

# Hábitos Alimentares e Sucesso Académico em Estudantes Universitários

Adriana Pires <sup>1</sup>, Ana Beatriz Mota <sup>1</sup>, Carolina Canteiro <sup>1</sup>, Andrea Afonso <sup>1</sup>, Cristina Teixeira <sup>1,2</sup>, António Nogueira <sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

<sup>2</sup> Epi – Unit, Instituto De Saúde Pública Da Universidade Do Porto, Porto, Portugal

<sup>3</sup> Centro de Investigação de Montanha (CI MO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

## INTRODUÇÃO

Existe uma relação entre os hábitos alimentares e o desempenho académico dos estudantes universitários. Um comportamento alimentar saudável para além de fornecer energia e bem-estar, permite um melhor desenvolvimento físico e mental. Este estudo teve como objetivo a realização de uma revisão sistemática sobre a relação entre os hábitos alimentares e o sucesso escolar, em estudantes universitários.

## MATERIAL E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão sistemática de acordo com as normas PRISMA e foi avaliada a qualidade de evidência segundo o sistema GRADE. Utilizou-se a seguinte combinação de palavras-chave: “*university students*” AND “*eating habits*” AND “*academic performance*”. Foram incluídos todos os artigos em texto integral (*Web of Science*) que relacionam hábitos alimentares e desempenho académico em estudantes universitários.

## RESULTADOS

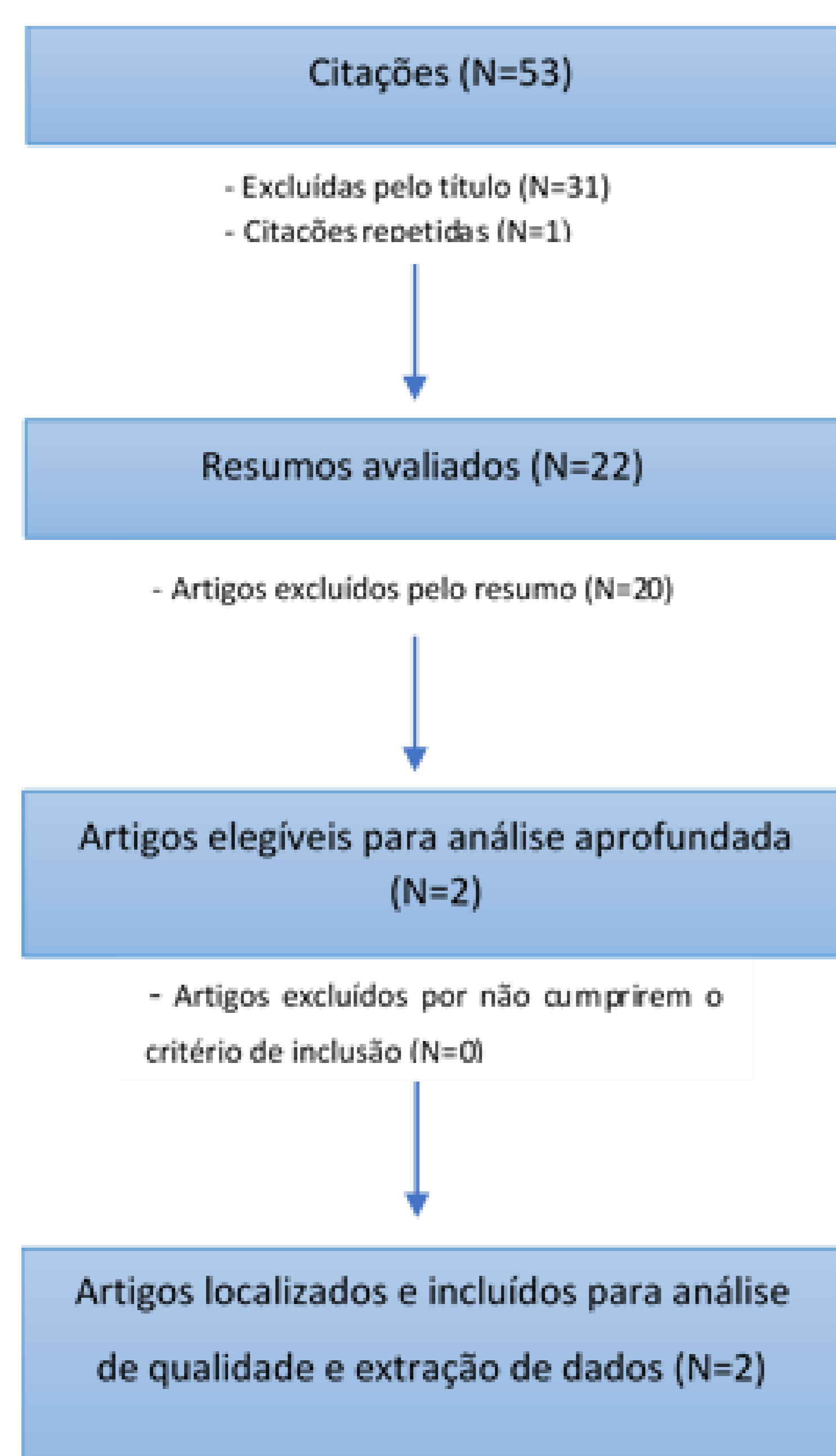


Figura 1. Fluxograma de pesquisa e seleção de estudos.

Tabela 1. Análise sumária dos resultados, entre o desempenho escolar e os hábitos alimentares, dos artigos incluídos neste estudo.

Autores (país)	Tipo de estudo (n)	exposição Frequência semanal	Resultado	
			GPA média±dp	
<b>Pequeno almoço</b>				
Reuter PR, 2021 (USA)	Transversal (542)	0 - 3	3,37 ± 0,53	<b>p&lt;0,001</b>
		4	3,49 ± 0,41	
		5 - 7	3,53 ± 0,41	
Khan SI, 2022 (India)	transversal (279)	0/1/2/3/4/5/6/7	R <sup>2</sup> = 0,07;	<b>p&lt;0,001</b>
<b>“Fast Food”</b>				
Reuter PR, 2021 (USA)	Transversal (542)	0	3,46 ± 0,44	<b>p=0,0008</b>
		1 - 3	3,37 ± 0,56	
		4	3,29 ± 0,58	
		>=7	2,99 ± 0,55	

## DISCUSSÃO

De 53 citações obtidas, apenas 2 cumprem os critérios de inclusão nesta revisão. Ambos os estudos são transversais envolvendo um total de 821 participantes, com idades entre 18 e 25 anos e performance escolar avaliada pelo GPA (escala de 0 a 10). Ambos os artigos demonstram um aumento significativo da performance escolar com o aumento da frequência semanal de pequeno almoço e um deles demonstra uma redução significativa da performance escolar com o aumento da frequência semanal de “*fast food*”.

## CONCLUSÃO

Este estudo realça a importância da promoção de comportamentos alimentares saudáveis, nos estudantes universitários, pelo impacto que estes comportamentos têm na performance escolar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Khan SI, Zada R, Ismael DS. Effect of Healthy Eating Habits on the Academic Performance of Graduating Students. *Asia Pacific Journal of Health Management*. 2022.
- Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*. 2021.