

A INFLUÊNCIA DE LONGOS DESLOCAMENTOS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DE UNIVERSITÁRIOS EM UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE.

Angela Fernanda da Silva Pasquali¹, Gustavo Emilio de Paula Botaro¹, Vinícius Bolfarini Auchan¹
Gislene dos Anjos Tamasia²

¹Bacharel em Nutrição no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

²Docente em Nutrição no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

RESUMO

Introdução: A rotina universitária impõe barreiras importantes à adoção de uma alimentação saudável, entre elas o custo dos alimentos, o tempo disponível e as condições de deslocamento e refeição no campus. **Objetivo:** Verificar a ocorrência de obstáculos relacionados ao tempo (trajeto, preparo, cansaço) e ao custo (gasto com alimentação, infraestrutura de refeição) e sua relação com as práticas alimentares entre estudantes universitários. **Método:** Estudo transversal com estudantes universitários do Vale do Ribeira, número total da amostra igual a 84 participantes, que responderam questionário sobre deslocamento, tempo, gasto diário com alimentação, frequência de preparo próprio, consumo de alimentos in natura e ultraprocessados e infraestrutura de refeição. **Resultados:** A maioria (90,5 %) estuda no período noturno e grande parte utiliza transporte público com deslocamento de 1 a 2 horas (42,9 %), sendo que 47,6 % consideram o trajeto “muito cansativo”. Em relação ao custo, 32,1 % gastam até R\$ 15 por dia com alimentação, 21,4 % não gastam nada ou levam comida de casa, e apenas 17,9 % gastam entre R\$ 16 e R\$ 30. Apenas 32,1 % preparam sempre suas refeições, e 61,9 % afirmaram que, se houvesse meio para esquentar comida no campus, trocariam lanches prontos por refeições caseiras. Quanto ao padrão alimentar, apenas 16,7 % consomem frutas diariamente e 25 % consomem verduras/legumes diariamente; por outro lado, 63,1 % consomem alimentos ultraprocessados 1–2 vezes por semana e 28,6 % 3–4 vezes por semana. **Conclusão:** Os resultados indicam que os estudantes enfrentam obstáculos significativos relacionados a tempo e custo. Representados pelos deslocamentos longos, cansaço, infraestrutura de refeição limitada e baixo gasto ou preparo próprio, que influenciam diretamente seus hábitos alimentares, favorecendo menor consumo de alimentos in natura e maior frequência de ultraprocessados.

Descritores: Hábitos alimentares; Estudantes; Estilo de vida.

ABSTRACT

Introduction: University routines create significant barriers to healthy eating, including food costs, limited time, long commuting hours, and inadequate campus meal infrastructure. **Objective:** To

identify obstacles related to time (commuting, food preparation, fatigue) and cost (daily food expenses, meal infrastructure) and their relationship with eating practices among university students. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 84 university students from Vale do Ribeira, who answered a questionnaire on commuting, time availability, daily food expenses, frequency of home-prepared meals, consumption of fresh foods and ultra-processed products, and campus meal conditions. **Results:** Most participants (90.5%) studied at night, and a large proportion used public transportation, with 42.9% reporting commutes of 1–2 hours and 47.6% rating the trip as “very tiring.” Regarding food cost, 32.1% spent up to R\$ 15 per day, 21.4% spent nothing or brought food from home, and only 17.9% spent R\$ 16–30. Only 32.1% always prepared their meals, and 61.9% stated they would choose homemade meals if heating facilities were available on campus. Concerning dietary patterns, only 16.7% consumed fruits daily and 25% consumed vegetables daily, whereas 63.1% consumed ultra-processed foods 1–2 times per week and 28.6% 3–4 times per week. **Conclusion:** The findings indicate that students face substantial barriers related to time and cost—including long commutes, fatigue, limited meal infrastructure, and low spending or infrequent meal preparation—which directly influence their eating habits, leading to reduced consumption of fresh foods and more frequent intake of ultra-processed products.

Keywords: Feeding Behavior; Students; Life Style.

INTRODUÇÃO

Durante a trajetória acadêmica, os estudantes universitários vivenciam mudanças significativas em seu modo de vida, especialmente no comportamento alimentar, mobilidade e estilo de vida. Mesmo entre cursos da área da saúde, é comum observar práticas alimentares inadequadas, caracterizadas pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados e baixa ingestão de frutas, legumes e verduras (COSTA et al., 2020; LEAL et al., 2022). Fatores como a pressão acadêmica, a falta de tempo e o aumento da autonomia pessoal podem ainda contribuir para episódios de alimentação emocional e descontrole alimentar (ALVARENGA et al., 2020). O tempo de deslocamento até a instituição de ensino também pode influenciar indiretamente as escolhas alimentares, reduzindo o tempo para preparo de refeições saudáveis e favorecendo a exposição a ambientes obesogênicos (PEREIRA et al., 2019).

Neste contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), documento do Ministério da Saúde, destaca-se por valorizar o ato de comer como um fenômeno social e cultural, enfatizando *como, onde, e em que condições* se consome o alimento (Ministério da Saúde, 2014). A principal recomendação do Guia é privilegiar alimentos in natura ou minimamente processados e evitar os ultraprocessados, com base na classificação NOVA, que agrupa os alimentos segundo o grau de

processamento (Monteiro et al., 2019). O crescente consumo de ultraprocessados no Brasil tem implicações diretas na saúde pública, sendo um fenômeno ligado à urbanização e à conveniência de produtos prontos, mas que gera preocupações sobre o aumento de doenças cardiovasculares e obesidade (Oliveira et al., 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça essas diretrizes globais (Organização Mundial da Saúde, 2020), ressaltando que, para promover mudanças duradouras, é fundamental considerar fatores sociais, ambientais e culturais que afetam o acesso e o tempo disponível para o preparo de refeições.

Com base nessas diretrizes nacionais e internacionais, verifica-se que o comportamento alimentar dos estudantes é afetado por múltiplos fatores (Ministério da Saúde, 2014; OMS, 2020). O deslocamento diário surge como um dos elementos menos investigados, mas potencialmente relevante, visto que longas horas em trânsito e a fadiga associada influenciam negativamente as escolhas alimentares, priorizando conveniência e praticidade em detrimento da qualidade nutricional (Pereira et al., 2019; Costa et al., 2020; Alvarenga et al., 2020)

Diante disso, esse trabalho visa analisar a relação entre alimentação, estilo de vida e rotina de deslocamento de estudantes universitários. Considera-se que, ao evidenciar a influência desses fatores externos e contextuais, será possível propor medidas mais eficazes para a promoção da saúde no ambiente acadêmico, fundamentadas nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e nas recomendações da OMS.

MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza observacional, com delineamento transversal. A investigação foi conduzida com 84 estudantes universitários do Vale do Ribeira.

A amostra foi definida por conveniência, considerando a acessibilidade dos participantes ao pesquisador. Foram incluídos todos os estudantes que aceitaram participar voluntariamente e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos.

A coleta de dados ocorreu por meio de um questionário estruturado de múltipla escolha, disponibilizado online via plataforma Google Forms. O instrumento contemplou informações relativas a: (1) rotina de deslocamento, incluindo tempo médio, frequência e meio de transporte utilizado; (2) rotina alimentar em dias de aula presencial e nas atividades diárias; e (3) hábitos alimentares gerais.

Os dados coletados foram organizados em tabelas e analisados de forma descritiva, com apresentação de frequências absolutas e relativas.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Vale do Ribeira (UNIVR), sob parecer nº 7.914.297. Todos os participantes forneceram consentimento para participação. Em todas as etapas, foram observadas as normas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas com seres humanos.

RESULTADOS

Os resultados obtidos estão apresentados nas Tabelas 1, 2 e 3, distribuídos entre perfil do estudante e deslocamento, infraestrutura e hábitos alimentares, consumo alimentar e estilo de vida, expressos em frequências absolutas e relativas.

Perfil do estudante e deslocamento.

A tabela 1 apresenta o perfil dos estudantes e as características relacionadas ao deslocamento até a universidade. Evidencia-se que a rotina universitária está intrinsecamente ligada à vida profissional, visto que a maioria estuda no período Noturno (90,5%) e quase três quartos trabalham ou fazem estágio (73,8%). O deslocamento é um fator crítico: 69,0% dependem do ônibus, gastando entre 1 e 2 horas (42,9%) no trajeto, o que resulta em 47,6% dos participantes classificando o deslocamento como muito cansativo e 56% relatam que o deslocamento interfere bastante nos hábitos alimentares.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico, logística de deslocamento e interferência na alimentação dos estudantes universitários.

Pergunta	Respostas	Porcentagem	Total (N)
Qual seu turno de estudo?	Noturno	90,5%	76
	Matutino	6%	5
	Integral	3,6%	3
Você trabalha ou faz estágio atualmente?	Sim, em período integral	48,8%	41
	Sim, meio período	25%	22
	Não	26,2%	21
Qual o meio de transporte mais utilizado para chegar à universidade?	Ônibus	69%	58
	Veículo próprio	28,6%	24
	Bicicleta	1,2%	1
	Caminhada	1,2%	1
Quanto tempo, em média,	Menos de 30 minutos	25%	21

você gasta em cada trajeto (casa–universidade)?	30 a 60 minutos	26,2%	22
	1h a 2h	42,9%	36
	Mais de 2h	6%	5
O deslocamento até a universidade costuma ser cansativo?	Nada cansativo	15,5%	13
	Pouco cansativo	36,9%	31
	Muito cansativo	47,6%	40
Você considera que o tempo de deslocamento interfere nos seus hábitos alimentares?	Sim, mas pouco	28,8%	20
	Sim, bastante	56%	47
	Não	19%	16
	Não sei responder	1,2%	1

Infraestrutura e hábitos alimentares.

A Tabela 2 aborda os hábitos alimentares diários, o gasto com alimentação e as barreiras de infraestrutura que influenciam as escolhas dos estudantes. No ambiente acadêmico, a alimentação é feita majoritariamente em estabelecimentos de conveniência, com 36,9% comendo em lanchonetes. 61,9% dos estudantes afirmam que trocariam lanches prontos por marmita se a instituição oferecesse um meio de aquecer a comida, indicando que a falta de infraestrutura é uma grande barreira.

Tabela 2. Hábitos alimentares diários, gastos com refeição e acessibilidade à infraestrutura no ambiente universitário.

Pergunta	Respostas	Porcentagem	Total (N)
Quantas refeições principais (café da manhã, almoço, jantar) você costuma fazer por dia?	1	2,4%	2
	2	32,1%	27
	3	38,1%	32
	Mais de 3	27,4%	23
Você costuma realizar lanches intermediários (entre as refeições principais)?	Nunca	7,1%	6
	Raramente	26,2%	22
	Às vezes	45,2%	38
	Sempre	21,4%	18
Onde costuma se alimentar durante os dias de aula?	Em casa	33,3%	28
	Lanchonetes próximas ou dentro da universidade	36,9%	31
		25%	21
	Levo marmita/lanche de casa	1,2%	1

	Restaurante Universitário	1,2%	1
	No Trabalho	2,4%	2
	Outros		
Em média, quanto você	Nada, levo de casa	21,4%	18
gasta por dia com	Não gasto nada e nem levo	23,8%	20
alimentação durante o	nada	32,1%	27
período de aula?	Até R\$ 15	17,9%	15
	R\$ 16 a R\$ 30	4,8%	4
	Acima de R\$ 30		
Você costuma preparar	Nunca	6%	5
suas próprias refeições?	Raramente	11,9%	10
	Às vezes	50%	42
	Sempre	32,1%	27
Se houvesse um meio de	Sim, com certeza	61,9%	25
esquentar comida na	Talvez	22,6%	19
instituição (como micro-	Não, manteria meus hábitos	15,5%	13
ondas), você trocaria o	atuais		
consumo de salgados e			
lanches prontos por			
marmitta ou refeições			
caseiras?			

Consumo alimentar e estilo de vida.

A Tabela 3 revela o padrão de consumo e os fatores de estilo de vida da amostra. Os dados mostram um baixo consumo de alimentos *in natura*: frutas são consumidas apenas 1 a 2 vezes por semana por 44,0% dos participantes, e verduras e legumes por 34,5%. Em contraste, o consumo de alimentos ultraprocessados é alto, com 63,1% consumindo-os na mesma frequência semanal. A rotina intensa impacta negativamente o sono, com 42,9% dormindo entre 5 a 6 horas por noite, e 56,0% confirmam que a rotina acadêmica influencia bastante suas escolhas alimentares.

Tabela 3. Frequência de consumo de grupos alimentares, padrões de sono e prática de atividade física dos estudantes universitários.

Pergunta	Respostas	Porcentagem	Total (N)
Com que frequência você consome: Frutas	Nunca	10,7%	9
	1 - 2 vezes na semana	44%	37
	3 - 4 vezes na semana	28,6%	24
	Todos os dias	16,7%	14
Com que frequência você consome: Verduras e legumes	Nunca	9,5%	8
	1 - 2 vezes na semana	34,5%	29
	3 - 4 vezes na semana	31%	26
	Todos os dias	25%	21
Com que frequência você consome: Alimentos ultraprocessados (fast-food, salgadinhos, embutidos)	Nunca	4,8%	4
	1 - 2 vezes na semana	63,1%	53
	3 - 4 vezes na semana	28,6%	24
	Todos os dias	3,6%	3
Com que frequência você consome: Bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos industrializados, energéticos)	Nunca	11,9%	10
	1 - 2 vezes na semana	47,6%	40
	3 - 4 vezes na semana	21,4%	18
	Todos os dias	19%	16
Quantas horas de sono você costuma ter por noite em dias de aula?	Menos de 5h	13,1%	11
	5 a 6h	42,9%	36
	7 a 8h	41,7%	35
	Mais de 8h	2,4%	2
Você pratica atividade física regularmente (mínimo de 150 minutos semanais)?	Sim	52,4%	44
	Não	47,6%	40
Você sente que sua rotina acadêmica (aulas, provas, trabalhos) influencia suas escolhas alimentares?	Sim, mas pouco	35,7%	30
	Sim, bastante	56%	47
	Não	8,3%	7

DISCUSSÃO

Os achados deste estudo mostram que os estudantes universitários enfrentam múltiplos desafios que podem comprometer a adoção de uma alimentação saudável. Observou-se que a maioria utiliza transporte público e permanece longos períodos em trânsito, com trajetos de 1 a 2 horas sendo frequentes. Esse cenário resulta em maior cansaço físico e redução do tempo disponível para planejar, preparar e consumir refeições equilibradas. Resultados semelhantes foram descritos por Pereira et al. (2019), que identificaram que a falta de tempo associada ao deslocamento prolongado está entre os principais fatores que prejudicam a alimentação de estudantes.

Mais da metade dos estudantes relatou que o deslocamento interfere significativamente em seus hábitos alimentares, reforçando que não apenas o tempo, mas também o desgaste físico e mental, contribuem para escolhas menos saudáveis. Essa relação entre rotina exaustiva, estresse e piora da qualidade alimentar também foi observada por Alvarenga et al. (2020) e Costa et al. (2020), que apontam que estudantes universitários recorrem frequentemente a alimentos de conveniência devido à falta de tempo e energia para planejar refeições. O consumo desses alimentos entre universitários brasileiros (Leal et al., 2022; Oliveira et al., 2022).

Outro achado importante refere-se à infraestrutura alimentar do ambiente universitário: muitos estudantes não levam marmita com regularidade, e uma parcela expressiva afirmou que passaria a levar refeições caseiras se houvesse local para aquecê-las. Esse padrão também foi identificado no estudo de Soares & Machado (2022), que destaca a importância das condições estruturais, como cozinha, refeitórios e equipamentos, para favorecer práticas culinárias e escolhas mais saudáveis entre universitários. Em consonância, Aires et al. (2021) e Mendes et al. (2021) apontam que a ausência de infraestrutura adequada contribui para maior dependência de ultraprocessados.

O padrão alimentar observado, baixo consumo de frutas e hortaliças e maior frequência de ultraprocessados e bebidas açucaradas, reflete tendências já descritas na literatura nacional e internacional. Estudos como os de Oliveira et al. (2022) e Pengpid & Peltzer (2022) evidenciam que a população jovem apresenta dieta caracterizada por baixa ingestão de alimentos in natura, maior consumo de alimentos industrializados e práticas alimentares fragmentadas, sobretudo em contextos de rotina acelerada. Os achados do presente estudo corroboram essa tendência, indicando que apenas uma minoria atinge a recomendação de consumo diário desses alimentos, conforme orientado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) e pela OMS (2020).

Além disso, os achados relacionados ao comportamento alimentar, como a realização de poucas refeições ao dia e a dependência de lanches rápidos, também aparecem em diferentes pesquisas com

universitários. Costa et al. (2020) e Alvarenga et al. (2020) descrevem que a rotina intensa, somada à falta de planejamento e estresse acadêmico, contribui para práticas como alimentação emocional, substituição de refeições por lanches e consumo de alimentos calóricos.

Ao integrar esses elementos, observa-se que as barreiras relatadas pelos estudantes não atuam isoladamente. Pelo contrário, deslocamento prolongado, rotina de trabalho e estudo, estresse, limitações financeiras e falta de infraestrutura formam um conjunto de fatores que se retroalimentam e dificultam o estabelecimento de uma rotina alimentar saudável. Esse achado é semelhante ao descrito por Mendes et al. (2021) e Aires et al. (2021), que identificam a interação entre aspectos logísticos, econômicos e comportamentais na formação dos hábitos alimentares de universitários.

Em síntese, a combinação de deslocamentos longos, cansaço, limitação de tempo para o preparo das refeições, baixo consumo de alimentos in natura e maior dependência de ultraprocessados configura um padrão já descrito na literatura e evidencia a vulnerabilidade alimentar entre estudantes universitários. Embora este estudo não tenha avaliado desfechos clínicos, práticas alimentares semelhantes às observadas estão associadas a prejuízos à saúde, ao bem-estar e ao desempenho acadêmico conforme demonstrado por Oliveira et al. (2022) e pelas recomendações da OMS (2020).

CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender que os longos deslocamentos diários exercem influência significativa sobre os hábitos alimentares e o estilo de vida dos estudantes universitários. Observou-se que a maioria dos participantes enfrenta rotinas extensas, com jornadas que envolvem trabalho e estudo, e longos trajetos até a instituição de ensino, o que resulta em cansaço, falta de tempo e dificuldade para realizar refeições completas e equilibradas.

Os resultados apontaram um baixo consumo de alimentos in natura, tais como frutas, verduras e legumes e elevada frequência de ingestão de produtos ultraprocessados e bebidas açucaradas, evidenciando um padrão alimentar distante das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e da Organização Mundial da Saúde. Tais hábitos refletem não apenas limitações de tempo e estrutura, mas também a influência de fatores sociais, emocionais e logísticos que permeiam o cotidiano universitário.

Além disso, constatou-se que a falta de infraestrutura adequada nas instituições, como locais para armazenamento ou aquecimento de alimentos, pode intensificar o consumo de refeições rápidas e de baixo valor nutricional. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias institucionais e intersetoriais que articulem os campos da alimentação, mobilidade e saúde, visando promover ambientes acadêmicos mais saudáveis e inclusivos.

Conclui-se, portanto, que os longos deslocamentos e a rotina acadêmica exaustiva são fatores que impactam negativamente o comportamento alimentar dos estudantes universitários, favorecendo práticas alimentares inadequadas. Assim, recomenda-se que futuras ações de promoção da saúde no ambiente universitário considerem a redução de barreiras estruturais e o estímulo a hábitos alimentares equilibrados, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do desempenho acadêmico dessa população.

REFERÊNCIAS

AIRES, J. S.; SANTOS, L. R.; ALMEIDA, L. M. Fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados entre universitários brasileiros. *Revista de Nutrição*, v. 34, p. 1–12, 2021.

ALVARENGA, M. S. et al. Fatores associados à alimentação emocional em estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 3, p. 1077–1086, 2020.

COSTA, L. S. et al. Comportamento alimentar inadequado em universitários. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 1–9, 2020.

LEAL, G. V. S. et al. Alimentação e estilo de vida de universitários brasileiros da área da saúde. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2022.

MENDES, R. A.; SOUZA, T. M.; FERREIRA, A. C. Condições de infraestrutura alimentar universitária e sua relação com escolhas alimentares de estudantes. *Revista de Saúde e Desenvolvimento*, v. 13, n. 2, p. 45–58, 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: 10.1017/S1368980018003762.

OLIVEIRA, M. L. R. et al. Changes in food consumption patterns in Brazil: trends and associations with health outcomes. *Public Health Nutrition*, v. 25, n. 7, p. 1975–1984, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35135281/>. Acesso em: 27 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Healthy diet – Fact sheet*. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 27 out. 2025.

PENGPID, S.; PELTZER, K. Dietary habits, sedentary behavior and lifestyle factors among university students in 28 countries. *BMC Public Health*, v. 22, n. 1, p. 1–10, 2022.

PEREIRA, P. R. et al. Transporte, tempo de deslocamento e sua relação com o estilo de vida em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, p. 1–9, 2019.

SOARES, C. F.; MACHADO, B. A. et al. Aspectos da autonomia culinária de universitários antes e durante a pandemia de COVID-19. *Demetra*, v. 17, 2022.