças significativas entre cursos podem indicar que a formação pode influenciar diretamente o estilo de vida e as escolhas alimentares dos universitários. Esses dados indicam uma maior adesão as práticas alimentares saudáveis entre os estudantes da área da saúde, possivelmente influenciada pela formação acadêmica voltada à nutrição e promoção da saúde.

O Conselho Federal de Nutricionistas [4], identificou ao analisar o perfil sociodemográfico dos profissionais, com informações nacionais coletadas em 2016, pelo Sistema CFN/CRN, com dados que 94,1% são mulheres. Na presente pesquisa, identificamos a presença maior de mulheres no curso de Nutrição comparada ao curso de

Administração, visto que a Nutrição é um curso, historicamente abrange mais a área feminina. Segundo o Banco Nacional de Empregos (BNE) [5], em 2023 as mulheres representavam 82,36% das vagas na área da saúde.

Um estudo [6] com 112 universitários recém-ingressos na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), nos cursos de Nutrição 64,29 % (72) e Ciências Biológicas e 35,70 % (40) com 73,21% do sexo feminino, semelhante ao encontrado na presente pesquisa.

Em um estudo [7] realizado no Kuwait, participaram 253 universitários para avaliar um questionário de conhecimento nutricional. Os universitários com formação em saúde eram 144 e destes 58 eram de Nutrição. Os autores constataram que estudantes da área da saúde e principalmente do curso de nutrição apresentaram resultado significativo de conhecimento nutricional em 79,84%. Resultado este que corrobora com o encontrado na presente pesquisa que apesar de não ter avaliado conhecimento em nutrição mostrou diferenças significativa quanto ao consumo e escolhas alimentares comparado a um curso que não é da área da saúde.

Já no estudo [6] realizado com universitários recém-ingressos no curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), apenas 34,82% dos participantes apresentavam um consumo adequado de frutas, legumes e hortaliças. Esse estudo aponta ainda que a transição para o ensino superior pode impactar negativamente nos hábitos alimentares, muitas vezes devido à falta de tempo, rotina desorganizada e o fácil acesso aos industrializados.

Um outro estudo [8] realizado em uma universidade privada em São Luís, MA, com 192

universitários de 6 cursos avaliou o consumo alimentar e a percepção sobre alimentação saudável. Os cursos de Nutrição, Farmácia, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Odontologia e Educação Física sem comparação entre cursos. O gênero feminino foi 78,65% da amostra, apresentaram alta prevalência de alimentos considerados não saudáveis como bebidas com adição de açúcar 66,1% representando quase o dobro do encontrado na presente pesquisa. Tiveram baixo consumo de alimentos considerados saudáveis como frutas 32,8%, legumes e hortaliças 29,2%, valores estes similares aos da presente pesquisa. Os autores observaram a necessidade de atividades educativas voltadas para a promoção da alimentação saudável dentro do ambiente universitário, buscando estimular hábitos saudáveis como garantia de saúde.

No estudo [9], demonstrou que dietas compostas majoritariamente por ultraprocessados aumentam significativamente a ingestão calórica e promovem ganho de peso, mesmo quando os macronutrientes estão equilibrados com dietas não processadas. Durante o consumo da dieta ultraprocessada, os participantes do estudo ingeriram em média 508 kcal a mais por dia e ganharam peso, enquanto perderam peso ao consumir a dieta não processada, evidenciando o impacto direto desses alimentos sobre o balanço energético.

É possível analisar que o maior consumo de ultraprocessados por estudantes de Administração pode representar um fator de risco para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, especialmente considerando a rotina universitária e a falta de orientação nutricional adequada. Já os estudantes de Nutrição desse estudo, por estarem mais expostos a conteúdos relacionados à saúde e alimentação, demonstraram um padrão alimentar mais saudável, o que pode ser um fator positivo para evitar o consumo excessivo de calorias.

O uso de suplementos alimentares não variou significativamente entre os cursos de Administração e Nutrição. O tipo de suplemento preferido difere entre os grupos. Suplementos de performance e energia foram os mais utilizados em ambos os cursos, mas os estudantes de Nutrição apresentaram maior consumo de vitaminas e minerais enquanto Administração na categoria performance e energia. Em relação à atividade física, os estudantes de Nutrição demonstraram maior frequência e prática regular. Além disso, os objetivos que os estudantes de Nutrição buscavam era tanto o controle de peso quanto o desempenho físico, os de Administração destacaram o controle de peso e o lazer. As diferenças significativas observadas indicam que a formação acadêmica pode influenciar o estilo de vida e as escolhas relacionadas à saúde.

Um estudo [10] com universitários de graduação dos cursos de Nutrição e Educação Física de uma Universidade Pública em João Pessoa, Paraíba, observou que os estudantes consumiam em média, uma quantidade de proteínas superior à necessária nas primeiras fases de seus cursos, Nutrição na primeira fase 60% e na sexta caiu para 14,28%, na Educação Física 25% e 50% respectivamente. Os autores concluíram que isso pode evidenciar a falta de conhecimento adequado na área nutricional e a grande influência do marketing de suplementos de proteína em pó sobre os hábitos alimentares dos jovens em geral. Embora esses suplementos sejam amplamente utilizados pelos estudantes de Nutrição, existe a crença de que, sem eles, não seria possível atingir os níveis diários recomendados de proteínas. No entanto, com uma dieta bem planejada e balanceada, é possível fornecer a quantidade ideal de proteínas, especialmente as de alto valor biológico (AVB). Comparado a presente pesquisa, percebe-se que, especificamente, os estudantes de Nutrição, na medida que avançam no curso apresentaram redução do

uso de proteínas, podendo sugerir que a formação acadêmica pode influenciar o estilo de vida e as escolhas relacionadas à saúde, assemelhando-se aos achados da presente pesquisa.

Em outro estudo [11], avalia-se que a prática de atividade física entre estudantes de enfermagem no ingressantes e concluintes do curso, com 154 participantes 89,6% do sexo feminino, 61,7% dos estudantes eram sedentários, sendo 60,4% de ingressantes e 63,5% de concluintes. Assim, é possível analisar que nem sempre o fato de ser estudante da área da saúde é um incentivador para hábitos saudáveis. No estudo atual, identificou-se o motivo dos estudantes de Administração pela busca do uso de suplementos e a atividade física tem um objetivo de melhora na performance física, com um contexto mais estético do que busca por saúde através de bons hábitos. Porém, nos estudantes de Nutrição, a prática regular (4 vezes ou mais por semana) de atividade física, aliado a uma alimentação mais adequada, enfatiza a busca por saúde e melhora na qualidade de vida.

A presente pesquisa mostrou que 55,5% dos universitários fazem uso de suplementos alimentares, sendo esse comportamento mais comum entre os estudantes do curso de Administração (68,0%) do que entre os de Nutrição (45,8%). Embora a diferença não tenha alcançado significância estatística ($p=0,157$), o dado é relevante, principalmente ao considerar que os estudantes de Nutrição, por sua formação, possuem maior acesso a informações sobre alimentação e suplementação.

Quanto ao consumo de suplementos, o estudo [12], realizado com 50 universitários do sexo masculino praticantes de musculação, observou-se que 62% dos participantes não utilizavam suplementos, e entre os que faziam uso, o *Whey Protein* foi o suplemento mais citado e o principal motivo foi o ganho de massa muscular 57,9%. A frequência

alimentar diária dos participantes mostrou que os participantes que consomem suplementos ingerem mais carnes, ovos e proteína de soja, enquanto que os participantes que não consomem suplementos ingerem mais leguminosas incluindo o feijão, leite e queijos. Com isso, os autores sugeriram que através da educação alimentar, os participantes podem aprender a combinar os alimentos entre si, prepará-los e armazená-los da maneira correta, facilitando o consumo de maneira mais prática, fazendo suas escolhas de maneira consciente e autônoma.

Na presente pesquisa, os suplementos mais consumidos foram os voltados para performance e energia (como creatina, proteína do soro do leite, pré-treinos e termogênicos). Esse padrão de consumo foi mais elevado entre os estudantes de Administração em relação aos de Nutrição, indicando mais interesse desses estudantes ao uso de substâncias ergogênicas. Esses dados podemos relacionar com o perfil de prática de atividade física dos participantes que relataram praticar exercícios físicos quatro ou mais vezes por semana, sendo a frequência maior entre os estudantes de Nutrição.

No entanto, entre os alunos de Administração, o principal objetivo da prática foi o controle de peso, enquanto os de Nutrição destacaram a melhora do desempenho físico. Nesse sentido, embora o uso de suplementos seja elevado entre os universitários, especialmente entre os que não pertencem à área da saúde, ele pode estar sendo feito sem orientação adequada, muitas vezes motivado por fatores estéticos ou rendimento físico, conforme também observado no estudo [12]. Isso reforça a importância de ações educativas nas instituições de ensino superior, com o intuito de promover o uso consciente e seguro desses produtos, sempre com acompanhamento de profissionais habilitados.

A análise do estado nutricional dos universitários, mostrou que tanto os estudantes dos

cursos de Nutrição quanto de Administração apresentaram elevado excesso de peso. Em relação à autopercepção do próprio estado nutricional, a maioria dos estudantes considerou estar com peso adequado. De maneira geral, essa percepção seguiu uma tendência semelhante aos dados obtidos pelo IMC, mas é possível observar que houve uma subestimação por parte de alguns estudantes que, mesmo com excesso de peso, se percebem como eutróficos.

Em contra partida, no Estudo [13] que tinha como objetivo principal comparar as prevalências de excesso de peso corporal com estudantes da mesma universidade nos anos de 2010, 2012 e 2014, os dados podem ser comparados e observado que a prevalência de sobrepeso foi de 30,1% em 2010, aumentando para 36,4% em 2014. Sendo assim, evidenciando uma tendência crescente de excesso de peso na população universitária, principalmente entre os homens. A pesquisa também destaca que, embora o excesso de peso tenha aumentado, muitos estudantes não o reconhecem em sua autoimagem, o que compromete possíveis mudanças de comportamento e adesão a hábitos saudáveis.

Em outro estudo [14] no Campus do Itaperi da Universidade Estadual do Ceará, com 210 participantes de diferentes cursos, sendo Enfermagem (66), Medicina (32), Nutrição (44), Educação Física (39) e Biologia (29), os autores observaram que 24,6% (51) estudantes apresentaram sobrepeso e 8,7% (18) obesidade. Os autores concluíram que o estado nutricional dos estudantes se mostrou dentro da realidade encontrada no país para sobrepeso/obesidade. Assim, observa-se que ao comparar dados de outras universidades, o excesso de peso é um problema prevalente entre os estudantes. Além disso, a percepção corporal nem sempre corresponde ao estado nutricional real, o que pode dificultar o reconhecimento da

necessidade de mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida. Tais resultados reforçam a importância de estratégias de educação nutricional que promovam maior consciência corporal e incentivo à adoção de comportamentos saudáveis ainda no ambiente universitário.

Quanto as estratégias para controle de peso, o acesso à informação, a rotina universitária e os desafios para o controle do peso, a maioria relatou tentar perder peso, sendo mais comum entre estudantes de Nutrição. O ganho de peso foi mais frequente na Administração e os estudantes de Nutrição usavam mais alimentação equilibrada e exercícios, enquanto os de Administração não adotavam estratégias. O uso de dietas restritivas e medicamentos/suplementos maior na Administração. Acompanhamento por Nutricionistas e controle de calorias foram mais citados por estudantes de Nutrição, com diferenças estatisticamente significativas. As dietas mais mencionadas foram Low Carb e ciclagem de carboidratos, com maior adesão na Nutrição. Dietas com restrições específicas foram mais comuns na Administração. O acesso à informação variou entre os cursos, os estudantes de Nutrição buscaram mais nutricionistas, artigos científicos e aulas, enquanto os de Administração recorreram mais às redes sociais e blogs.

Em um estudo [15], feito com 90 estudantes da Universidade Federal de Ouro Preto para verificar as dietas da moda praticadas por eles, foi constatado que 20% (18) dos estudantes já aderiram em algum momento essa prática. As dietas mais frequentemente praticadas foram o jejum intermitente, a dieta da proteína e a dieta *LowCarb* com 16,7% em cada tipo, respectivamente. Conforme já mencionado, encontramos no estudo atual que as dietas da moda mais frequente entre os estudantes foram a *LowCarb* ou ciclagem de carboidratos, com predominância entre os estudantes do curso de

Nutrição em comparação aos de Administração.

No geral, dietas com restrição de carboidratos são utilizadas para perda de peso e controle glicêmico, porém restrições severas de carboidratos podem levar o organismo a utilizar a gordura como principal fonte de energia, produzindo cetonas em um processo conhecido como cetose. Essa condição pode provocar efeitos colaterais como halitose, dores de cabeça, fadiga e sensação de fraqueza [16]. Por esse motivo, esse tipo de dieta deve ser realizado com acompanhamento nutricional, e conforme os dados da tabela 5, mais de um terço dos estudantes da Nutrição e mais da metade dos da Administração, não tiveram acompanhamento nutricional.

Em outro estudo [17] com universitários do Centro Universitário de Brasília constatou-se que 82% dos participantes utilizaram redes sociais, principalmente *Instagram* e Facebook, para obter informações relacionadas à alimentação e que a influência dessas plataformas no comportamento alimentar foi significativa. Ademais, nesse mesmo estudo, também 82% dos estudantes relataram alguma modificação no hábito alimentar motivada pelo conteúdo das redes sociais, o que destaca a grande relevância dessas mídias como fonte de informação para o público jovem universitário. Esses resultados reforçam a necessidade de intervenções educativas específicas para grupos que utilizam predominantemente redes sociais como fonte de informação, visando promover o consumo crítico e a busca por conteúdos validados, especialmente entre estudantes de cursos não relacionados à área da saúde. Por esse motivo, tem importância ampliar a atuação dos profissionais de Nutrição em ambientes virtuais, tornando as informações científicas mais acessíveis e atrativas para o público geral.

O presente estudo mostrou que o principal desafio relatado pelos estudantes para manter o

peso corporal ideal está relacionado à rotina de trabalho e estudo, citada por mais da metade dos estudantes. A falta de tempo também foi apontada pelos estudantes, sendo mais mencionada pelos estudantes de Administração do que pelos de Nutrição. Esses resultados evidenciam o impacto da rotina acadêmica e profissional sobre as práticas alimentares dos universitários, especialmente no contexto da dupla jornada.

Esses resultados podem ser relacionados com o estudo [18] que avaliou como a combinação da jornada acadêmica com o trabalho impacta os hábitos alimentares dos estudantes, publicado na Revista de Relações Internacionais da UFPB, o qual revelou que 84,2% dos estudantes já deixaram de se alimentar por falta de tempo, e 89,5% afirmaram ter recorrido a refeições rápidas e pouco saudáveis devido à rotina intensa. Ainda que 78,9% dos entrevistados reconheçam que essas refeições não substituem uma refeição principal, a rotina sobrecarregada os leva a essas escolhas inadequadas.

Limitações e potencialidades do estudo além de aplicação na área da nutrição

O estudo apresenta limitações como o uso de auto relato e a restrição de uma única universidade, o que pode comprometer a generalização dos resultados, bem como, não foram incluídas avaliações clínicas. O trabalho evidencia diferenças significativas entre estudantes de cursos com e sem base na área da saúde, mostrando o potencial da formação em Nutrição para promover práticas alimentares mais saudáveis. Os achados reforçam a importância de ações de Educação Alimentar e Nutricional em ambientes universitários, especialmente em cursos não relacionados à saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e o acesso a escolhas alimentares mais conscientes.

Conclusão

O estudo identificou diferenças significativas entre estudantes de Nutrição e Administração quanto ao controle de peso, hábitos alimentares, uso de suplementos e estilo de vida. A formação em Nutrição influenciou positivamente a adoção de práticas saudáveis, como maior consumo de alimentos in natura e atividade física regular.

Apesar disso, o excesso de peso foi prevalente em ambos os cursos, refletindo dificuldades em manter hábitos saudáveis diante da rotina universitária. A autopercepção do estado nutricional, por vezes equivocada, pode dificultar o controle adequado do peso. O uso de suplementos foi mais frequente entre estudantes de Administração, muitas vezes sem orientação profissional e com fins estéticos. Enquanto os estudantes de Nutrição buscaram informações em fontes confiáveis, os de Administração recorreram a redes sociais e blogs.

Os resultados mostram a necessidade de ações educativas nas universidades, promovendo acesso a informações de qualidade e incentivo a hábitos saudáveis, especialmente entre estudantes de áreas não relacionadas à saúde. Também reforçam a importância da presença de Nutricionistas em ambientes virtuais para tornar o conhecimento acessível e atrativo aos jovens.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de qualquer natureza.

Fontes de financiamento

Não houve financiamento.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Castro AP, Guimarães, PRV; Coleta de dados: Castro AP; Análise e interpretação dos dados: Castro AP, Guimarães PRV; Redação do manuscrito: Castro AP; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Castro AP, Guimarães PRV, Fabris FM, Luciano TF.

Referências

1. Goodrick GK, Foreyt JP. Why treatments for obesity don't last. J Am Diet Assoc [Internet]. 1991 Oct;91(10):1243–7. [Citado 10 nov. 2024] Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1918743>.
2. Lira AG, Ganen AP, Lodi AS, Alvarenga MS. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. J Bras Psiquiatr [Internet]. 2017 Jul;66(3):164–71. [Citado 8 set. 2024] Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000166>.
3. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2024. [Citado 11 set. 2024] Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
4. Conselho Federal de Nutricionistas. Perfil da Nutrição no Brasil [Internet]. 2024. [Citado 29 maio. 2025] Available from: <https://pesquisa.cfn.org.br/>.
5. BNE Empregos. Mulheres são as que mais procuram oportunidades na área da saúde [Internet]. 2023. [Citado 1 jun. 2025] Available from: https://blog.bne.com.br/mulheres-sao-as-que-mais-procuram-oportunidades-na-area-da-saude/?utm_source=chatgpt.com.
6. Amaral VS, Leite MA, Assis MM, Cândido AP, Mendes LL. Avaliação da alimentação de recém-ingressos nos cursos de nutrição e ciências biológicas em uma universidade pública.

Multiverso. 2017;2(1):49–57. [Citado 14 jun. 2025] Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/65777/2/Avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20de%20rec%C3%A9m%20ingressos%20nos%20cursos%20de%20nutri%C3%A7%C3%A3o.pdf>.

7. Alkaed D, Ibrahim N, Ismail F, Barake R. Validity and reliability of a nutrition knowledge questionnaire in an adult student population. *J Nutr Educ Behav*. 2018 Jul-Aug;50(7):718–23. [Citado 14 jun. 2025] Disponível em: doi: 10.1016/j.jneb.2018.03.012. PMID: 29705510.
8. Maciel EMC, Sousa NL, Silva JWV, Barbosa JMAA, Lima VN. Análise do consumo alimentar de universitários de uma instituição privada de ensino superior em São Luís–MA. *Rev Cereus [Internet]*. 2021;13(2):72–83. [Citado 4 jun. 2025] Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/cereus/article/view/7594>. Accessed on: 2025 Jun 4.
9. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab*. 2019;30(1):67–77.e3. [Citado 8 jun. 2025] Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>
10. Souza EE, Assis CS, Cruz MM. Comparação do perfil alimentar dos alunos de graduação do curso de Nutrição e Educação Física de uma universidade pública do município de João Pessoa. *Anais do Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*. 2017. [Citado 4 jun. 2025] Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID751_01052017195946.pdf.
11. Pires CGS, Mussi FC, Cerqueira BB, Pitanga FJG, Silva DO. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta Paul Enferm [Internet]*. 2013;26(5):436–43. [Citado 8 jun. 2025] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000500006>.
12. Santos Avelar KP, Laus MF. Consumo de suplementos em universitários praticantes de musculação. *Rev Bras Nutr Esport [Internet]*. 2021;15(93):255–69. [Citado 8 jun. 2025] Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1678>.
13. Almeida LFF, Dias Júnior CS, Ribeiro AQ, Priore SE, Franceschini SCC. Excesso de peso corporal em universitários de uma instituição pública do sudeste do Brasil: tendência temporal de 2010 a 2014. *Rev Bras Epidemiol*. 2017;20(1):166–77. [Citado 13 jun. 2025] Disponível em: <https://www.scielo.br/rbepid/a/Z9vK6L947GJQdpBrr6VS9v/?la>.
14. Brito LA, Alves DLG, Barbalho EV, Nunes BR, Pereira TCC, Rocha GA, et al. Estado nutricional de estudantes universitários: fatores associados. *Saúde Desenvolv Hum [Internet]*. 2022. [Citado 14 jun. 2025] Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v10i2.8164>.
15. Taynara A, Xavier S. Utilização de dietas da moda por universitários [Internet]. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto. [Citado 15 jun. 2025] Disponível em: https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/2898/6/MONOGRAFIA_Utiliza%c3%a7%c3%a3oDietasModa.pdf.
16. Dhillon KK, Gupta S. Biochemistry, Ketogenesis [Internet]. StatPearls Publishing; 2023. [Citado 15 jun. 2025] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493179/>.

17. Souto GG. A influência das redes sociais na alimentação de universitários do UniCEUB [dissertação]. Brasília: Centro Universitário de Brasília; 2018. [Citado 14 jun. 2025] Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12602/1/21506496.pdf>.
18. Batista CC, Silva EVT. Falta de tempo e o impedimento à alimentação saudável: a rotina dupla de estudo e trabalho dos alunos da graduação em Direito da Universidade Federal da Paraíba - Campus I. *Rev Ratio Iuris*. 2024;3(1):288–300. [Citado 14 jun. 2025] Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/rri/article/view/69014>.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.