

# Alimentação e Saúde Mental de Estudantes da UERJ no Período Pós Pandemia (2022-2023)

Rio de Janeiro 2025



## Contexto do estudo

O ingresso na **universidade** marca uma fase de novas responsabilidades para os jovens, incluindo administração de finanças, alimentação e moradia, o que impacta os hábitos alimentares, frequentemente piorando sua qualidade nutricional. Comumente, observa-se aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e redução no consumo de frutas e hortaliças. Aspectos relacionados à saúde dos estudantes também merecem atenção, como a saúde mental. **A pandemia de COVID-19** contribuiu para o agravamento desses aspectos, ampliando o consumo de fast food e bebidas açucaradas. Esse cenário reforça a importância de ambientes universitários que promovam a alimentação saudável, como restaurantes universitários, que facilitam o acesso a refeições nutritivas e contribuem para a segurança alimentar e nutricional.

Os resultados estão apresentados na [tese de doutorado](#) de Maria Eduarda Ribeiro José, defendida no PPG-ANS em agosto de 2024, e em artigos científicos publicados <https://doi.org/10.1017/jns.2024.90> e submetidos. Resultados parciais também foram apresentados nos seguintes eventos: *XI Congresso Ibero-Americano de Universidades Promotoras da Saúde*, *XXVIII Congresso Brasileiro De Nutrição*, *World Public Health Nutrition Congress* e *IV Seminário Latino-Americano de Ambiente Alimentar e Saúde*.

Trata-se de um estudo de coorte, quantitativo, com amostra de conveniência e coleta de dados online, realizado com estudantes ingressantes do ano de 2022 nos cursos de graduação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, a UERJ.

O estudo foi conduzido por docentes do Instituto de Nutrição, em parceria com o Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde e com o Departamento de Assistência Alimentar e Mobilidade Espacial (DEPAME) da Pró-Reitoria de Políticas e Assistência Estudantis.

Na primeira coleta (*baseline*) e segunda coleta (*seguimento*) foram abordados estudantes ingressantes de todos os campi da UERJ, a saber: campus Maracanã, campus Biomédico I e II, Complexo Fonseca Teles, Escola Superior de Desenho Industrial (ESDI), Faculdade de Formação de Professores (FFP), Faculdade de Educação da Baixada Fluminense (FEBF), Instituto Politécnico do Rio de Janeiro (IPRJ), Faculdade de Tecnologia (FAT), Departamento de Turismo (IGEOG), Departamento de Arquitetura e Urbanismo (DAU-ESDI) e Centro de Estudos Ambientais e Desenvolvimento Sustentável (CEADS).











Todos os indivíduos maiores de **18 anos** de idade que tenham ingressado em qualquer curso de graduação na universidade em 2022 e aceitaram participar foram **elegíveis** para o estudo.

Os participantes foram recrutados via *e-mail*, sendo os convites enviados individualmente. O endereço eletrônico dos ingressantes foi fornecido pela Pró-Reitoria de Políticas e Assistência Estudantis (PR4) da UERJ. No *e-mail*, foi enviado o link que direcionava para o formulário eletrônico do *Google Forms*. Os *e-mails* foram enviados semanalmente para todos os estudantes e, conforme estes iam respondendo, eram retirados na lista de contatos. Os estudantes receberam até 9 *e-mails* convidando para participar da pesquisa. As secretarias de todos os cursos de graduação também foram comunicadas por *e-mail* sobre a pesquisa e foi solicitado apoio na divulgação para seus estudantes. Além disso, foi criado um [perfil](#) em **rede social** para divulgar a pesquisa e dialogar com os estudantes.














A coleta de dados se deu por meio de dois questionários estruturados criados no *Google Forms*, que tiveram como base para sua elaboração instrumentos previamente validados ou perguntas utilizadas em inquéritos nacionais ou outros estudos. Todos os questionários foram autopreenchidos, estruturados e continham perguntas fechadas e abertas. O **primeiro questionário** foi aplicado na *primeira coleta* e está dividido em **10 blocos**:

-  1 - Dados pessoais e características sociodemográficas;
-  2 - Estado nutricional e saúde;
-  3 - Alimentação no dia anterior;
-  4 - Práticas alimentares;
-  5 - Segurança alimentar e nutricional;
-  6 - Comportamentos;
-  7 - Doenças crônicas não transmissíveis,
-  8 - Sono;
-  9 - Depressão, ansiedade e estresse;
-  10 - Bens no domicílio.



O segundo questionário foi aplicado na *segunda coleta* e está dividido em **9 blocos**:

-  1 - Dados pessoais e características sociodemográficas;
-  2 - Estado nutricional e saúde;
-  3 - Comportamentos;
-  4 - Alimentação no dia anterior;
-  5 - Práticas alimentares;
-  6 - Ambiente alimentar universitário;
-  7 - Segurança alimentar e nutricional;
-  8 - Sono;
-  9 - Depressão, ansiedade e estresse.

A relação de perguntas que compuseram os *dois questionários* pode ser vista no [Anexo 1](#).

A primeira coleta (baseline) aconteceu no primeiro semestre letivo de 2022 da UERJ, de junho a outubro de 2022 (T0.1). Alguns cursos de graduação têm entrada de estudantes novos duas vezes ao ano, então aconteceu uma nova coleta com ingressantes no segundo semestre letivo de 2022, de outubro de 2022 a fevereiro de 2023 (T02).

A segunda coleta (seguimento) foi realizada de abril a dezembro de 2023 (T1). Dados de nome, matrícula e *e-mail* foram utilizados para unir os bancos de dados do tempo 0 (T0) e do tempo 1 (T1).

As informações preenchidas pelos estudantes no *Google Forms* foram exportadas em formato de *planilha Excel* e foram transformados em bancos de dados no programa Stata. Assim, todas as análises estatísticas foram realizadas com o emprego do pacote estatístico Stata/SE versão 16.0 (Stata Corp., College Station, Estados Unidos). Mais detalhes metodológicos podem ser vistos na tese de Maria Eduarda Ribeiro José.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE/UERJ) (CAAE: 54239621.4.0000.5259).



## Resultados

Do total de **4.751 ingressantes** na UERJ no ano de 2022, participaram do baseline do estudo **924 estudantes (19,4%)**. Destes, **75%** estudavam no campus Maracanã e **36%** eram do Centro de ciências sociais. A idade dos respondentes variou de **18 a 71 anos** (média: 26,7, mediana: 22). A maioria era mulheres cis (**62%**), de raça/cor branca (**53%**), **30%** desses estudantes eram cotistas, **38%** afirmaram que suas mães tinham como escolaridade o ensino superior completo ou incompleto, **88%** residiam com familiares não necessariamente os pais e **32%** indicaram que a renda familiar variava entre 2 a 5 salários mínimos ([Tabela 1](#)).

A situação de segurança alimentar dos universitários se relacionou com a forma de ingresso. Mais da metade dos estudantes cotistas apresentaram insegurança alimentar (sem e com fome), contra **28,8%** dos não cotistas ([Tabela 2](#)).



# Tabela 01

## Caracterização dos estudantes universitários ingressantes de 2022 da UERJ.

Caracterização dos estudantes universitários	N	%
<b>Campus</b>		
Maracanã	697	75,4
Outros Campi	227	24,6
<b>Centro de estudo</b>		
Biomédico	138	15,0
Educação e humanidades	183	19,7
Ciências sociais	331	35,9
Tecnologia e ciência	269	29,2
<b>Idade</b>		
18-22 anos	453	50,1
23-29 anos	234	25,9
30-71 anos	217	24,0
<b>Gênero</b>		
Mulher cis	576	62,3
Homem cis	295	31,9
Homem trans	3	0,3
Pessoa não binária	22	2,4
Outro	13	1,4
Preferiu não informar	15	1,6
<b>Raça/cor</b>		
Amarela	10	1,1
Branca	485	52,5
Parda	235	25,4
Preta	194	21,0



# Tabela 01

Caracterização dos estudantes universitários	N	%
<b>Atividade remunerada</b>		
Sim	332	35,9
<b>Cotista</b>		
Sim	278	30,1
<b>Arranjo familiar</b>		
Sozinho	90	9,8
Com familiares, não necessariamente os pais	811	88,1
Com outras pessoas que não são da família	20	2,2
<b>Escolaridade materna</b>		
Sem estudo	17	1,8
Ensino fundamental incompleto	158	17,1
Ensino fundamental completo/ensino médio incompleto	109	11,8
Ensino médio completo	280	30,3
Ensino superior completo ou incompleto	352	38,1
Não sabia	8	0,9
<b>Renda familiar</b>		
Até 1 salário mínimo	103	11,2
De 1-2 salário mínimo	181	19,6
De 2-5 salário mínimo	295	31,9
De 5-10 salário mínimo	154	16,7
Mais que 10 salário mínimo	191	20,7
<b>Escore socioeconômico*</b>		
1º terço	277	39,9
2º terço	187	27,0
3º terço	230	33,1

\*Pontuação dos terços do escore socioeconômico:  
1º terço (3-13), 2º terço (14-16), 3º terço (17-23).



## Tabela 02

Situação de segurança alimentar e nutricional dos estudantes universitários ingressantes de 2022 da UERJ de acordo com a forma de ingresso na universidade.

Situação de segurança alimentar e nutricional	Total		Forma de ingresso na universidade (%)		P-valor*
	N	%	Não cotista (n=646)	Cotista (n=278)	
Segurança alimentar	591	64,0	71,4	46,8	0,000
IA sem fome	196	21,2	16,9	31,3	
IA com fome	137	14,8	11,8	21,9	

\* Valor de p segundo qui-quadrado.

Em relação ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados no dia anterior, quando estratificados por forma de ingresso, foi encontrada diferença no consumo de leguminosas, com mais cotistas (86%) que não cotistas (77%) ( $p=0,001$ ) relatando consumo, idem para grãos, raízes e tubérculos (cotistas **98,6%** x não cotistas **95,0%**  $p=0,011$ ) e carnes, aves, peixes e ovos (cotistas **95,7%** x não cotistas **92,0%**  $p=0,040$ ) ([Tabela 3](#)).





Para o consumo no dia anterior de alimentos ultraprocessados, cotistas relataram um maior consumo de bebidas à base de fruta (cotista 38,5% x não cotista 30,7%  $p=0,02$ ) e molhos e margarina (cotista 68,7% x não cotista 60,7%  $p=0,02$ ) do que não cotistas ([Tabela 3](#)).

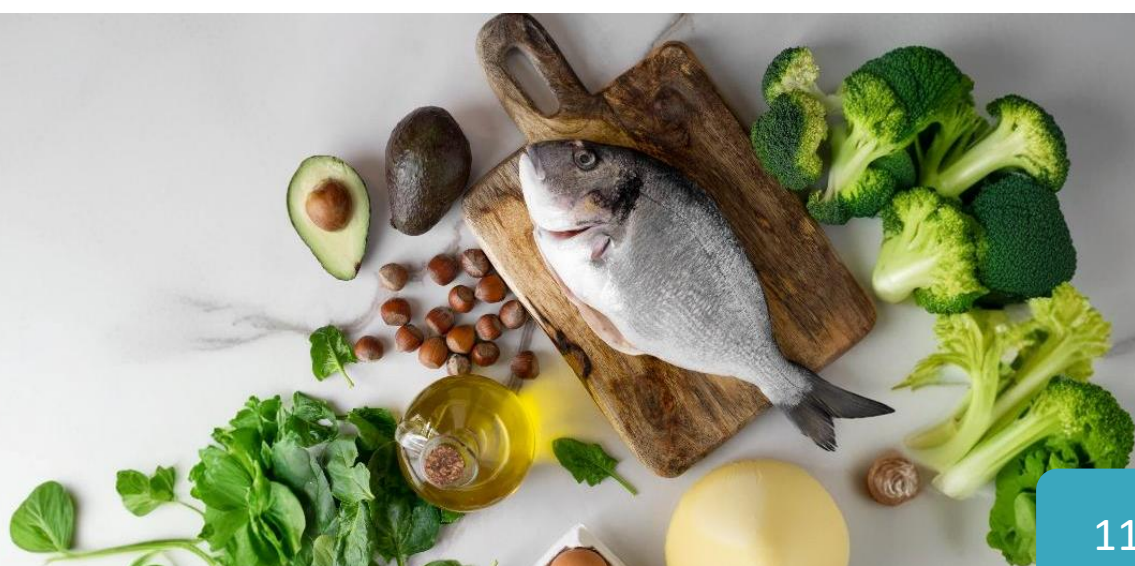
Em relação aos escores de consumo de alimentos, não foram identificadas diferenças nos escores de in natura ou minimamente processados e nem no de *ultraprocessados* ([Tabela 3](#)).



## Tabela 03

Frequência e escore de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados no dia anterior por estudantes universitários ingressantes de 2022 da UERJ por forma de ingresso na universidade.

Forma de ingresso na universidade			
	Não cotista (n=646)	Cotista (n=278)	P-valor*
<b>Consumo no dia anterior</b>			
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>			
Grãos, raízes e tubérculos	95,0	98,6	0,011
Leguminosas	76,6	86,0	0,001
Carne, aves, peixes e ovos	92,0	95,7	0,040
Leite	51,2	47,1	0,251
Oleaginosas	23,4	21,2	0,474
Frutas	62,2	60,1	0,536
Hortaliças	75,5	76,3	0,816



## Tabela 03

Forma de ingresso na universidade			
	Não cotista (n=646)	Cotista (n=278)	P-valor*
<b>Alimentos ultraprocessados</b>			
Refrigerantes	40,2	37,8	0,480
Bebidas à base de fruta	30,7	38,5	0,020
Bebidas lácteas	38,4	33,8	0,186
Salgadinho de pacote	31,1	36,7	0,098
Biscoito doce	38,9	38,1	0,836
Guloseimas	45,0	39,9	0,150
Produtos à base de carne reconstituída	43,7	45,0	0,713
Pães	57,6	56,5	0,754
Molhos e margarina	60,7	68,7	0,020
Refeições prontas	18,6	22,7	0,153
<b>Escores médios de consumo***</b>			<b>P-valor**</b>
Alimentos in natura ou minimamente processados	6,7	6,8	0,8738
Alimentos ultraprocessados	4,4	4,6	0,2701

\* Valor de p segundo qui-quadrado.

\*\* Valor de p segundo Mann-Whitney.

\*\*\* O escore compreende a contagem de itens relatados como consumidos no dia anterior.



Analisando a relação entre consumo alimentar e situação de segurança alimentar e nutricional, os resultados para os alimentos in natura ou minimamente processados chamam a atenção.



O consumo regular de hortaliças e de frutas foi mais frequente entre os estudantes que estavam em segurança alimentar (**48%; 31%**, respectivamente), quando comparados com aqueles estava em insegurança sem fome (**36%, 17%**, respectivamente) ou com fome (**27%, 16%**, respectivamente) ( $p=0,000$ ). Suco de fruta foi mais frequentemente consumido por quem estava em segurança alimentar (**10%**) do que quem estava em situação de insegurança alimentar com fome (**1%**) ( $p=0,000$ ). Em relação a alimentos ultraprocessados, as guloseimas foram mais frequentemente consumidas por quem estava em segurança alimentar (**20%**) do que quem estava em situação de insegurança alimentar com fome (**9%**) ( $p=0,006$ ) e suco de caixinha por quem estava em insegurança alimentar sem fome (segurança alimentar **7,4%** x insegurança alimentar sem fome **10,2%**  $p=0,043$ ). Comparando os estudantes em insegurança alimentar sem e com fome, destaca-se a maior frequência de consumo de guloseima, suco de caixinha e embutidos, itens com característica de lanche, entre aqueles sem fome. Já entre os estudantes em situação de insegurança alimentar com fome, destaca-se o maior relato de consumo de salgado frito, o qual pode se configurar como substituto de refeição ([Tabela 4](#)).

Em relação ao escore de consumo, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a média de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados de estudantes em segurança alimentar ou em insegurança alimentar sem fome, com maior consumo, em comparação com estudantes em situação de insegurança alimentar com fome ([Tabela 4](#)).

## Tabela 04

Frequência de consumo semanal regular e escore de consumo de *alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados* por estudantes universitários ingressantes de 2022 da UERJ de acordo com a situação de segurança alimentar e nutricional.

Segurança alimentar e nutricional (%)				
	Segurança alimentar (n=591)	IA sem fome (n=196)	IA com fome (n=137)	P-valor*
<b>Consumo regular***</b>				
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>				
Feijão	55,7	62,8	50,4	0,068
Hortaliça	47,9	35,7	27,0	0,000
Fruta	31,1	16,8	16,1	0,000
Suco de fruta	10,0	6,1	0,7	0,001
<b>Alimentos ultraprocessados</b>				
Salgado frito	2,4	1,5	3,6	0,459
Embutidos	5,2	8,2	2,2	0,058
Salgado de pacote	8,5	7,1	5,8	0,546
Biscoito doce	5,2	7,7	6,6	0,442

\* Valor de p segundo qui-quadrado.

\*\* Valor de p segundo Kruskal-Wallis.

\*\*\* Consumo regular: 5 ou mais dias na semana.

\*\*\*\* O escore compreende a contagem de itens relatados como consumidos no dia anterior.

Em relação à saúde mental, 57,7% dos estudantes apresentaram sintomas de depressão, 51,9% sintomas de ansiedade e 59,4% sintomas de estresse.

**R**essalta-se que cerca de 20% dos estudantes foram classificados como tendo depressão e ansiedade extremamente severos (Tabela 5). Já quando estratificados pela forma de ingresso, só foi encontrada diferença entre cotistas e não cotistas com sintomas de ansiedade em nível moderado, sendo que os cotistas (20,5%) mais frequentemente relataram sintomas de ansiedade que não cotistas (13,2%) (Tabela 5).

## Tabela 05

Frequência de depressão, ansiedade e estresse em universitários segundo gravidade dos sintomas, por forma de ingresso na universidade.

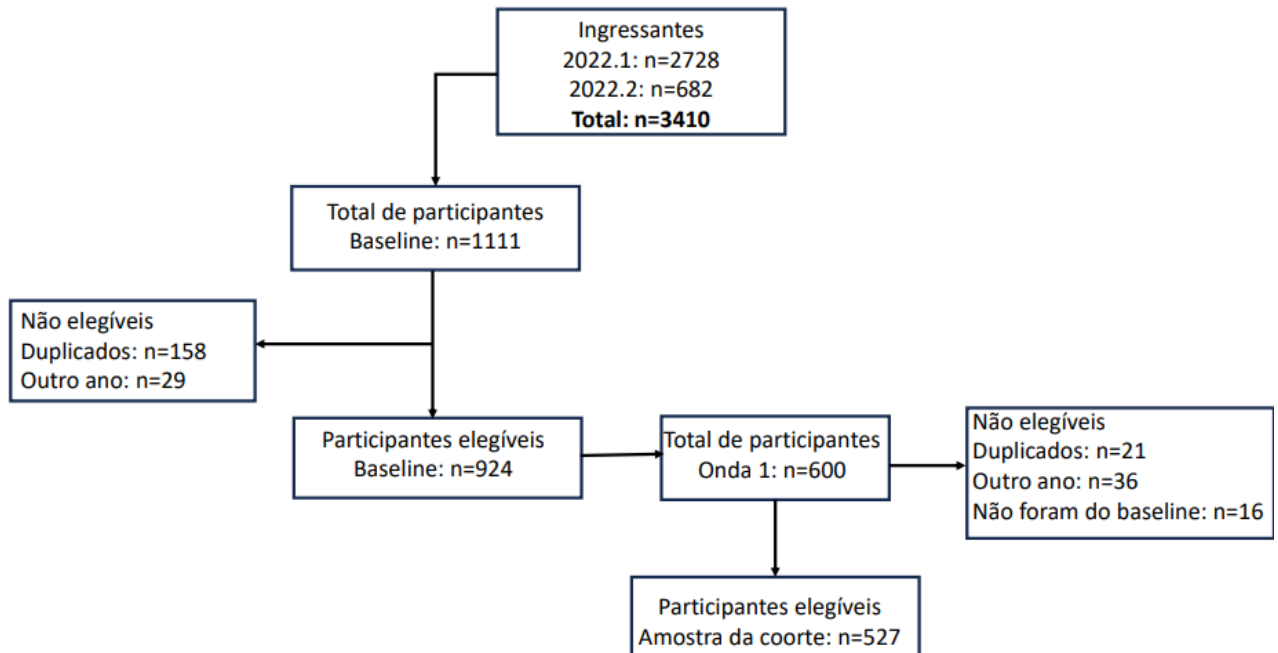
	Total			Não cotista			Cotista		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
<b>Depressão</b>									
Normal	390	42,3	39,1-45,4	289	44,7	40,9-48,6	101	36,3	30,9-42,2
Leve	96	10,3	8,6-12,5	68	10,5	8,4-13,1	28	10,1	7,0-14,2
Moderado	157	17,0	14,7-19,6	104	16,1	13,5-19,1	53	19,1	14,8-24,1
Severo	86	9,3	7,6-11,4	57	8,8	6,9-11,3	29	10,4	7,3-14,6
Extremamente severo	195	21,1	18,6-23,9	128	19,8	16,9-23,1	67	24,1	19,4-29,5
<b>Ansiedade</b>									
Normal	444	48,1	44,8-51,3	325	50,3	46,4-54,2	119	42,8	37,1-48,7
Leve	73	7,9	6,3-9,8	55	8,5	6,6-10,9	18	6,5	4,1-10,1
Moderado	142	15,3	13,2-17,8	85	13,2	10,8-16,0	57	20,5	16,1-25,7
Severo	80	8,7	7,0-10,7	55	8,5	6,6-10,9	25	9,0	6,1-13,0
Extremamente severo	185	20,0	17,6-22,7	126	19,5	16,6-22,8	59	21,2	16,8-26,5

## Tabela 05

Estresse									
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
Leve	217	23,5	20,9-26,3	151	23,4	20,3-26,8	66	23,7	19,1-29,1
Moderado	146	15,8	13,6-18,3	102	15,8	13,2-18,8	44	15,8	12,0-20,6
Severo	99	10,7	8,9-12,9	65	10,1	8,0-12,6	34	12,2	8,9-16,7
Extremamente severo	87	9,4	7,7-11,5	56	8,7	6,7-11,1	31	11,2	7,9-15,5

Dos 924 participantes que participaram do baseline, 527 participaram da segunda coleta seguimento ([Figura 1](#)).

FIGURA 1 – Fluxograma de elegibilidade da amostra.





Dentre os estudantes que participaram da **2ª coleta**, a idade média foi de **28,2 anos (mediana=24)**, com idade mínima de **19 anos** e máxima de **72 anos**, **63,2% (n=333)** se identificavam como mulher cis, **51,6% (n=272)** se autodeclararam brancos, **68,5% (n=361)** eram não cotistas e **31,7% (n=167)** relataram que a escolaridade materna era ensino médio completo. O perfil de estudantes da coorte foi semelhante à distribuição apresentada no baseline (**Dados não apresentados em tabela**).

Os estudantes, em sua maioria, **estudavam dois ou mais turnos** e continuaram assim um ano após o ingresso (2022: 45,5% IC 95% 41,3-49,8; 2023: 64,1% IC 95% 59,9-68,1), mais de três quartos moravam com familiares (2022: 78,6% IC 95% 74,8-81,9; 2023: 77,8% IC 95% 74,0-81,2), a renda familiar se manteve, em geral, em 2-5 salários mínimos (2022: 31,5% IC 95% 27,7-35,6; 2023: 30,9% IC 95% 27,1-35,0), e mais de 60% dos estudantes estavam em situação de segurança alimentar (2022: 65,5% IC 95% 61,3-69,4; 2023: 68,9% IC 95% 64,8-72,7). Por outro lado, houve um aumento na frequência de estudantes que exercia alguma atividade remunerada (2022: 35,1% IC 95% 31,1-39,3; 2023: 56,0% IC 95% 51,7-60,2). O **IMC** foi majoritariamente de eutrofia em ambos os anos (2022: 50,2% IC 95% 45,9-54,5; 2023: 48,1% IC 95% 43,8-52,4) assim como a percepção de saúde foi avaliada em muito boa e boa (2022: 53,3% IC 95% 49,0-57,6; 2023: 52,2% IC 95% 47,9-56,4) (**Tabela 6**).

## Tabela 06

Caracterização dos estudantes universitários ingressantes da UERJ participantes do estudo em 2022 e 2023.

Caracterização dos estudantes universitários	Baseline (2022)			Seguimento (2023)		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
<b>Turno de estudo</b>						
Manhã	137	26,0	22,4-29,9	76	14,4	11,7-17,7
Tarde	24	4,6	3,1-6,7	14	2,7	1,6-4,4
Noite	126	23,9	20,4-27,8	99	18,8	15,7-22,4
Dois ou mais turnos	240	45,5	41,3-49,8	338	64,1	59,9-68,1
<b>Atividade remunerada</b>						
Sim	185	35,1	31,1-39,3	295	56,0	51,7-60,2
<b>Arranjo familiar</b>						
Sozinho	50	9,5	7,3-12,3	55	10,4	8,1-13,4
Com familiares, não necessariamente os pais	414	78,6	74,8-81,9	410	77,8	74,0-81,2
Com outras pessoas que não são da família	62	11,8	9,3-14,8	59	11,2	8,8-14,2
<b>Renda familiar</b>						
Até 1 salário mínimo	45	8,5	6,4-11,3	35	6,6	4,8-9,1
De 1-2 salários mínimos	113	21,4	18,1-25,2	95	18,0	15,0-21,6
De 2-5 salários mínimos	166	31,5	27,7-35,6	163	30,9	27,1-35,0
De 5-10 salários mínimos	94	17,8	14,8-21,4	115	21,8	18,5-25,6
Mais que 10 salários mínimos	100	19,0	15,8-22,6	116	22,0	18,7-25,8
<b>Situação de SAN</b>						
Segurança alimentar	345	65,5	61,3-69,4	363	68,9	64,8-72,7
Insegurança alimentar sem fome	115	21,8	18,5-25,6	108	20,5	17,3-24,2
Insegurança alimentar com fome	67	12,7	10,1-15,9	56	10,6	8,3-13,6

## Tabela 06

Caracterização dos estudantes universitários	Baseline (2022)			Seguimento (2023)		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
<b>IMC</b>						
Desnutrição	48	9,1	6,9-11,9	32	6,1	4,3-8,5
Eutrofia	264	50,2	45,9-54,5	253	48,1	43,8-52,4
Sobrepeso	129	24,5	21,0-28,4	140	26,6	23,0-30,6
Obesidade	85	16,2	13,2-19,6	101	19,2	16,0-22,8
<b>Percepção de saúde</b>						
Muito boa ou Boa	281	53,3	49,0-57,6	275	52,2	47,9-56,4
Regular	195	37,0	33,0-41,2	191	36,2	32,2-40,5
Ruim ou Muito ruim	43	8,2	6,1-10,8	58	11,0	8,6-14,0
Não sei/não quero responder	8	1,5	0,8-3,0	3	0,6	0,2-1,8

A frequência de consumo regular (5 ou mais dias na semana) dos quatro itens in natura ou minimamente processados avaliados se manteve estável entre os anos de 2022 e 2023, sendo o alimento mais consumido o feijão (2022: 58,3% IC 95% 54,0-62,4; 2023: 56,2% IC 95% 51,9-60,4). Dos oito itens ultraprocessados para os quais se avaliou o consumo regular (5 ou mais dias na semana), todos mantiveram sua frequência de consumo abaixo de 20% e sem alteração entre os anos.





A frequência de estudantes classificados no estrato de alto consumo dos dois escores de consumo, de alimentos in natura ou minimamente processados e de alimentos ultraprocessados, também se manteve: mais de **80%** da população consumiu cinco ou mais alimentos in natura ou minimamente processados no dia anterior e mais de **35%** consumiram cinco ou mais alimentos ultraprocessados consumidos no dia anterior ([Tabela 7](#)).



## Tabela 07

Frequência de consumo regular e consumo no dia anterior de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados entre estudantes universitários da UERJ em 2022 e 2023. Rio de Janeiro, 2022-2023.

	Baseline (2022)			Seguimento (2023)		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
<b>Consumo regular*</b>						
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>						
Feijão	307	58,3	54,0-62,4	296	56,2	51,9-60,4
Hortaliça	233	44,2	40,0-48,5	237	45,0	40,8-49,3
Fruta	147	27,9	24,2-31,9	147	27,9	24,2-31,9
Suco da fruta	45	8,5	6,4-11,3	37	7,0	5,1-9,6
<b>Alimentos ultraprocessados</b>						
Salgado frito	7	1,33	0,6-2,8	7	1,3	0,6-2,8
Embutidos	31	5,9	4,2-8,3	34	6,5	4,6-8,9
Biscoito doce	33	6,3	4,5-8,7	22	4,2	2,8-6,3
Biscoito salgado	19	3,6	2,3-5,6	15	2,9	1,7-4,7
Salgado de pacote	37	7,0	5,1-9,6	33	6,3	4,5-8,7
Guloseimas	82	15,6	12,7-18,9	82	15,6	12,7-18,9
Suco de caixinha	37	7,0	5,1-9,6	31	5,9	4,2-8,3
Refrigerante	38	7,2	5,3-9,8	52	9,9	7,6-12,7
<b>Consumo no dia anterior</b>						
	Baseline (2022)		Seguimento (2023)			
	%	IC 95%	%	IC 95%		
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>						
Menor que 5	17,3	14,3-20,7	17,6	14,6-21,2		
Maior ou igual a 5	82,7	79,3-85,7	82,4	78,8-85,4		
<b>Alimentos ultraprocessados</b>						
Menor que 5	63,4	59,2-67,4	61,9	57,6-65,9		
Maior ou igual a 5	36,6	32,6-40,8	38,1	34,1-42,4		

\* Consumo regular: 5 ou mais dias na semana.

\*\* O escore compreende a contagem de itens relatados como consumidos no dia anterior. Classificação dos escores de consumo: menos que 5 ou 5 ou mais itens consumidos.



**E**m 2023, foi avaliado o uso e a assiduidade aos espaços do ambiente alimentar universitário da UERJ pelos estudantes. Do total, **81% (n=427)** relataram ter restaurante universitário (RU) no seu campus, **33,4% (n=176)** disseram usar alguma copa na unidade acadêmica, **17,7% (n=93)** relataram já ter usado o delivery dentro da universidade e **63,0% (n=332)** já compraram alimentos de vendedores informais dentro da universidade. Ainda, **92,6% (n=488)** dos estudantes disseram ter filtro/bebedouro em sua unidade acadêmica (dados não apresentados em tabela).

A maior parte dos estudantes não relatou ter almoçado ou jantado no RU nos **7 dias** que antecederam à pesquisa, e não houve diferença estatística entre os estudantes cotistas e não cotistas. Foi encontrada diferença significativa no uso total do RU (*assiduidade considerando o somatório do almoço e jantar*). Considerando a assiduidade ao RU de **3-10 vezes na semana**, combinando almoço e jantar, os estudantes não cotistas tiveram uma frequência maior que os cotistas (22,7% IC 95% 18,7-27,3 x 12,7% IC 95% 8,4-18,7), enquanto os não cotistas tiveram uma menor frequência de não assiduidade ao RU quando comparados aos cotistas (59,0% IC 95% 53,8-64,0 x 72,9% IC 95% 65,6-79,2). O uso dos estabelecimentos comerciais presentes nos campi da UERJ foi menor que 20% no almoço e menor que 5% no jantar, tanto por estudantes cotistas quanto não cotistas. Somente no lanche cerca de 50% dos estudantes cotistas e não cotistas relataram usar os estabelecimentos, mas sem diferença significativa ([Tabela 8](#)).

## Tabela 08

Assiduidade aos espaços do ambiente alimentar universitário pelos estudantes para refeições, segundo forma de ingresso. Rio de Janeiro, 2023.

	Total			Não cotistas			Cotistas		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95 %	N	%	IC 95%
<b>Assiduidade aos espaços do Ambiente Alimentar Universitário</b>									
<b>Restaurante Universitário</b>									
<b>Almoçou nos últimos 7 dias</b>									
Não	371	70,4	66,3 -74,2	245	67,9	62,8 - 72,5	126	75,9	68,7 -81,9
1-2 vezes	79	15,0	12,2 -18,3	56	15,5	12,1-19,6	23	13,9	9,3 -20,1
3-5 vezes	77	14,6	11,8 -17,9	60	16,6	13,1-20,8	17	10,2	6,4 -15,9
<b>Jantou nos últimos 7 dias</b>									
Não	436	82,7	79,3 -85,7	289	80,1	75,6 -83,9	147	88,6	82,7 -92,6
1-2 vezes	51	9,7	7,4 -12,5	38	10,5	7,7 -14,2	13	7,8	4,6 -13,1
3-5 vezes	40	7,6	5,6 -10,2	34	9,4	6,8 -12,9	6	3,6	1,6 -7,9
<b>Uso do RU nos últimos 7 dias*</b>									
Não	334	63,4	59,2 -67,4	213	59,0	53,8 -64,0	121	72,9	65,6 -79,2
1-2 vezes	90	17,1	14,1 -20,5	66	18,3	14,6 -22,6	24	14,5	9,8 -20,7
3-10 vezes	103	19,5	16,4 -23,2	82	22,7	18,7 -27,3	21	12,7	8,4 -18,7
<b>Lanchou nos últimos 7 dias</b>									
Não	255	48,4	44,1 -52,7	182	50,4	45,2 -55,6	73	44,0	36,5 -51,7
1-2 vezes	173	32,8	28,9 -37,0	109	30,2	25,7 -35,2	64	38,6	31,4 -46,2
3-5 vezes	99	18,8	15,7 -22,4	70	19,4	15,6 -23,8	29	17,5	12,4 -24,1
<b>Jantou nos últimos 7 dias</b>									
Não	502	95,3	93,1-96,8	344	95,3	92,5 -97,1	158	95,2	90,6 -97,6
1-2 vezes	18	3,4	2,2-5,4	13	3,6	2,1-6,1	5	3,0	1,2 -7,1
3-5 vezes	7	1,3	0,6-2,8	4	1,1	0,4-2,9	3	1,8	0,6 -5,5

\*Somatório das refeições.





Considerando a assiduidade aos espaços do ambiente alimentar universitário, foi analisada sua relação com o consumo alimentar. Os estudantes que fizeram 3 ou mais refeições no RU em uma semana tiveram um maior consumo de hortaliças (64,1% IC 95% 54,2-72,9) do que os que não fizeram refeições no RU (40,7% IC 95% 35,5-46,1) ou fizeram 1-2 refeições (38,9% IC 95% 29,2-49,5). Ainda no RU, não foram encontradas diferenças significativas no consumo de alimentos ultraprocessados, mas nota-se uma redução do número absoluto de itens ultraprocessados consumidos segundo aumento de refeições no RU, exceto para guloseimas. Foi encontrada diferença significativa no escore de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, no qual os estudantes com maior assiduidade ao RU mais frequentemente (91,3% IC 95% 83,9-95,4) apresentaram o consumo de cinco ou mais itens deste grupo, quando comparados aos que não frequentaram o RU (79,6% IC 95% 75,0-83,6). No escore médio de consumo de in natura ou minimamente processados, apesar de não ter sido encontrada diferença significativa, o valor absoluto aumenta de acordo com o aumento de refeições no RU. Para o escore de ultraprocessados não foram encontradas quaisquer diferenças [\(Tabela 9\)](#).

## Tabela 09

Frequência de consumo regular e consumo no dia anterior de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados entre estudantes universitários da UERJ de acordo com o uso do ambiente alimentar universitário. Rio de Janeiro, 2023.

	Assiduidade ao RU % (IC 95%)			Assiduidade aos Estabelecimentos Comerciais % (IC 95%)		
	Não	1 - 2 vezes	3 ou + vezes	Não	1 - 2 vezes	3 ou + vezes
<b>Consumo regular*</b>						
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>						
Feijão	56,3 (50,9-61,5)	48,9 (38,6- 59,3)	62,1 (52,3-71,1)	56,7 (50,3-62,9)	57,8 (49,9-65,2)	53,1 (44,4-61,7)
Hortaliça	40,7 (35,5-46,1)	38,9 (29,2-49,5)	64,1 (54,2-72,9)	44,1 (37,9-50,5)	50,3 (42,6-58,0)	39,8 (31,6-48,7)
<b>Alimentos ultraprocessados</b>						
Salgado frito	1,5 (0,6-3,6)	1,1 (0,2-7,7)	1,0 (0,1-6,8)	0,8 (0,2-3,3)	-	3,9 (1,6-9,1)
Embutidos	7,2 (4,9-10,5)	4,4 (1,6-11,4)	5,8 (2,6-12,5)	4,6 (2,6-8,2)	6,2 (3,4-11,2)	10,2 (5,9-16,8)
Biscoito doce	5,1 (3,2-8,1)	2,2 (0,5-8,7)	2,9 (0,9-8,8)	4,6 (2,6-8,2)	3,1 (1,3-7,3)	4,7 (2,1-10,1)
Biscoito salgado	3,3 (1,8-5,9)	2,2 (0,5-8,7)	1,9 (0,5-7,6)	1,3 (0,4-3,9)	3,1 (1,3-7,3)	5,5 (2,6-11,1)
Salgado de pacote	7,2 (4,9-10,5)	4,4 (1,6-11,4)	4,9 (2,0-11,3)	6,3 (3,8-10,2)	4,3 (2,1-8,9)	8,6 (4,8-15,0)
Guloseimas	13,2 (9,9-17,3)	16,7 (10,2-26,0)	22,3 (15,2-31,5)	12,6 (8,9-17,5)	16,1 (11,2-22,7)	20,3 (14,1-28,3)
Suco de caixinha	6,6 (4,4-9,8)	3,3 (1,1-10,0)	5,8 (2,6-12,5)	7,1 (4,5-11,2)	5,0 (2,5-9,7)	4,7 (2,1-10,1)
Refrigerante	11,1 (8,1-14,9)	10,0 (5,2-18,3)	5,8 (2,6-12,5)	8,8 (5,8-13,2)	6,8 (3,8-12,0)	15,6 (10,2-23,1)

## Tabela 09

Escore de consumo**						
	Assiduidade ao RU % (IC 95%)			Assiduidade aos Estabelecimentos Comerciais % (IC 95%)		
	Não	1 - 2 vezes	3 ou + vezes	Não	1 - 2 vezes	3 ou + vezes
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>						
Menor que 5	20,4 (16,4-25,0)	17,8 (11,1-27,3)	8,7 (4,6-16,1)	18,5 (14,0-24,0)	17,4 (12,2-24,1)	16,4 (10,9-24,0)
Maior ou igual a 5	79,6 (75,0-83,6)	82,2 (72,7-88,9)	91,3 (83,9-95,4)	81,5 (76,0-86,0)	82,6 (75,9-87,8)	83,6 (76,0-89,1)
Escore médio	6,7 (6,5-7,0)	6,9 (6,4-7,5)	7,4 (6,9-7,9)	6,8 (6,5-7,1)	6,9 (6,5-7,3)	7,2 (6,7-7,7)
<b>Alimentos ultraprocessados</b>						
Menor que 5	58,4 (53,0-63,6)	68,9 (58,4-77,7)	67,0 (57,2-75,5)	64,3 (57,9-70,2)	66,5 (58,7-73,4)	51,6 (42,8-60,2)
Maior ou igual a 5	41,6 (36,4-47,0)	31,1 (22,3-41,6)	33,0 (24,5-42,8)	35,7 (29,8-42,1)	33,5 (26,6-41,3)	48,4 (39,8-57,2)
Escore médio	4,6 (4,2-4,9)	3,9 (3,3-4,5)	4,0 (3,4-4,6)	4,0 (3,6-4,4)	4,2 (3,8-4,7)	5,2 (4,6-5,8)

\* Consumo regular: 5 ou mais dias na semana.

\*\* O escore compreende a contagem de itens relatados como consumidos no dia anterior. Classificação dos escores de consumo: menos que 5 ou 5 ou mais itens consumidos e escore médio.

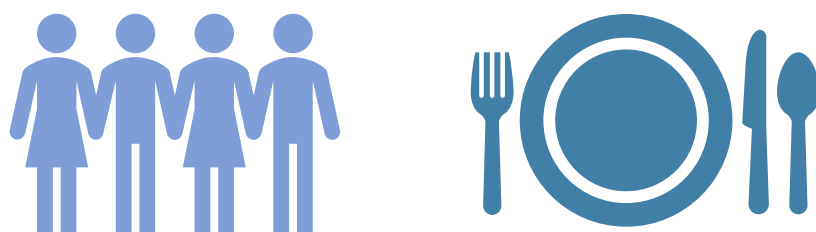


Após um ano na universidade, comparando o relato do consumo dos estudantes segundo a assiduidade ao RU, encontrou-se que para os alimentos in natura ou minimamente processados, maior parcela dos estudantes manteve o consumo regular de feijão, porém quem fez 1-2 refeições no RU (85,6% IC 95% 76,5-91,5) teve maior frequência de consumo regular do que quem não fez refeição no RU (71,0% IC 95% 65,8-75,6).

A frequência de consumo regular de suco da fruta reduziu para quem não fez refeição no RU (3,3% IC 95% 1,8-5,9) mas reduziu de forma mais intensa entre quem fez **3 ou mais refeições no RU** (11,7% IC 95% 6,7-19,6) ([Tabela 10](#)).

Para alimentos ultraprocessados, não foram encontradas diferenças significativas, porém pode-se observar que a frequência de consumo regular das guloseimas teve um aumento de consumo maior que os outros ultraprocessados em todas as categorias de assiduidade ([Tabela 10](#)).

Não foi encontrada nenhuma diferença nos escores médios de consumo, porém cabe destacar o contraste na frequência de mudança nos escores ao comparar indivíduos que não frequentaram o RU com aqueles que fizeram **3 ou mais refeições**. Observou-se maior frequência de aumento no escore de ultraprocessados entre indivíduos que não fizeram refeições no RU e a menor frequência de redução no escore de in natura ou minimamente processados entre quem fez **3 ou mais refeições** ([Tabela 10](#)).



## Tabela 10

Frequência de consumo regular e consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados entre estudantes universitários da UERJ em 2022 e 2023, de acordo com o uso do restaurante universitário. Rio de Janeiro, 2022-2023.



# Tabela 10

	Não % (IC 95%)			1-2 vezes % (IC 95%)			3 ou + vezes % (IC 95%)		
	Reduziu	Manteve	Aumentou	Reduziu	Manteve	Aumentou	Reduziu	Manteve	Aumentou
<b>Consumo regular*</b>									
<b>Alimentos in natura ou minimamente processados</b>									
Feijão	16,5 (12,8-20,9)	71,0 (65,8-75,6)	12,6 (9,4-16,6)	8,9 (4,4-17,0)	85,6 (76,5-91,5)	5,6 (2,3-12,9)	12,6 (7,4-20,7)	69,9 (60,2-78,1)	17,5 (11,2-26,2)
Hortaliça	14,1 (10,7-18,3)	69,8 (64,6-74,5)	16,2 (12,6-20,5)	18,9 (12,0-28,5)	70,0 (59,6-78,7)	11,1 (6,0-19,6)	12,6 (7,4-20,7)	70,9 (61,2-78,9)	16,5 (10,4-25,1)
Fruta	11,7 (8,6-15,6)	78,4 (73,7-82,5)	9,9 (7,1-13,6)	6,7 (3,0-14,2)	74,4 (64,3-82,5)	18,9 (12,0-28,5)	15,5 (9,7-24,0)	73,8 (64,3-81,5)	10,7 (6,0-18,4)
Suco da fruta	3,3 (1,8-5,9)	92,8 (89,5-95,1)	3,9 (2,3-6,6)	5,6 (2,3-12,9)	87,8 (79,1-93,2)	6,7 (3,0-14,2)	11,7 (6,7-19,6)	87,4 (79,3-92,6)	1,0 (0,1-6,8)
<b>Alimentos ultraprocessados</b>									
Salgado frito	0,6 (0,1-2,4)	98,8 (96,8-99,6)	0,6 (0,1-2,4)	2,2 (0,5-8,7)	96,7 (90,0-98,9)	1,1 (0,2-7,7)	-	99,0 (93,2-99,9)	1,0 (0,1-6,8)
Embutidos	4,5 (2,7-7,3)	89,5 (85,7-92,4)	6,0 (3,9-9,1)	3,3 (1,1-10,0)	93,3 (85,8-97,0)	3,3 (1,1-10,0)	4,9 (2,0-11,3)	92,2 (85,1-96,1)	2,9 (0,9-8,8)
Biscoito doce	4,5 (2,7-7,3)	91,6 (88,1-94,2)	3,9 (2,3-6,6)	5,6 (2,3-12,9)	93,3 (85,8-97,0)	1,1 (0,2-7,7)	5,8 (2,6-12,5)	93,2 (86,3-96,8)	1,0 (0,1-6,8)
Biscoito salgado	3,3 (1,8-5,9)	94,3 (91,2-96,4)	2,4 (1,2-4,7)	1,1 (0,2-7,7)	96,7 (90,0-98,9)	2,2 (0,5-8,7)	3,9 (1,4-10,0)	94,2 (87,5-97,4)	1,9 (0,5-7,6)
Salgado de pacote	4,8 (2,9-7,7)	89,5 (85,7-92,4)	5,7 (3,6-8,8)	7,8 (3,7-15,6)	87,8 (79,1-93,2)	4,4 (1,6-11,4)	6,8 (3,2-13,7)	90,3 (82,7-94,8)	2,9 (0,9-8,8)
Guloseimas	8,4 (5,8-11,9)	82,9 (78,5-86,6)	8,7 (6,1-12,2)	10,0 (5,2-18,3)	78,9 (69,0-86,2)	11,1 (6,0-19,6)	12,6 (7,4-20,7)	76,7 (67,4-84,0)	10,7 (6,0-18,4)
Suco de caixinha	4,8 (2,9-7,7)	91,9 (88,4-94,4)	3,3 (1,8-5,7)	4,4 (1,6-11,4)	92,2 (84,4-96,3)	3,3 (1,1-10,0)	2,9 (0,9-8,8)	94,2 (87,5-97,4)	2,9 (0,9-8,8)
Refrigerante	4,2 (2,5-7,0)	88,9 (85,1-91,9)	6,9 (4,6-10,2)	2,2 (0,5-8,7)	92,2 (84,4-96,3)	5,6 (2,3-12,9)	1,0 (0,1-6,8)	96,1 (90,0-98,6)	2,9 (0,9-8,8)
<b>Escore de consumo**</b>									

## Tabela 10

	Não % (IC 95%)			1-2 vezes % (IC 95%)			3 ou + vezes % (IC 95%)		
	Reduziu	Manteve	Aumentou	Reduziu	Manteve	Aumentou	Reduziu	Manteve	Aumentou
Alimentos in natura ou minimamente processados	12,0 (8,9-15,9)	78,1 (73,4-82,3)	9,9 (7,1-13,6)	12,2 (6,8-20,9)	78,9 (69,0-86,2)	8,9 (4,4-17,0)	5,8 (2,6-12,5)	80,6 (71,6-87,2)	13,6 (8,1-21,8)
Alimentos ultraprocessados	15,6 (12,0-19,9)	63,5 (58,1-68,5)	21,0 (16,9-25,7)	18,9 (12,0-28,5)	66,7 (56,1-75,8)	14,4 (8,4-23,5)	15,5 (9,7-24,0)	74,8 (65,3-82,3)	9,7 (5,2-17,3)

\* Consumo regular: 5 ou mais dias na semana.

\*\* O escore compreende a contagem de itens relatados como consumidos no dia anterior





Quando questionados sobre os motivos pelos quais usam o Restaurante Universitário, **18%** dos estudantes responderam que é por conta da qualidade da comida e **16%** por conta do preço. Quando questionados sobre os motivos para não usar o Restaurante Universitário, **14%** respondeu que por conta da fila ser muito grande e **12%** que o horário de aula não é compatível com os horários da distribuição de refeições ([Tabela 11](#)).

## Tabela 11

### Frequência de motivos para frequentar ou Não o Restaurante Universitário da UERJ.

Motivos para frequentar o RU	N	%	IC 95%
Bom atendimento	120	9,1	7,7 - 10,8
Conhecer pessoas de outros cursos	4	0,3	0,1 - 0,8
Curiosidade	12	0,9	0,5 - 1,6
Praticidade de acesso	163	12,4	10,7 - 14,3
Preço	208	15,8	13,9 - 17,9
Qualidade da comida	240	18,2	16,2 - 20,4

## Tabela 11

Motivos para frequentar o RU	N	%	IC 95%
Quantidade da comida servida	116	8,8	7,4 - 10,5
Variedade da comida	184	14,0	12,2 - 16,0
Não frequento o Restaurante Universitário	203	15,4	13,6 - 17,5
Outro	27	2,1	1,4 - 3,0
Não se aplica	39	3,0	2,2 - 4,0
Motivos para não frequentar o RU			
Acho caro	75	9,3	7,5 - 11,5
A fila é muito grande	114	14,2	11,9 - 16,8
Estou na UERJ fora do horário das refeições	22	2,7	1,8 - 4,1
Meu horário de aula não é compatível com os horários das refeições	96	11,9	9,9 - 14,4
Não gosto da comida	7	0,9	0,4 - 1,8
Não tenho interesse em frequentar o Restaurante Universitário	10	1,2	0,7 - 2,3
Não tenho o cartão do Restaurante Universitário	45	5,6	4,2 - 7,4
Prefiro comer em casa	43	5,3	4,0 - 7,1
Prefiro comer em outro lugar na UERJ	13	1,6	0,9 - 2,8
Prefiro comer em outro lugar perto da UERJ	7	0,9	0,4 - 1,8
Prefiro trazer de casa	41	5,1	3,8 - 6,8
Eu frequento o Restaurante Universitário da UERJ	183	22,7	20,0 - 25,8
Outro	83	10,3	8,4 - 12,6
Não se aplica	66	8,2	6,5 - 10,3





Quando questionados sobre porque usam os Estabelecimentos Comerciais, **40%** dos estudantes responderam que é por conta da praticidade de acesso e **12%** por conta do preço. Agora quando questionados porque não usam os Estabelecimentos Comerciais, **9%** respondeu que acham caro e **7%** que preferem comer no Restaurante Universitário da UERJ ([Tabela 12](#)).

## Tabela 12

### Frequência de motivos para frequentar ou não os Estabelecimentos Comerciais da UERJ.

Motivos para frequentar os estabelecimentos	N	%	IC 95%
Bom atendimento	48	6,2	4,7 - 8,1
Conhecer pessoas de outros cursos	4	0,5	0,2 - 1,4
Curiosidade	16	2,1	1,3 - 3,3
Praticidade de acesso	315	40,4	37,0 - 43,9
Preço	92	11,8	9,7 - 14,3
Qualidade da comida	57	7,3	5,7 - 9,4
Quantidade da comida servida	9	1,2	0,6 - 2,2
Variedade da comida	50	6,4	4,9 - 8,4
Não frequento os Estabelecimentos Comerciais	140	18,0	15,4 - 20,8
Outro	49	6,3	4,8 - 8,2

## Tabela 12

Motivos para frequentar os estabelecimentos	N	%	IC 95%
Acho caro	58	9,2	7,2 - 11,7
A fila é muito grande	4	0,6	0,2 - 1,7
Estou na UERJ fora do horário das refeições	10	1,6	0,9 - 2,9
Meu horário de aula não é compatível com os horários das refeições	17	2,7	1,7 - 4,3
Não gosto da comida	14	2,2	1,3 - 3,7
Não tenho direito aos benefícios da UERJ	1	0,2	0,0 - 1,1
Não tenho interesse em frequentar os Estabelecimentos Comerciais da UERJ	39	6,2	4,5 - 8,4
Prefiro comer em casa	27	4,3	2,9 - 6,2
Prefiro comer em outro lugar perto da UERJ	7	1,1	0,5 - 2,3
Prefiro comer no Restaurante Universitário da UERJ	44	7,0	5,2 - 9,2
Prefiro trazer de casa	38	6,0	4,4 - 8,2
Eu frequento os Estabelecimentos Comerciais	317	50,2	46,3 - 54,1
Outro	55	8,7	6,7 - 11,2



## Considerações finais

A avaliação da alimentação de estudantes que ingressaram na UERJ em 2022, no retorno às atividades presenciais após a pandemia da COVID-19, revela que situações relacionadas à vulnerabilidade social, como a insegurança alimentar ou ter ingressado pelo sistema de cota, estiveram relacionadas ao consumo alimentar. Alimentos in natura ou minimamente processados, de maneira geral, foram mais consumidos por estudantes não cotistas e por aqueles que estavam em situação de segurança alimentar. Já para os alimentos ultraprocessados, as diferenças parecem ser menos influenciadas pela situação social dos estudantes. Em relação à saúde mental, mais da metade dos estudantes apresentou sintomas de depressão, ansiedade e estresse, com 20% em nível extremamente severo de depressão e ansiedade. Cotistas relataram ansiedade moderada com mais frequência do que não cotistas.

Após um ano do ingresso desses estudantes na universidade, o perfil de consumo de alimentos permaneceu estável, com destaque para o feijão como o alimento mais consumido. Em relação ao ambiente alimentar universitário, os estudantes não cotistas frequentaram o RU com mais regularidade do que os cotistas. Aqueles que frequentavam o RU tinham maior consumo regular de hortaliças e alimentos in natura ou minimamente processados no dia anterior, enquanto o consumo de alimentos ultraprocessados não apresentou diferenças significativas. Depois de um ano na universidade, notou-se que os padrões de consumo se mantiveram ou mudaram de acordo com a assiduidade ao RU.

## Considerações finais

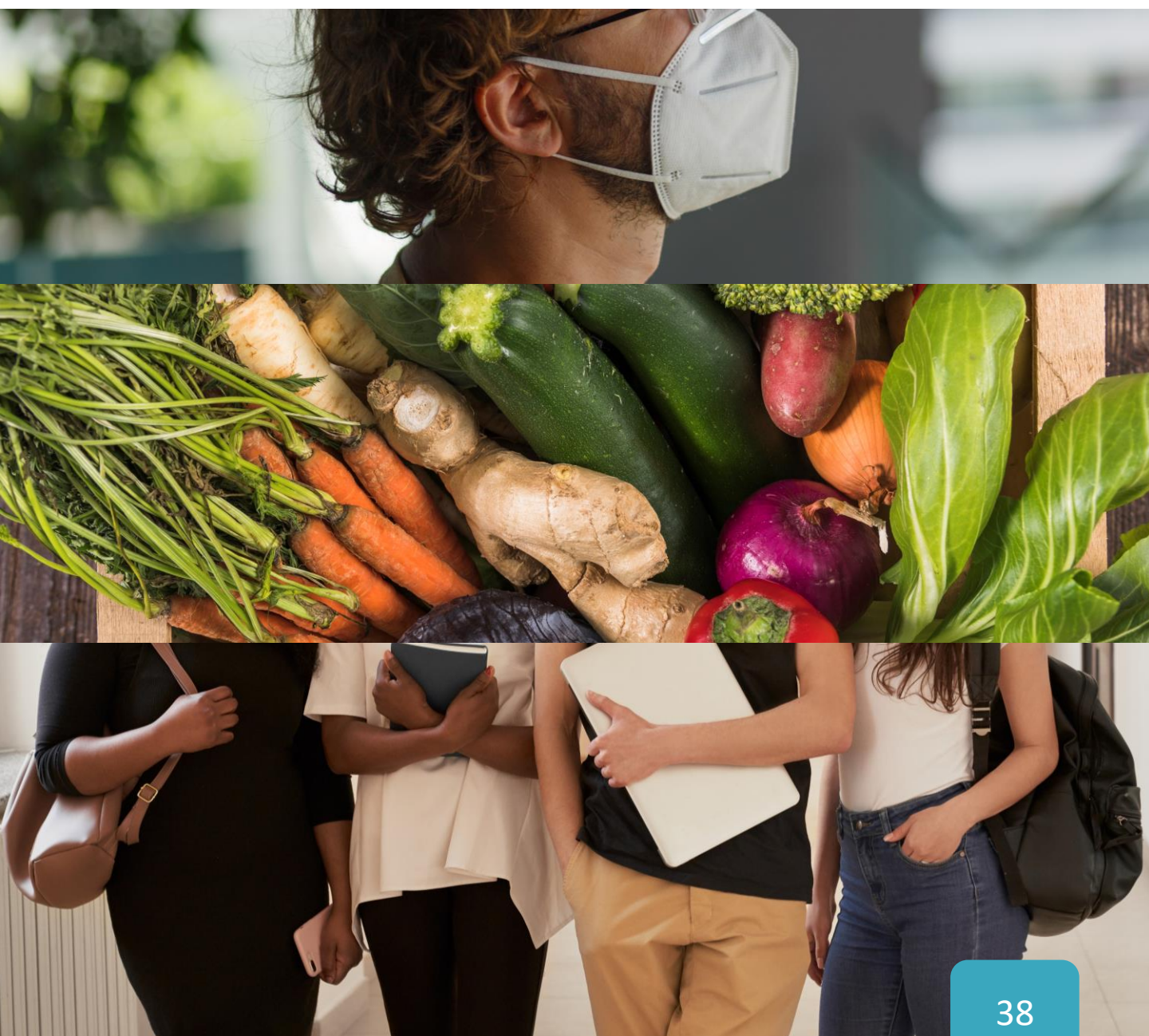
Embora não tenham sido encontradas diferenças nos escores médios de consumo, observou-se uma mudança na frequência de consumo entre aqueles que frequentavam o RU e aqueles que não o faziam, com um leve aumento no consumo de ultraprocessados entre os últimos.

O presente estudo identificou que, principalmente, o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados foi influenciado pela situação de vulnerabilidade dos estudantes universitários. Ainda, os estudantes que frequentavam regularmente o restaurante universitário tenderam a ter maior consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, enquanto aqueles que não utilizaram esses espaços ou recorreram aos estabelecimentos comerciais apresentam práticas alimentares menos saudáveis.

Os dados reforçam o quanto são necessárias as políticas estudantis de permanência e assistência para apoiar os estudantes, além de intervenções no ambiente alimentar voltadas para a promoção da alimentação saudável. Neste contexto, ações importantes são: a presença de restaurante universitário em todos os campi para conseguir atender a todos os estudantes da universidade, com valor subsidiado ou gratuidade para estudantes em vulnerabilidade, ações de educação alimentar e nutricional no ambiente universitário para informar os estudantes sobre hábitos saudáveis, além da restrição da venda e proibição de publicidade de alimentos ultraprocessados nos campi.

## Considerações finais

Os estudantes universitários são uma população que passa parte do dia ou o dia inteiro na universidade, então esses locais podem ser estratégicos para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e para a garantia do *Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável dentro do ambiente alimentar universitário*.



# Anexo 1

Perguntas que compuseram os questionários da 1ª e 2ª coletas.

<b>Questões sobre dados pessoais:</b>
<b>1-Nome:</b>
<b>2-Data de nascimento:</b> __/__/____
<b>3-Matrícula UERJ:</b>
<b>4-Email:</b>
<b>5-Você ingressou na UERJ no ano de 2022?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<b>6-Qual Campus você estuda?</b>
<b>7-Qual foi sua forma de ingresso na UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Reserva de vagas/Cotas do vestibular
<input type="checkbox"/> Ampla concorrência do vestibular
<input type="checkbox"/> Outro
<b>8- Caso sua resposta anterior tenha sido “outro”, qual foi sua forma de ingresso?</b>
<b>9-Sexo/gênero:</b>
<input type="checkbox"/> Mulher Cis
<input type="checkbox"/> Mulher Trans
<input type="checkbox"/> Mulher Travesti/ Travesti
<input type="checkbox"/> Homem Cis
<input type="checkbox"/> Homem Trans
<input type="checkbox"/> Pessoa não binária
<input type="checkbox"/> Outro
<input type="checkbox"/> Prefiro não informar
<b>10- Qual sua raça/cor?</b>
<input type="checkbox"/> Branca
<input type="checkbox"/> Preta
<input type="checkbox"/> Amarela
<input type="checkbox"/> Parda
<input type="checkbox"/> Indígena

# Anexo 1

Perguntas que compuseram os questionários da 1ª e 2ª coletas.

<b>11- Qual o seu curso de graduação?</b>
<b>12- Em quais turnos você costuma ter aula? (Pode marcar mais de uma opção)</b>
<input type="checkbox"/> Manhã
<input type="checkbox"/> Tarde
<input type="checkbox"/> Noite
<b>13- Atualmente, você realiza alguma atividade remunerada? (Pode marcar mais de uma opção)</b>
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Sim, Bolsa Monitoria
<input type="checkbox"/> Sim, Bolsa Projeto
<input type="checkbox"/> Sim, Bolsa Iniciação Científica
<input type="checkbox"/> Sim, Estágio Remunerado
<input type="checkbox"/> Sim, Trabalho formal (carteira de trabalho assinada)
<input type="checkbox"/> Sim, Trabalho informal (como por exemplo, vende sanduíches ou outros produtos; aulas particulares etc.)
<input type="checkbox"/> Outro
<b>14- Caso sua resposta anterior tenha sido "outro", qual seria sua atividade remunerada?</b>
<b>15- Você está grávida no momento?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não se aplica

# Anexo 1

Perguntas que compuseram os questionários da 1ª e 2ª coletas.

**16- Até que nível de ensino (grau) sua mãe estuda ou estudou? Caso ela ainda esteja estudando, marque a resposta referente ao último ano que ela completou.**

- Minha mãe não estudou
- Minha mãe começou, mas não terminou o ensino fundamental ou 1º grau
- Minha mãe terminou o ensino fundamental ou 1º grau
- Minha mãe começou, mas não terminou o ensino médio ou 2º grau
- Minha mãe terminou o ensino médio ou 2º grau
- Minha mãe começou, mas não terminou a faculdade
- Minha mãe terminou a faculdade
- Não sei

**17- Com quem você mora? (Pode marcar mais de uma opção)**

- Sozinho
- Cônjuge ou companheiro (a)
- Filho ou enteado (a) (s)
- Mãe
- Pai
- Irmãos (ãs)
- Outros parentes
- Amigos
- Outros
- Não sei
- Não quero responder

# Anexo 1

Perguntas que compuseram os questionários da 1ª e 2ª coletas.

<b>18-Quantas pessoas moram em sua casa? (Contando com seus pais, irmãos ou outras pessoas que moram em uma mesma casa)</b>
<input type="checkbox"/> Duas pessoas
<input type="checkbox"/> Três
<input type="checkbox"/> Quatro
<input type="checkbox"/> Cinco
<input type="checkbox"/> Mais de seis
<input type="checkbox"/> Moro sozinho
<b>19- Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar? (Considere a renda de todos que moram na sua casa.)</b>
<input type="checkbox"/> Até 1 salário mínimo (até R\$ 465,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> De 2 a 5 salários mínimos (de R\$ 930,00 até R\$ 2.325,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> De 1 a 2 salários mínimos (de R\$ 465,00 até R\$ 2325,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> De 5 a 10 salários mínimos (de R\$ 2.325,00 até R\$ 4.650,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> De 10 a 30 salários mínimos (de R\$ 4.650,00 até R\$ 13.950,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> De 30 a 50 salários mínimos (de R\$ 13.950,00 até R\$ 23.250,00 inclusive)
<input type="checkbox"/> Mais de 50 salários mínimos (mais de R\$ 23.250,00)
<input type="checkbox"/> Nenhuma renda

## Anexo 1

<b>Questões sobre estado nutricional e saúde:</b>
<b>1- Qual é o seu peso (kg) atual (mesmo que seja um valor aproximado)?</b>
<b>2- Qual é a sua altura (m) (mesmo que seja um valor aproximado)?</b>
<b>3- Em geral, como você avalia a sua saúde?</b>
<input type="checkbox"/> Muito boa
<input type="checkbox"/> Boa
<input type="checkbox"/> Regular
<input type="checkbox"/> Ruim
<input type="checkbox"/> Muito ruim
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>Questões sobre sua alimentação no dia de ontem:</b>
Agora serão listados alguns alimentos e gostaria que você dissesse se comeu algum deles ontem (desde quando acordou até quando foi dormir)
<b>1- Começaremos com alimentos naturais ou básicos.</b>
a. Alface, couve, brócolis, agrião ou espinafre
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
b. Abóbora, cenoura, batata-doce ou quiabo/caruru
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
c. Mamão, manga, melão amarelo ou pequi
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

## Anexo 1

d. Tomate, pepino, abobrinha, berinjela, chuchu ou beterraba
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
e. Laranja, banana, maçã ou abacaxi
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
f. Arroz, macarrão, polenta, cuscuz ou milho verde
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
g. Feijão, ervilha, lentilha ou grão de bico
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
h. Batata comum, mandioca, cará ou inhame
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
i. Carne de boi, porco, frango ou peixe
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
j. Ovo frito, cozido ou mexido
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
k. Leite
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

## Anexo 1

<b>I. Amendoim, castanha de caju ou castanha do Brasil/Pará</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>2- Agora serão relacionados alimentos ou produtos industrializados.</b>
a. Refrigerante
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
b. Suco de fruta em caixa, caixinha ou lata
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
c. Refresco em pó
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
d. Bebida achocolatada
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
e. Iogurte com sabor
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
f. Salgadinho de pacote (ou chips) ou biscoito/bolacha salgado
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
g. Biscoito/bolacha doce, biscoito recheado ou bolinho de pacote
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
h. Chocolate, sorvete, gelatina, flan ou outra sobremesa industrializada
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
i. Salsicha, linguiça, mortadela ou presunto
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
j. Pão de forma, de cachorro-quente ou de hambúrguer
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
k. Maionese, ketchup ou mostarda
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
l. Margarina
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

## Anexo 1

m. Macarrão instantâneo, sopa de pacote, lasanha congelada ou outro prato pronto comprado congelado

Sim  Não

### Questões gerais sobre suas práticas alimentares:

#### 1- Nos últimos 7 dias, em quantos você comeu feijão?

Não comi feijão nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

#### 2- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu salgados fritos? (Ex: coxinha de galinha, quibe frito, pastel frito, croquete etc.)

Não comi salgados fritos nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

**3- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu hambúrguer, salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto, peito de peru, nuggets etc.?**

Não comi hambúrguer, salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto, peito de peru, nuggets etc. nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

**4- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu pelo menos um tipo de legume ou verdura, excluindo batata e aipim? (Ex: cenoura, couve, abóbora, chuchu, alface, tomate, brócolis, espinafre etc.)**

Não comi legumes ou verduras nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

**3- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu hambúrguer, salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto, peito de peru, nuggets etc.?**

Não comi hambúrguer, salsicha, linguiça, mortadela, salame, presunto, peito de peru, nuggets etc. nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

**5- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu biscoitos, salgadinhos de pacote ou batata frita de pacote?**

Não comi biscoitos, salgadinhos de pacote ou batata frita nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

**6- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu biscoitos salgados?**

Não comi biscoitos salgados nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

**7- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu biscoitos doces?**

Não comi biscoitos doces nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

**8- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu guloseimas? (Ex: doces, balas, chicletes, pirulitos, chocolates, bombons etc.)**

Não comi guloseimas nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

**9- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você comeu frutas frescas ou salada de frutas?**

Não comi frutas ou salada de frutas nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

**10- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você tomou suco de frutas natural?**

Não tomei suco de frutas natural nos últimos sete dias

1 dia nos últimos sete dias

2 dias nos últimos sete dias

3 dias nos últimos sete dias

4 dias nos últimos sete dias

5 dias nos últimos sete dias

6 dias nos últimos sete dias

Todos os dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

<b>11- Nos últimos 7 dias, em quantos dias você tomou refrigerante?</b>
<input type="checkbox"/> Não tomei refrigerantes nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 6 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> Todos os dias nos últimos sete dias
<b>12- Nos últimos 7 dias, em quantos dias da semana você tomou suco de caixinha/lata ou refresco em pó?</b>
<input type="checkbox"/> Não bebi bebidas açucaradas nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 6 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> Todos os dias nos últimos sete dias
<b>13- Qual seu tipo de alimentação?</b>
<input type="checkbox"/> Onívoro (consumo alimentos de origem animal)
<input type="checkbox"/> Vegetariana ou vegana (tenho restrições ou não consumo alimentos de origem animal)
Questões sobre Segurança Alimentar e Nutricional:
<b>1- Na sua casa, alguém deixou de ter uma alimentação variada, com frutas, saladas, feijão, arroz e carne, por que não tinha dinheiro para comprar?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

## Anexo 1

<b>2-Alguma vez a comida da sua casa terminou e não havia dinheiro para comprar mais?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>3-Nos últimos 12 meses, você ou alguma outra pessoa na sua casa teve que comer menos ou deixou de fazer alguma refeição por falta de dinheiro para comprar comida?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>4-Nos últimos 12 meses, você já comeu menos do que deveria, por que não havia dinheiro suficiente para comprar comida?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>5-Quantas vezes aconteceu de você comer menos do que deveria, porque não havia dinheiro suficiente para comprar comida, nos últimos 12 meses?</b>
<input type="checkbox"/> Muitas vezes
<input type="checkbox"/> Algumas vezes
<input type="checkbox"/> Poucas vezes
<input type="checkbox"/> Não sei
<b>6-Nos últimos 12 meses, alguma vez você sentiu fome, mas não comeu, por que a sua família não pôde comprar comida suficiente?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>7- Nos últimos 30 dias, com que frequência você ficou com fome por não ter comida suficiente em sua casa?</b>
<input type="checkbox"/> Sempre
<input type="checkbox"/> Na maior parte das vezes
<input type="checkbox"/> Às vezes
<input type="checkbox"/> Raramente
<input type="checkbox"/> Nunca

## Anexo 1

<b>Questões sobre comportamentos:</b>
<b>1-Com que frequência você costuma consumir alguma bebida alcoólica?</b>
<input type="checkbox"/> Não bebo nunca
<input type="checkbox"/> Menos de uma vez por mês
<input type="checkbox"/> Uma vez ou mais por mês
<b>2-Quantos dias por semana você costuma consumir alguma bebida alcoólica?</b>
<b>3-Em geral, no dia que você bebe, quantas doses de bebida alcoólica você consome? (uma dose de bebida alcoólica equivale a uma lata de cerveja, uma taça de vinho, uma dose de cachaça, whisky ou qualquer outra bebida alcoólica destilada)</b>
<b>4-Atualmente, você fuma algum produto do tabaco?</b>
<input type="checkbox"/> Sim, diariamente
<input type="checkbox"/> Sim, menos que diariamente
<input type="checkbox"/> Não fumo atualmente
<b>5- Você usa aparelhos eletrônicos com nicotina líquida ou folha de tabaco picado (cigarro eletrônico, narguilé eletrônico, cigarro aquecido ou outro dispositivo Eletrônico para fumar ou vaporizar)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim, diariamente
<input type="checkbox"/> Sim, menos que diariamente
<input type="checkbox"/> Não fumo atualmente
<b>6- Você considera que sabe cozinhar?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

## Anexo 1

<b>Questões sobre doenças crônicas não transmissíveis:</b>
<b>1- Algum médico já lhe deu o diagnóstico de hipertensão arterial (pressão alta)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>2-Algum médico já lhe receitou algum medicamento para a hipertensão arterial (pressão alta)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>3-Algum médico já lhe deu o diagnóstico de diabetes?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>4-Algum médico já lhe receitou algum medicamento oral para o diabetes?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>5-Algum médico ou profissional de saúde mental (como psiquiatra ou psicólogo) já lhe deu o diagnóstico de depressão?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>6-Algum médico já lhe receitou algum medicamento para depressão?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>7-Algum médico já lhe deu algum diagnóstico de outra doença crônica (física ou mental), ou doença de longa duração (de mais de 6 meses de duração)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>8- Se sim, qual?</b>
<b>Questões sobre sono:</b>
<b>1-Quando se deita, em regra, quanto tempo demora a adormecer?</b>
<input type="checkbox"/> 1-14 min
<input type="checkbox"/> 15-30 min
<input type="checkbox"/> 31-45 min
<input type="checkbox"/> 45-60 min
<input type="checkbox"/> mais de 60 min

## Anexo 1

<b>2- Depois de se deitar, costuma ter dificuldades de adormecer?</b>
<input type="checkbox"/> Nunca
<input type="checkbox"/> Raramente
<input type="checkbox"/> Algumas vezes
<input type="checkbox"/> 3-4 noites por semana
<input type="checkbox"/> Quase todas ou todas as noites
<b>3-Quantas vezes costuma acordar durante a noite?</b>
<input type="checkbox"/> 0 vezes
<input type="checkbox"/> 1 vez
<input type="checkbox"/> 2-3 vezes por noite
<input type="checkbox"/> 4-5 vezes por noite
<input type="checkbox"/> 6 ou mais vezes por noite
<b>4- Costuma acordar espontaneamente antes da hora desejada?</b>
<input type="checkbox"/> Nunca
<input type="checkbox"/> Raramente
<input type="checkbox"/> Algumas vezes
<input type="checkbox"/> 3-4 noites por semana
<input type="checkbox"/> Quase todas ou todas as noites
<b>5-Acordar durante a noite ou antes da hora desejada costuma ser um problema para você?</b>
<input type="checkbox"/> Nunca
<input type="checkbox"/> Muito pouco
<input type="checkbox"/> Um pouco
<input type="checkbox"/> Muito
<input type="checkbox"/> MUITÍSSIMO

## Anexo 1

<b>6-Normalmente, como é o seu sono (qualidade)? (Independentemente das horas que dorme)</b>
<input type="checkbox"/> Muito mau
<input type="checkbox"/> Mau
<input type="checkbox"/> Razoável
<input type="checkbox"/> Bom
<input type="checkbox"/> Muito bom
<b>7-Normalmente, como é o seu sono (profundidade)? (Independentemente das horas que dorme)</b>
<input type="checkbox"/> Muito leve
<input type="checkbox"/> Leve
<input type="checkbox"/> Mais ou menos pesado
<input type="checkbox"/> Pesado
<input type="checkbox"/> Muito pesado
<b>Questões sobre depressão, ansiedade e estresse:</b>
<b>Por favor, leia cada afirmativa e marque um dos números (0, 1, 2, ou 3) que indique quanto a afirmativa aconteceu a você na última semana. Não há respostas certas ou erradas.</b>
<b>Não gaste muito tempo em nenhuma das afirmativas.</b>
0 -Não aconteceu comigo nessa semana
1 -Aconteceu comigo algumas vezes na semana
2 -Aconteceu comigo em boa parte da semana
3 -Aconteceu comigo na maior parte do tempo da semana
a. Eu tive dificuldade para me acalmar
(0) (1) (2) (3)

## Anexo 1

b. Eu percebi que estava com a boca seca
(0) (1) (2) (3)
c. Eu não conseguia ter sentimentos positivos
(0) (1) (2) (3)
d. Eu tive dificuldade para respirar (por exemplo, tive respiração muito rápida, ou falta de ar sem ter feito esforço físico)
(0) (1) (2) (3)
e. Foi difícil ter iniciativa para fazer as coisas
(0) (1) (2) (3)
f. Em geral, tive reações exageradas às situações
(0) (1) (2) (3)
g. Tive tremores (por exemplo, nas mãos)
(0) (1) (2) (3)
h. Eu senti que estava bastante nervoso(a)
(0) (1) (2) (3)
i. Eu fiquei preocupado(a) com situações em que poderia entrar em pânico e fazer papel de bobo(a)
(0) (1) (2) (3)
j. Eu senti que não tinha expectativas positivas a respeito de nada
(0) (1) (2) (3)
k. Notei que estava ficando agitado(a)
(0) (1) (2) (3)
l. Achei difícil relaxar
(0) (1) (2) (3)
m. Eu me senti abatido(a) e triste

## Anexo 1

(0) (1) (2) (3)
n. Eu não tive paciência com coisas que interromperam o que estava fazendo
(0) (1) (2) (3)
o. Eu senti que estava prestes a entrar em pânico
(0) (1) (2) (3)
p. Não consegui me empolgar com nada
(0) (1) (2) (3)
q. Eu senti que não tinha muito valor como pessoa
(0) (1) (2) (3)
r. Eu senti que eu estava muito irritado(a)
(0) (1) (2) (3)
s. Eu percebi as batidas do meu coração mais aceleradas sem ter feito esforço físico (por exemplo, a sensação de aumento dos batimentos cardíacos, ou de que o coração estava batendo fora do ritmo)
(0) (1) (2) (3)
t. Eu me senti assustado(a) sem ter motivo
(0) (1) (2) (3)
u. Eu senti que a vida não tinha sentido
(0) (1) (2) (3)
Questões sobre bens em seu domicílio:
<b>1- Quantos aparelhos de televisão você tem no domicílio?</b>
( ) Nenhum aparelho de televisão
( ) 1 aparelho de televisão
( ) 2 aparelhos de televisão
( ) 3 aparelhos de televisão
( ) 4 ou mais aparelhos de televisão
( ) Não sei
( ) Não quero responder

## Anexo 1

<b>2-Quantos automóveis você tem no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Nenhum automóvel
<input type="checkbox"/> 1 automóvel
<input type="checkbox"/> 2 automóveis
<input type="checkbox"/> 3 automóveis
<input type="checkbox"/> 4 ou mais automóveis
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>3-Você tem rádio no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>4-Você tem geladeira ou freezer no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>5-Você tem leitor de mídias (VCR, DVD, BlueRay, ChromeCast/Apple TV) no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder

## Anexo 1

<b>6-Você tem máquina de lavar roupa no domicílio? (Não considerar tanquinho)</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>7-Você tem forno de micro-ondas no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>8-Você tem telefone fixo (convencional) no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>9-Você tem microcomputador/tablet/notebook no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>10-Você tem aparelho de ar condicionado no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder

## Anexo 1

<b>11-Você tem TV a cabo ou TV por assinatura no domicílio?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>12-Você tem acesso à internet no domicílio (inclusive rede sem fio)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim, só internet a cabo
<input type="checkbox"/> Sim, internet a cabo e rede sem fio
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>13-Você tem acesso à internet no celular?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>14-Qual o tipo de plano do seu celular?</b>
<input type="checkbox"/> Pré-pago
<input type="checkbox"/> Pós-pago
<input type="checkbox"/> Não possuo celular
<input type="checkbox"/> Não sei
<input type="checkbox"/> Não quero responder
<b>Questões sobre o ambiente alimentar universitário:</b>
<b>1-Você tem o cartão do Restaurante Universitário da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não se aplica

## Anexo 1

<b>2-No campus que você estuda tem Restaurante Universitário?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>3-Você já comeu no Restaurante Universitário da UERJ alguma vez?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Não se aplica
<b>4-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você almoçou no Restaurante Universitário da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Não almocei no Restaurante Universitário da UERJ nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> Não se aplica
<b>5-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você jantou no Restaurante Universitário da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Não jantei no Restaurante Universitário da UERJ nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> Não se aplica

## Anexo 1

**6-Por que você frequenta o Restaurante Universitário da UERJ?  
(Considere que você frequenta se, normalmente, você fizer pelo menos uma refeição por semana no restaurante universitário). (Pode marcar mais de uma opção)**

Não frequento o Restaurante Universitário da UERJ

Preço

Praticidade de acesso

Curiosidade

Conhecer pessoas de outros cursos

Qualidade da comida

Variedade da comida

Quantidade da comida servida

Bom atendimento

Outro

Não se aplica

**7-Na opção acima, caso tenha marcado a opção “outro”, qual seria a outra motivação para você frequentar o Restaurante Universitário da UERJ?**

**8-Por que você não frequenta o Restaurante Universitário da UERJ?  
(Considere que você não frequenta se, normalmente, você não fizer pelo menos uma refeição por semana no restaurante universitário).  
(Pode marcar mais de uma opção)**

Eu frequento o Restaurante Universitário da UERJ

Não tenho interesse em frequentar o Restaurante Universitário da UERJ

Outro

Não se aplica

## Anexo 1

<input type="checkbox"/> Não tenho o cartão do Restaurante Universitário da UERJ
<input type="checkbox"/> A fila é muito grande
<input type="checkbox"/> Não gosto da comida
<input type="checkbox"/> Acho caro
<input type="checkbox"/> Meu horário de aula não é compatível com os horários das refeições
<input type="checkbox"/> Estou na UERJ fora do horário das refeições
<input type="checkbox"/> Prefiro comer em casa
<input type="checkbox"/> Prefiro trazer de casa
<input type="checkbox"/> Prefiro comer em outro lugar na UERJ
<input type="checkbox"/> Prefiro comer em outro lugar perto da UERJ
<b>9-Na opção acima, caso tenha marcado a opção “outro”, qual seria a outra motivação para você não frequentar o Restaurante Universitário da UERJ? _____</b>
<b>10- Você já comeu nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ alguma vez (Considere lanchonetes, cantinas, bombonieres, restaurantes, quiosques e outros estabelecimentos dentro da UERJ)?</b>
1 <input type="checkbox"/> Sim 2 <input type="checkbox"/> Não
<b>11-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você almoçou nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Não almocei nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias

## Anexo 1

<b>12-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você lanchou em algum turno nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Não lanchei nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<b>13-Nos últimos 7 dias, em quantos dias você jantou nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Não jantei nos Estabelecimentos Comerciais da UERJ nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 1 dia nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 2 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 3 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 4 dias nos últimos sete dias
<input type="checkbox"/> 5 dias nos últimos sete dias
<b>14-Por que você frequenta os Estabelecimentos Comerciais da UERJ? (Considere que você frequenta se, normalmente, você fizer pelo menos uma refeição por semana nos estabelecimentos comerciais) (Pode marcar mais de uma opção)</b>
<input type="checkbox"/> Não frequento os Estabelecimentos Comerciais da UERJ
<input type="checkbox"/> Preço
<input type="checkbox"/> Praticidade de acesso
<input type="checkbox"/> Curiosidade
<input type="checkbox"/> Conhecer pessoas de outros cursos

## Anexo 1

<input type="checkbox"/> Qualidade da comida
<input type="checkbox"/> Variedade da comida
<input type="checkbox"/> Quantidade da comida servida
<input type="checkbox"/> Bom atendimento
<input type="checkbox"/> Outro
<b>15-Na opção acima, caso tenha marcado a opção “outro”, qual seria a outra motivação para você frequentar os Estabelecimentos Comerciais da UERJ?</b>
<b>16-Por que você não frequenta os Estabelecimentos Comerciais da UERJ? (Considere que você não frequenta se, normalmente, você não fizer pelo menos uma refeição por semana nos estabelecimentos comerciais). (Pode marcar mais de uma opção)</b>
<input type="checkbox"/> Eu frequento os Estabelecimentos Comerciais da UERJ
<input type="checkbox"/> Não tenho interesse em frequentar os Estabelecimentos Comerciais da UERJ
<input type="checkbox"/> A fila é muito grande
<input type="checkbox"/> Não gosto da comida
<input type="checkbox"/> Acho caro
<input type="checkbox"/> Meu horário de aula não é compatível com os horários das refeições
<input type="checkbox"/> Estou na UERJ fora do horário das refeições
<input type="checkbox"/> Prefiro comer em casa
<input type="checkbox"/> Prefiro trazer de casa
<input type="checkbox"/> Prefiro comer no Restaurante Universitário da UERJ
<input type="checkbox"/> Prefiro comer em outro lugar perto da UERJ
<input type="checkbox"/> Outro

## Anexo 1

<b>17-Na opção acima, caso tenha marcado a opção "outro", qual seria a outra motivação para você não frequentar os Estabelecimentos Comerciais da UERJ? _____</b>
<b>18-Você usa alguma copa (espaço para armazenar, aquecer e/ou realizar refeições) dentro da UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Sim, eu uso
<input type="checkbox"/> Não uso
<input type="checkbox"/> Não, no meu curso não tem esse espaço
<b>19-Você já usou delivery de comida por ligação telefônica, websites, redes sociais, aplicativos etc. durante sua permanência na UERJ?</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>20 -Você já comprou alimentos de vendedores informais dentro da UERJ? (Considere o comércio realizado por ambulantes e/ou funcionários e alunos da UERJ)</b>
<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<b>21-Você já adquiriu alimentos na feira agroecológica da UERJ (caso você seja do campus maracanã)?</b>
<input type="checkbox"/> Sim, já adquiri
<input type="checkbox"/> Não, nunca adquiri
<input type="checkbox"/> Não conheço a feira
<input type="checkbox"/> Não funciona no horário que estou na universidade
<input type="checkbox"/> Não se aplica
<b>22-Você usa o filtro ou bebedouro do andar do seu curso ou próximo das salas de aula que você frequenta?</b>
<input type="checkbox"/> Sim
<input type="checkbox"/> Não
<input type="checkbox"/> Não há disponível

---

## Referência:

---

José MER, Ramos IEC, Sousa TM, Canella DS. Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *Journal of Nutritional Science*. 2025;14:e3. doi:10.1017/jns.2024.90

José MER. Alimentação de estudantes universitários no período pós pandemia: relação com a vulnerabilidade social e o ambiente alimentar universitário. 2024. 162 f. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) - Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em <https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/23193>

UERJ. Núcleo de Informação e Estudos de Conjuntura. DataUERJ 2023: anuário estatístico base de dados 2022. Disponível em [http://www2.datauerj.uerj.br/pdf/DATAUERJ\\_2023.pdf](http://www2.datauerj.uerj.br/pdf/DATAUERJ_2023.pdf)

**Imagens:** Designed by Freepik: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Foto da capa: Thiago Facina

Apoio:  **FAPERJ**  
Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo  
à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro 2025