

Avaliação dos hábitos alimentares dos acadêmicos de medicina da UnirG: uma análise entre residentes, não residentes e estudantes que estudam e trabalham

Evaluation of the eating habits of medical students at UnirG: an analysis between local residents, non-resident students and students who study and work

Ana Júlia Lopes ¹
Amanda Matos Rocha ²
Ruan Carlos Ossuchi de Nardo ³
Antônio Jerônimo Netto ⁴
Márllos Peres de Melo ⁵
Érica Eugênio L. Gontijo ⁶

RESUMO

Resumo: Este estudo teve como objetivo avaliar e comparar os hábitos alimentares de 103 estudantes de Medicina da Universidade de Gurupi (UnirG), classificados como residentes, não residentes e que conciliam estudo e trabalho. Trata-se de uma pesquisa aplicada, quantitativa e transversal, com coleta de dados por questionário online entre abril e novembro de 2025 e análise por estatística descritiva e inferencial, utilizando testes de normalidade, qui-quadrado, ANOVA ou Kruskal-Wallis, com nível de significância de 5%. Observou-se consumo insuficiente de alimentos saudáveis e maior irregularidade alimentar entre os estudantes que conciliam estudo e trabalho, especialmente entre os não residentes. Conclui-se que fatores relacionados à rotina acadêmica, ao trabalho e à moradia influenciam os hábitos alimentares dos estudantes, evidenciando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente universitário.

Palavras-chave: Alimentação. Universitários. Estilo de vida. Nutrição. Medicina.

¹ Acadêmica de Medicina pela Universidade de Gurupi (UnirG). ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3161-4035> E-mail: ana.lopes@unirg.edu.br

² Acadêmica de Medicina pela Universidade de Gurupi (UnirG). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5820-0058> E-mail: amanda.rocha@unirg.edu.br

³ Acadêmico de Medicina pela Universidade de Gurupi (UnirG). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8443-6390> E-mail: ruan.c.o.nardo@unirg.edu.br

⁴ Doutor em Engenharia Elétrica pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCG; Professor Titular da Universidade de Gurupi-UnirG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9088-3131> E-mail: ajnetto@gmail.com

⁵ Doutor em Produção Vegetal pela Universidade Federal do Tocantins;-UF; Professor Titular da Universidade de Gurupi-UnirG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7627-4874> E-mail: marllosperes@unirg.edu.br

⁶ Doutora em Ciências da Saúde pela UFG; docente do curso de medicina e do PPGES - Universidade UnirG. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5975-5596> E-mail: ericagontijo@unirg.edu.br

ABSTRACT

Abstract: This study aimed to assess and compare the dietary habits of 103 medical students at the University of Gurupi (UnirG), classified as residents, non-residents, and students who combine studying and working. This was an applied, quantitative, cross-sectional study, with data collected through an online questionnaire between April and November 2025 and analyzed using descriptive and inferential statistics, including normality tests, chi-square tests, ANOVA, or Kruskal-Wallis tests, adopting a significance level of 5%. Insufficient consumption of healthy foods and greater dietary irregularity were observed among students who combined studying and working, especially among non-residents. The findings suggest that factors related to academic routine, work, and living conditions influence students' dietary habits, highlighting the need for institutional strategies aimed at promoting healthy eating within the university environment.

Keywords: Eating habits. University students. Lifestyle. Nutrition. Medical education.

1. INTRODUÇÃO

A alimentação constitui um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento humano em todas as fases da vida. Entre jovens e adultos, especialmente aqueles que ingressam no ensino superior, observa-se uma mudança expressiva nos hábitos alimentares, frequentemente marcada pela irregularidade das refeições, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e redução da ingestão de frutas, vegetais e preparações tradicionais.¹ Essas alterações costumam estar associadas ao processo de transição para a vida universitária, caracterizado por maior autonomia, novas responsabilidades, demandas acadêmicas intensas e, muitas vezes, mudanças de residência.^{1,2} Para estudantes da área da saúde, como os acadêmicos de Medicina, essa realidade tende a ser ainda mais acentuada devido à carga horária extensa, ao estresse constante e à necessidade de conciliar diferentes atividades acadêmicas e extracurriculares.

No Brasil, os dados epidemiológicos reforçam a importância da investigação sobre os comportamentos alimentares dos jovens adultos. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) indica que o excesso de peso já atinge mais de 60% da população adulta, e a obesidade cresce de maneira preocupante entre adolescentes e jovens universitários.³ A má alimentação, associada ao sedentarismo e à rotina desgastante, contribui diretamente para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como hipertensão, diabetes, dislipidemias e doenças cardiovasculares.⁴ Nesse sentido, compreender como estudantes universitários organizam sua alimentação e quais fatores influenciam suas escolhas dietéticas torna-se

fundamental para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos.

Ao ingressarem na universidade, muitos estudantes passam por mudanças significativas em seus estilos de vida. Para aqueles que se mudam de cidade, a ausência do suporte familiar, a adaptação a um novo ambiente, a responsabilidade pelo próprio preparo alimentar e os desafios financeiros constituem elementos que podem impactar diretamente a qualidade da dieta.^{2,5} Por outro lado, estudantes que permanecem com suas famílias podem manter práticas alimentares mais estáveis, embora também estejam sujeitos às pressões da rotina acadêmica. Além disso, há um grupo crescente de estudantes que conciliam trabalho e estudo, enfrentando limitações de tempo, cansaço constante e dificuldades para manter hábitos alimentares adequados.⁵

No contexto específico da Universidade de Gurupi (UnirG), localizada no interior do Tocantins, essa realidade apresenta características próprias. A instituição recebe estudantes de diversas regiões do estado e de outras localidades do país, o que amplia a heterogeneidade social, econômica e cultural do corpo discente. Essa diversidade torna pertinente a análise de como diferentes trajetórias pessoais influenciam não apenas o estilo de vida, mas também a saúde e a alimentação desses jovens.⁶ Considerando que o curso de Medicina é reconhecido por sua rotina extenuante e alto nível de exigência acadêmica, investigar os determinantes da alimentação de seus estudantes contribui para diagnósticos institucionais mais precisos e favorece o planejamento de intervenções voltadas à promoção de saúde.⁶

A literatura demonstra que estudantes de Medicina apresentam maior propensão ao consumo de refeições rápidas e pouco nutritivas, à omissão de refeições — especialmente o café da manhã — e à ingestão de substâncias estimulantes, como bebidas energéticas e cafeína.^{7,8,9} Esses padrões são influenciados não apenas pelo tempo e pela organização pessoal, mas também por aspectos emocionais, como ansiedade, estresse e fadiga, situações comuns ao longo da formação médica.^{10,11} Estudos recentes no contexto brasileiro reforçam que a elevada carga horária dos cursos da área da saúde, associada ao estresse acadêmico, favorece a adoção de hábitos alimentares inadequados, com impacto direto no perfil nutricional desses estudantes.^{12,13} Períodos de avaliação e atividades práticas estão diretamente associados ao aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados, evidenciando a relação entre saúde mental e alimentação.^{11,12,14}

Apesar do crescente número de estudos sobre hábitos alimentares de universitários, observa-se escassez de investigações que comparem, de forma simultânea, diferentes condições de moradia e inserção laboral entre estudantes de Medicina, especialmente em instituições localizadas no interior do Brasil.¹⁵ Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo avaliar e comparar os hábitos alimentares de quatro perfis de estudantes de Medicina da UnirG — não trabalhadores residentes, não trabalhadores não residentes, trabalhadores residentes e trabalhadores não residentes —, analisando fatores como frequência de consumo, características sociodemográficas, rotina acadêmica e condições de moradia. Ao preencher essa lacuna na literatura, busca-se identificar vulnerabilidades específicas, orientar políticas internas, subsidiar ações de educação nutricional e contribuir para a formação de futuros profissionais da saúde mais conscientes do papel da alimentação na promoção de qualidade de vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa aplicada, de abordagem quantitativa, com delineamento transversal e finalidade descritivo-comparativa. Esse tipo de investigação foi escolhido por permitir a análise dos hábitos alimentares de estudantes de Medicina em um único momento de coleta, sem intervenção experimental, possibilitando a comparação entre diferentes grupos dentro de uma mesma população. O estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de estudantes do curso de Medicina da Universidade de Gurupi (UnirG) e identificar possíveis diferenças entre grupos definidos a partir das condições de moradia e inserção laboral dos participantes, conforme detalhado a seguir. A abordagem quantitativa possibilitou a mensuração de frequências, padrões e associações entre variáveis relacionadas à alimentação e ao estilo de vida.

O estudo foi desenvolvido no contexto institucional da Universidade de Gurupi (UnirG), localizada no município de Gurupi, estado do Tocantins. A população-alvo foi composta por todos os estudantes regularmente matriculados no curso de Medicina da instituição no ano de 2025. A amostra foi definida por conveniência, estratégia adotada em razão da acessibilidade à população estudada, da natureza descritivo-comparativa do estudo e das limitações logísticas inerentes ao contexto institucional, sendo composta por

participantes que responderam voluntariamente ao instrumento dentro do período de coleta estabelecido, totalizando 103 estudantes.

A categorização dos participantes nos grupos foi realizada com base em duas questões específicas do questionário: uma perguntava se o estudante já residia no município de Gurupi antes do ingresso no curso de Medicina, e outra investigava se ele exercia atividade laboral remunerada concomitantemente à graduação. A partir das respostas, os participantes foram alocados em quatro grupos mutuamente exclusivos: (1) não trabalhador residente — estudantes que já moravam em Gurupi e não exercem atividade remunerada; (2) não trabalhador não residente — estudantes que se mudaram para a cidade para cursar Medicina e não trabalham; (3) trabalhador residente — estudantes que já moravam em Gurupi e conciliam estudo e trabalho; e (4) trabalhador não residente — estudantes que se mudaram para Gurupi e exercem atividade laboral durante a graduação.

Foram considerados elegíveis estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados no curso de Medicina da UnirG e com acesso à internet, uma vez que o instrumento de coleta de dados foi disponibilizado em formato digital. Foram excluídos estudantes de outros cursos, menores de idade, aqueles que relataram condições clínicas capazes de interferir de forma significativa nos hábitos alimentares, bem como os participantes que não concluíram integralmente o questionário. Esses critérios visaram assegurar maior homogeneidade da amostra e reduzir vieses que pudessem comprometer a interpretação dos resultados.

A coleta de dados ocorreu no período de 3 de abril a 30 de novembro de 2025, em consonância com o calendário acadêmico da instituição e após autorização do Comitê de Ética em Pesquisa. Utilizou-se como instrumento de coleta um questionário estruturado, elaborado na plataforma Google Forms, composto por questões objetivas e escalas de frequência. O questionário foi organizado em blocos temáticos que abordaram variáveis sociodemográficas, rotina acadêmica, condições de moradia, carga horária de estudos e de trabalho, frequência e padrão de consumo alimentar, além da percepção de saúde dos participantes. Previamente à aplicação definitiva, o instrumento foi submetido a um pré-teste com um grupo reduzido de estudantes, a fim de verificar clareza, compreensão e adequação das perguntas, sendo realizados ajustes pontuais quando necessário.

O formulário eletrônico foi divulgado por meio de grupos institucionais de WhatsApp das turmas, comunicação interna da universidade e disponibilização de QR Codes em ambientes de circulação acadêmica. Os participantes receberam informações detalhadas acerca dos objetivos do estudo, natureza voluntária da participação, tempo estimado para preenchimento e garantia de anonimato. O acesso ao questionário ocorreu somente após a leitura e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apresentado na página inicial do formulário.

Após a conclusão da coleta, os dados foram exportados para o Google Sheets, onde se realizou a verificação de consistência e organização do banco de dados. A análise estatística foi conduzida com base na natureza das variáveis e na distribuição dos dados. Testes de normalidade foram aplicados conforme o tamanho da amostra de cada variável, utilizando-se o teste de Shapiro-Wilk para amostras menores e o teste de Kolmogorov-Smirnov para amostras maiores. As variáveis categóricas foram descritas por meio de frequências absolutas e relativas. As variáveis numéricas foram apresentadas como média e desvio padrão quando apresentaram distribuição normal, ou como mediana e intervalo interquartil quando não apresentaram distribuição normal.

A comparação entre os quatro grupos de estudantes foi realizada por meio de testes estatísticos apropriados. Para variáveis com distribuição normal, aplicou-se o teste de Análise de Variância (ANOVA), enquanto para variáveis com distribuição não normal utilizou-se o teste de Kruskal-Wallis. A associação entre variáveis categóricas foi avaliada pelo teste do Qui-quadrado. Para investigar correlações entre tempo de estudo, carga horária de trabalho e hábitos alimentares, foram empregados os coeficientes de correlação de Pearson ou Spearman, conforme a natureza paramétrica ou não paramétrica dos dados. Em todas as análises adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

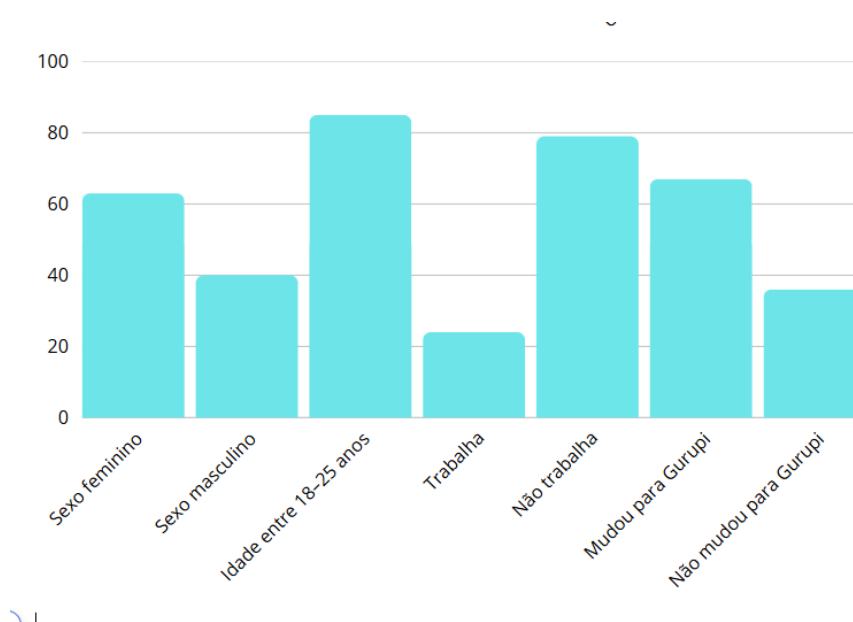
A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi previamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Gurupi (UnirG), sob parecer nº 7.447.410. Todas as informações coletadas foram tratadas de forma confidencial e anônima, garantindo-se a privacidade dos participantes, a voluntariedade da participação e a possibilidade de desistência em qualquer etapa do estudo, sem prejuízo aos envolvidos.

3. RESULTADOS

Caracterização da amostra

A amostra foi composta predominantemente por estudantes jovens, com maior participação do sexo feminino. Observou-se que parcela expressiva dos participantes mudou para Gurupi para cursar Medicina e que a maioria não exercia atividade remunerada, embora um grupo relevante conciliasse estudo e trabalho. A caracterização sociodemográfica detalhada encontra-se apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico da amostra



Fonte: Dados obtidos por meio de questionário aplicado aos acadêmicos de Medicina da UnirG (2025).

Padrões alimentares gerais

Os resultados evidenciaram consumo insuficiente de alimentos considerados saudáveis entre os estudantes, com baixa frequência de consumo diário de frutas e verduras. Em contrapartida, observou-se consumo frequente de alimentos ultraprocessados, indicando um padrão alimentar globalmente desequilibrado no contexto acadêmico.

Comparação entre residência e situação de trabalho

A análise dos hábitos alimentares segundo a condição de residência e a situação de trabalho revelou diferenças importantes entre os grupos. Estudantes não trabalhadores residentes apresentaram padrões alimentares mais regulares, enquanto trabalhadores não residentes concentraram os indicadores menos favoráveis, sugerindo maior vulnerabilidade alimentar associada à conciliação entre estudo, trabalho e afastamento do núcleo familiar. A distribuição detalhada desses padrões está apresentada na Tabela 2.

Os testes estatísticos, realizados por meio do teste do qui-quadrado e do teste de Kruskal–Wallis, não identificaram associações estatisticamente significativas entre os grupos analisados ($p > 0,05$).

Tabela 2 – Distribuição dos hábitos alimentares segundo residência e situação de trabalho

Variável	Não trabalhador residente	Não trabalhador não residente	Trabalhador residente	Trabalhador não residente
Consumo diário de frutas (%)	52,0	31,0	0,0	0,0
Consumo frequente de ultraprocessados (%)	20,0	14,2	0,0	0,0
Refeições fora frequentes (%)	20,0	11,9	0,0	50,0
Mais de 3 refeições por dia (%)	76,0	42,9	50,0	25,0

Fonte: Dados obtidos por meio de questionário aplicado aos acadêmicos de Medicina da UnirG (2025).

Número de refeições por dia

Em relação ao número de refeições realizadas diariamente, observou-se maior regularidade entre estudantes residentes, especialmente entre aqueles que não trabalhavam, dos quais 76,0% realizavam mais de três refeições por dia. Entre trabalhadores não residentes, esse padrão mostrou-se menos frequente (25,0%), indicando maior irregularidade alimentar nesse grupo. A comparação estatística entre os grupos não apontou diferenças estatisticamente significativas, embora as diferenças descritivas tenham sido evidentes. Ressalta-se que os grupos trabalhador residente e trabalhador não residente apresentaram número reduzido de participantes, o que resultou em valores nulos ou pouco expressivos em algumas variáveis da Tabela 2, devendo esses dados ser interpretados com cautela.

Impacto da carga horária acadêmica

A maioria dos estudantes relatou que a carga horária acadêmica impacta de forma moderada a intensa seus hábitos alimentares. Observou-se que maiores níveis de impacto percebido estiveram associados a padrões alimentares menos favoráveis, como maior consumo de alimentos ricos em gorduras e menor regularidade nas refeições. Em contrapartida, estudantes que relataram pouco ou nenhum impacto da rotina acadêmica apresentaram padrões alimentares mais adequados.

Desafios e adequações

Entre os desafios encontrados, destaca-se a distribuição desigual entre os grupos, especialmente o reduzido número de participantes nos subgrupos de trabalhadores, o que restringiu a robustez das comparações estatísticas envolvendo essas categorias e pode ter comprometido a identificação de diferenças estatisticamente significativas. Além disso, por se tratar de uma amostra por conveniência, os resultados não devem ser generalizados para além do contexto institucional estudado. Recomenda-se que estudos futuros busquem amostras mais equilibradas entre os grupos e contemplem um número maior de participantes trabalhadores, a fim de permitir análises comparativas mais robustas.

4. DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que os hábitos alimentares dos acadêmicos de Medicina da UnirG são influenciados por fatores relacionados ao contexto da vida universitária, especialmente a condição de residência, a situação de trabalho e a intensidade da carga horária acadêmica. De forma geral, observou-se consumo insuficiente de alimentos saudáveis e frequência elevada de alimentos ultraprocessados, cenário compatível com o descrito na literatura sobre o comportamento alimentar de universitários da área da saúde.

A análise comparativa evidenciou que estudantes não trabalhadores residentes apresentaram perfil alimentar mais regular, enquanto estudantes trabalhadores não residentes apresentaram os indicadores menos favoráveis. Esse achado pode ser explicado pela combinação entre afastamento do núcleo familiar, maior autonomia alimentar e restrição de tempo para preparo das refeições, especialmente entre aqueles que conciliam estudo e trabalho. Estudos anteriores apontam que essas condições favorecem escolhas alimentares menos saudáveis, como maior consumo de alimentos ultraprocessados e menor regularidade das refeições, corroborando os resultados observados.

A elevada percepção de impacto da carga horária acadêmica sobre os hábitos alimentares reforça a influência da rotina intensa do curso de Medicina na adoção de comportamentos alimentares inadequados. Observou-se que estudantes que relataram maior impacto apresentaram maior frequência de consumo de alimentos ricos em gorduras e maior irregularidade alimentar. Esses resultados estão alinhados com evidências que associam sobrecarga acadêmica, estresse e falta de tempo a padrões alimentares desfavoráveis entre estudantes da área da saúde.

Apesar de não terem sido identificadas associações estatisticamente significativas nos testes inferenciais, as tendências observadas na análise descritiva revelam padrões consistentes e clinicamente relevantes. A ausência de significância estatística não reduz a relevância prática dos achados, especialmente considerando o impacto potencial dos hábitos alimentares sobre a saúde, a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, a ausência de associação estatística pode estar relacionada ao tamanho reduzido de alguns subgrupos e à natureza transversal do estudo, fatores que limitam inferências causais. Ainda assim, os resultados contribuem para a compreensão da influência da rotina

acadêmica, do trabalho e da moradia sobre a alimentação dos universitários e reforçam a importância de estratégias institucionais de promoção da saúde no ambiente universitário.

Do ponto de vista institucional, os achados reforçam a necessidade de ações voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente universitário, como programas de apoio nutricional, políticas de permanência estudantil e incentivo à oferta de opções alimentares adequadas em cantinas universitárias, especialmente para estudantes em situação de maior vulnerabilidade. Destaca-se, de forma específica, o menor consumo diário de frutas entre estudantes trabalhadores não residentes, bem como a maior irregularidade alimentar associada à percepção de impacto da carga horária acadêmica, evidenciando a sobreposição de fatores de risco nesse grupo e reforçando a necessidade de intervenções institucionais direcionadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu avaliar e comparar os hábitos alimentares dos acadêmicos de Medicina da Universidade de Gurupi (UnirG), evidenciando que a alimentação desses estudantes é fortemente influenciada por aspectos da rotina universitária. De modo geral, observou-se um padrão alimentar caracterizado por consumo insuficiente de alimentos saudáveis e frequência elevada de alimentos ultraprocessados, especialmente entre estudantes submetidos a maior sobrecarga acadêmica.

Os resultados indicaram que a condição de residência e a conciliação entre estudo e trabalho exercem influência relevante sobre os hábitos alimentares, com maior regularidade observada entre estudantes não trabalhadores residentes e maior vulnerabilidade alimentar entre trabalhadores não residentes. Além disso, a carga horária acadêmica mostrou-se um fator determinante na modificação dos comportamentos alimentares, reforçando o impacto da rotina intensa do curso de Medicina sobre a saúde dos estudantes.

Embora o estudo apresente limitações inerentes ao delineamento transversal e à distribuição desigual de alguns grupos, os achados contribuem para a compreensão do contexto alimentar no ambiente universitário e fornecem subsídios importantes para o planejamento de ações institucionais voltadas à promoção da alimentação saudável. Nesse sentido, destaca-se a importância da implementação de estratégias como programas de

educação nutricional, ampliação do acesso a opções alimentares saudáveis nas cantinas universitárias, políticas de apoio à permanência estudantil e iniciativas de promoção da saúde direcionadas aos estudantes em maior vulnerabilidade, especialmente aqueles que conciliam estudo e trabalho. Dessa forma, o estudo reforça a necessidade de intervenções institucionais que considerem as especificidades da rotina acadêmica, visando à melhoria da qualidade de vida, do bem-estar e do desempenho acadêmico dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. Greaney ML, Lees FD, White AA, Dayton SF, Riebe D, Blissmer B, et al. College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. *J Nutr Educ Behav*. 2009;41(4):281-6.
2. Ambrosi C, Grisotti M. Práticas alimentares de estudantes universitários: reflexões sobre valores, autonomia e comensalidade. *Cienc Saude Colet*. 2025;30:e19192023.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (Brasil). Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019 [Internet]. Agência IBGE Notícias; 2025 fev 25 [acesso em 25 fev 2025]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>
4. World Health Organization. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Geneva: WHO; 2003. (Technical Report Series; 916).
5. Duarte FM, Almeida SDS, Martins KA. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. *Mundo Saude*. 2013;37(3):288-98.
6. Mendonça AMMC, Gêda TF, Guimarães JE, Mendes CO, Manna TBF, Monteiro EM. Perspectiva dos discentes de medicina de uma universidade pública sobre saúde e qualidade de vida. *Rev bras educ med*. 2019;43(1):228-35.
7. Carcoana AOD, Tomlinson S, DeWaay D, Izurieta RF. Medical students' dietary habits: motivations and barriers to reaching health goals. *J Family Med Prim Care*. 2024;13(5):1739-46.

8. Andrade CLM, Lima LR de F, Oliveira MVM, Bezerra GO, Oliveira ML, Bezerra KHS, et al. A influência da sobrecarga de estudos no comportamento alimentar dos acadêmicos de medicina. *Braz J Hea Rev.* 2022;5(1):518-2.
9. Salem M, Kahwaji A, Al Asadi L, Hourania Y, Mhawesh R, Nasab E, et al. Energy drinks consumption and association factors among medical science students in Syria: a cross-sectional study. *Medicine (Baltimore).* 2025;104(42):e45245.
10. AlJaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, Arafah AM, Binsebayel OA. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care.* 2019;8(2):390-400.
11. Solomou S, Logue J, Reilly S, Perez-Algorta G. A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. *Health Educ Res.* 2023;38(1):28-68.
12. Kanuf VS, Oliveira ECA, Borges GHOC, Gomes ACB, Silva JML, Bastos CS, et al. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. *Rev Med (São Paulo).* 2024;103(1):e-215543.
13. Lopes AEM, Rezende GAM, Azulay VGO, Almeida VLA, Souza Filho KC, Pascoal PHO, et al. Análise nutricional dos estudantes de medicina da Faculdade da Saúde e Ecologia Humana no ano de 2023. *Braz J Hea Rev.* 2023;6(5):20280-7.
14. Black MM. Micronutrient deficiencies and cognitive functioning. *J Nutr.* 2003;133(11 Suppl 2):3927S-31S.
15. Souza RK, Backes V. Autopercepção do consumo alimentar e adesão aos Dez Passos para Alimentação Saudável entre universitários de Porto Alegre, Brasil. *Cienc Saude Colet.* 2020;25(11):4463-72.