

Fatores influentes no consumo de alimentos não recomendados em estudantes universitários de educação

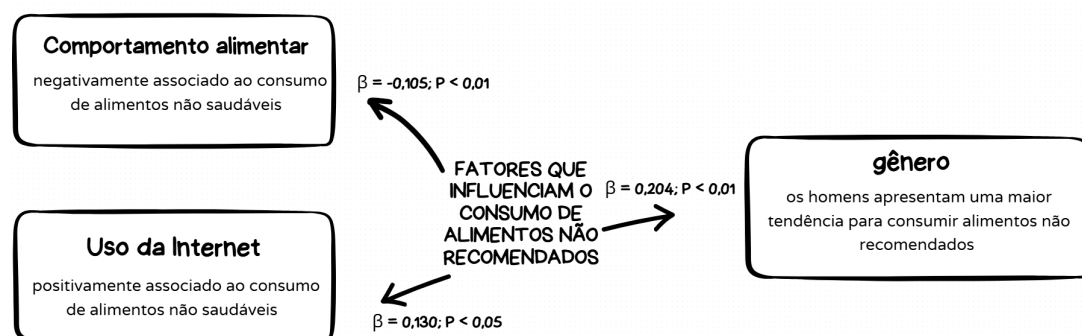
Natali Kennet Paca Vallejo¹  Percy Samuel Yabar Miranda¹  Brenda Karen Salas Mendizabal¹  Heber Nehemias Chui Betancur¹ 

¹Universidad Nacional del Altiplano de Puno – UNAP. Puno, Peru.
E-mail: hchui@unap.edu.pe

Highlights

- A análise de regressão identificou que o comportamento alimentar, o uso da internet e o gênero influenciam significativamente o consumo de alimentos não recomendados.
- Os achados deste estudo ressaltam as práticas alimentares e o ambiente on-line como determinantes-chave do comportamento alimentar entre universitários.
- Este estudo fornece evidências para o delineamento de intervenções voltadas à promoção de hábitos saudáveis em jovens.

Resumo Gráfico



Resumo

Este estudo aborda o preocupante problema global da baixa atividade física em adolescentes, que afeta 80% deles e gera um enorme impacto econômico para os sistemas de saúde pública. Seu objetivo foi avaliar como os hábitos alimentares, a atividade física e o uso excessivo da internet predizem o consumo de alimentos não recomendados em estudantes universitários da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade Nacional do Altiplano de Puno. Com uma metodologia quantitativa, não experimental e explicativa, foram coletadas informações de 563 estudantes por meio de um questionário validado com alfa de Cronbach de 0,92. Os dados foram analisados por regressão linear múltipla e correlação de Pearson, identificando três variáveis significativas que influenciam o consumo de alimentos não recomendados: comportamento alimentar ($\beta = -0,105$; $p < 0,001$), uso da internet ($\beta = 0,130$; $p < 0,05$) e gênero ($\beta = 0,204$; $p < 0,001$). Esses achados evidenciam que as práticas alimentares saudáveis, o ambiente digital e as diferenças de gênero desempenham um papel crucial no comportamento alimentar. Em conclusão, os resultados sugerem que, para promover uma alimentação saudável e reduzir o consumo de produtos não recomendados, é fundamental elaborar estratégias integrais que incluam a melhoria dos hábitos alimentares, a regulação do tempo e do conteúdo consumido na internet e a consideração das diferenças de gênero, a fim de otimizar a efetividade das intervenções na população universitária, contribuindo assim para a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e para a promoção da saúde pública.

Palavras-chave: Atividade Física. Alimentos não Recomendados. Alimentos Processados. Redes Sociais. Obesidade.

Editor de área: Edison Barbieri
Mundo Saúde. 2026,50:e17802025
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Recebido: 21 julho 2025.
Aprovado: 10 dezembro 2025.
Publicado: 29 janeiro 2026.

INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos pouco recomendados entre estudantes universitários é um problema crescente que afeta tanto a saúde quanto o desempenho acadêmico. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 2,5 bilhões de adultos com idade superior a 18 anos sofrem de sobrepeso ou obesidade¹. No caso dos estudantes, as exigências de suas agendas e os orçamentos limitados frequentemente os levam a optar por alternativas rápidas e pouco nutritivas, como alimentos processados, lanches açucarados e *fast food*². Essa situação é agravada pela abundância de opções pouco saudáveis nos campi universitários e pela influência dos colegas. Além disso, o estresse constante e a falta de tempo para preparar refeições equilibradas contribuem para essas escolhas alimentares inadequadas.

Como consequência, os estudantes podem enfrentar dificuldades como ganho de peso, cansaço constante e perda de concentração, condições que afetam diretamente seu rendimento acadêmico. Para superar esse desafio, é fundamental adotar uma abordagem integral que não apenas eduque sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, mas que também facilite o acesso a refeições nutritivas e crie redes de apoio que incentivem escolhas mais conscientes e benéficas³. Paralelamente, tem-se evidenciado que o consumo de alimentos pouco saudáveis está estreitamente associado ao uso excessivo da *internet*, especialmente entre os jovens, o que adiciona uma camada adicional de complexidade a esse problema.

O uso excessivo da *internet* entre estudantes universitários está relacionado a um aumento significativo no consumo de alimentos pouco recomendados, como *fast food* e lanches ricos em gorduras e açúcares, o que compromete a qualidade da dieta. Diversos estudos demonstraram que indivíduos com alta dependência da *internet* tendem a adotar hábitos alimentares inadequados, incluindo a omissão de refeições regulares e o maior consumo de alimentos processados e bebidas açucaradas, fatores que elevam o risco de desenvolvimento de distúrbios metabólicos e nutricionais^{4,5}. Esse fenômeno é explicado pela exposição constante a promoções de produtos pouco saudáveis em plataformas digitais e pelo estilo de vida sedentário associado ao uso prolongado da *internet*⁶. Ademais, a facilidade de solicitar alimentos on-line estimula a ingestão de opções rápidas e calóricas, enquanto a redução da atividade física decorrente do sedentarismo aumenta ainda mais o risco de obesidade⁷ e de problemas de saúde associados⁸. Para enfrentar essa problemática, é essencial implementar estra-

tégias educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis e de estilos de vida equilibrados, que integrem a atividade física a um uso responsável da *internet*.

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde (INS) do Peru⁹, 42,4% dos jovens e 23,9% dos adolescentes peruanos apresentam sobrepeso e obesidade. Essa situação preocupante deve-se principalmente à baixa atividade física e aos maus hábitos alimentares. A falta de exercício regular, combinada com uma dieta rica em alimentos processados e com alto teor de açúcares e gorduras, contribui significativamente para esse problema de saúde pública⁷. Essa condição alarmante requer atenção imediata. É importante promover estilos de vida mais saudáveis, incentivando a prática regular de atividade física e uma alimentação equilibrada desde idades precoces, a fim de combater essas tendências^{10,11}.

A especialista do UNICEF no Peru recomenda manter uma abordagem equilibrada da alimentação, o que inclui ingestão adequada de água, redução do consumo de alimentos fritos e incorporação regular de atividade física¹². Esses hábitos saudáveis são fundamentais para o desenvolvimento e o bem-estar integral da população. Nas ruas do distrito de Villa El Salvador, em Lima, Peru, uma comerciante de comida rápida forneceu uma informação valiosa sobre a popularidade e a conveniência desses alimentos entre os consumidores: “Os pratos de comida rápida são muito procurados devido à sua rápida preparação e atendimento. Por exemplo, eu vendo entre 70 e 80 porções de frango *broaster* por dia”¹³. Esse relato reflete uma realidade cotidiana que contrasta claramente com as recomendações nutricionais estabelecidas, ressaltando a necessidade urgente de promover maior conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável na comunidade universitária. Evidências mostram que muitos estudantes apresentam hábitos alimentares inadequados, como elevado consumo de *fast food*, lanches ricos em gorduras e açúcares e a omissão frequente de refeições principais, o que impacta negativamente sua saúde física e mental¹⁴. É fundamental considerar que se deve afastar do consumo de bebidas açucaradas, doces e alimentos gordurosos e aproximar-se da ingestão de água, frutas e verduras¹⁵. As mudanças nos hábitos alimentares podem ser influenciadas por fatores como a disponibilidade de opções alimentares, a influência da cultura e da tradição e a disponibilidade de tempo e recursos financeiros^{16,17}.

Um estudo recente revelou que os estudantes

universitários de Puno apresentam um nível de atividade física predominantemente moderado. No entanto, uma proporção significativa desses estudantes mantém um estilo de vida sedentário, dedicando grande parte do tempo livre a atividades de entretenimento no domicílio, como assistir televisão ou utilizar dispositivos eletrônicos. Essa insuficiência de atividade física reflete-se em seus hábitos alimentares, nos quais, embora o consumo dos diferentes grupos de alimentos seja moderadamente adequado, observa-se uma tendência preocupante ao consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares e carboidratos refinados. Os dados do estudo indicam

que 45,7% dos estudantes apresentam sobrepeso leve, 15,2% sobrepeso moderado, 6% encontram-se em condição de pré-obesidade e 3,2% apresentam obesidade grau I. Esses resultados evidenciam a necessidade urgente de implementar intervenções que promovam hábitos de vida saudáveis entre os estudantes universitários dessa região¹⁸. Assim, este estudo teve como propósito avaliar se os hábitos alimentares, a atividade física e o uso excessivo da *internet* são preditores do consumo de alimentos não recomendados em estudantes universitários da Faculdade de Ciências da Educação da Universidade Nacional do Altiplano de Puno.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada na Escola Profissional de Educação Secundária da Faculdade de Ciências da Educação (FCEDUC) da Universidade Nacional do Altiplano de Puno (UNAP), Peru, entre os meses de maio e novembro de 2024. O estudo foi conduzido segundo um delineamento transversal, de caráter descritivo-explicativo. Participaram da pesquisa 563 estudantes, o que representa 42,39% do total de alunos matriculados. Os participantes eram estudantes regulares, com idade média de 21,02 ± 2,613 anos, dos quais 293 eram mulhe-

res (52,0%) e 270 eram homens (48,0%). A maioria dos estudantes, especificamente 51,2%, tinha menos de 21 anos, refletindo um ingresso precoce no ensino universitário. Os estudantes universitários da Escola Profissional de Educação Secundária que participaram deste estudo pertenciam a quatro programas acadêmicos: Ciências Sociais (CCSS); Ciência, Tecnologia e Ambiente (CTA); Língua, Literatura, Psicologia e Filosofia (LLPF); e Matemática, Física, Computação e Informática (MFCI) (Tabela 1).

Tabela 1 - Características dos estudantes universitários da Faculdade de Educação em 2024.

Variáveis sociodemográficas	$\chi \pm D.E.$	N	%
Idade	21.02 ± 2.613		
< a 21 anos		288	51,2
Entre 21 a 25 anos		239	42,5
> a 25 anos		36	6,4
Uso de <i>internet</i>			
< a 3 horas por día		108	19,2
Entre 3 a 4 horas por día		219	38,9
> a 4 horas por día		236	41,9
Gênero			
Femenino		293	52,0
Masculino		270	48,0
Programa académico			
CCSS		177	31,4
CTA		134	23,8
LLPF		149	26,5
MFCI		103	18,3

Os estudantes foram recrutados durante o desenvolvimento de suas aulas na Faculdade de Educação, o que permitiu explicar detalhadamente o objetivo do estudo. Além disso, foi obtido o consentimento informado por escrito, garantindo-lhes

que a participação era voluntária e confidencial. Também foi enfatizada a importância de responder a todas as perguntas dos questionários de forma completa e honesta, destacando que as respostas seriam relevantes para a tomada de ações futuras.

Aos participantes foi assegurado que os dados coletados seriam tratados com estrita confidencialidade e utilizados exclusivamente para fins de pesquisa. Ademais, foram comunicados os benefícios que os resultados do estudo poderiam trazer para a comunidade da Escola Profissional de Educação Secundária da FCEDUC da UNAP. Os pesquisadores elaboraram questões para avaliar as variáveis socio-demográficas, considerando seus respectivos níveis de mensuração, tais como: idade (em anos, posteriormente categorizada em < 21 anos; entre 21 e 25 anos; e > 25 anos), especialidade dos estudos em educação (CCSS; CTA; LLPF e MFCI), gênero (mulher/homem) e idade (em anos).

Para avaliar os hábitos alimentares, o consumo de alimentos recomendados e não recomendados, a frequência e a companhia durante o consumo alimentar, bem como a atividade física, foi utilizado o questionário de hábitos alimentares e atividade física empregado nesta pesquisa¹⁹, composto por quatro seções. A Seção 1 contém seis perguntas focadas na frequência e na quantidade do consumo de alimentos recomendados, como verduras, frutas, água, leite e seus derivados. A Seção 2 abrange nove perguntas relacionadas à frequência e à quantidade do consumo de alimentos não recomendados, incluindo produtos como presunto, salsicha, fast food, chocolates, hambúrgueres, salchipapas,

bebidas engarrafadas e alcoólicas. A Seção 3 inclui doze perguntas sobre a companhia, a frequência e o local onde ocorrem as refeições. Por fim, a Seção 4 é composta por quatro perguntas relacionadas à atividade física; embora esta última não faça parte diretamente dos hábitos alimentares, sua avaliação simultânea é considerada relevante devido à estreita relação entre esses comportamentos, abordando a realização e a duração da atividade física, a prática de esportes e o estilo de vida. A consistência interna do instrumento foi elevada, com alfa de Cronbach de 0,92, o que assegura a confiabilidade das medidas obtidas. Essa estrutura possibilita uma análise integral das condutas alimentares e físicas dos participantes, facilitando a identificação de padrões e de áreas prioritárias para intervenção.

Para avaliar a correlação entre hábitos alimentares, consumo de alimentos não recomendados e a influência das redes sociais e dos amigos nesse consumo, utilizou-se a correlação de Pearson. Adicionalmente, foi realizada uma análise de regressão múltipla para determinar se a idade, o uso da internet, o gênero, o comportamento alimentar, a atividade física e o consumo de alimentos recomendados eram preditores do consumo de alimentos não recomendados. As análises foram conduzidas utilizando o software IBM SPSS v.25, adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$ neste estudo.

RESULTADOS

Tabela 2 - Correlação do consumo de alimentos recomendados e não recomendados em estudantes universitários da Faculdade de Educação em 2024.

	(1)	(2)	(3)	(4)
Atividade física (1)	-	,036	-,050	-,004
Consumo de alimentos recomendados (2)		-	-,203**	,358**
Consumo de alimentos não recomendados (3)			-	-,155**
Comportamento alimentar (4)				-

**A correlação é significativa ao nível 0,01 (bilateral).

Os dados obtidos revelam uma relação significativa entre a ingestão de alimentos saudáveis e os hábitos alimentares em estudantes de pedagogia. A análise estatística demonstra uma correlação moderada ($r = 0,358$; $p < 0,01$), indicando que aqueles que consomem com maior frequência alimentos recomendados, como frutas, verduras e outros produtos saudáveis, tendem a adotar comportamentos alimentares mais equilibrados. Em contrapartida, o consumo frequente de alimentos não recomenda-

dos, como ultraprocessados, lanches açucarados e comidas rápidas, associa-se a padrões nutricionais menos saudáveis (Tabela 2). Um achado relevante é que a atividade física não apresentou associação significativa nem com o consumo de alimentos não recomendados nem com os hábitos alimentares gerais, o que sugere a necessidade de aprofundar a investigação sobre outros fatores comportamentais ou ambientais que possam influenciar esses padrões.

Tabela 3 - Modelo da análise de regressão linear múltipla que prediz o consumo de alimentos não recomendados em estudantes universitários da Faculdade de Educação em 2024.

Modelo	Coeficientes não estandarizados		Coeficientes estandarizados		Sig.	95.0% intervalo de confiança para B	
	B	Desv. Error	Beta	t		Limite inferior	Limite superior
Idade	-,649	,335	-,079	-1,934	,054	-1,308	,010
Uso da <i>internet</i>	,868	,272	,130	3,185	,002	,333	1,403
Gênero	2,048	,412	,204	4,973	,000	1,239	2,857
Comportamento alimentar	-,070	,029	-,105	-2,424	,016	-,127	-,013
Atividade Física	-,023	,020	-,048	-1,187	,236	-,062	,015

a. Variável dependente: Consumo de alimentos não recomendados.

Os resultados da análise de regressão linear múltipla revelam que o modelo explica 34,1% da variabilidade no consumo de alimentos não recomendados, demonstrando uma capacidade moderada de predição desse comportamento ($R^2 = 0,341$). O coeficiente negativo do comportamento alimentar ($\beta = -0,105$; $p < 0,001$) indica que melhores hábitos estão associados a um menor consumo desses produtos, o que reforça a importância das práticas dietéticas saudáveis na redução da ingestão de alimentos pouco recomendados. Por outro

lado, o coeficiente positivo do uso da *internet* ($\beta = 0,130$; $p < 0,05$) sugere que passar mais tempo on-line está associado a um aumento no consumo de alimentos não saudáveis, possivelmente em função da influência da publicidade digital e dos estilos de vida sedentários relacionados. Por fim, a influência do gênero ($\beta = 0,204$; $p < 0,001$) indica que os homens apresentam maior tendência ao consumo de alimentos não recomendados em comparação às mulheres, refletindo possíveis diferenças socioculturais e comportamentais.

DISCUSSÃO

Este estudo acrescenta evidências à literatura existente, apresentando resultados semelhantes que confirmam a associação negativa entre uma melhor conduta alimentar e o consumo de produtos pouco saudáveis^{2,8,10,20}, bem como a associação entre o consumo de alimentos saudáveis e o uso da *internet*^{4,21,22,23}. O coeficiente negativo encontrado na análise ($\beta = -0,105$; $p < 0,001$) confirma cientificamente que melhores hábitos alimentares estão fortemente associados a um menor consumo de alimentos não recomendados. Esse achado reforça a teoria de que a manutenção de uma dieta equilibrada, rica em frutas, verduras, água e alimentos frescos, atua como fator protetor contra o consumo excessivo de produtos processados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio, os quais estão associados a maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares^{24,25}. Dessa forma, a promoção de práticas dietéticas saudáveis é fundamental para modificar comportamentos de consumo nocivos e melhorar a saúde pública em nível populacional¹⁴. O achado de uma relação positiva entre o uso da *internet* e o consumo de alimentos não saudáveis apresenta profundas implicações teóricas para a compreensão do comportamento alimentar na

era digital^{26,27}. Do ponto de vista teórico, esse resultado reforça o conceito de que o ambiente digital atua como um determinante social da saúde, no qual a exposição constante à publicidade de alimentos ultraprocessados por meio de redes sociais e plataformas digitais influencia diretamente as decisões alimentares dos indivíduos. Ademais, o estilo de vida sedentário associado ao uso prolongado da *internet* contribui para a normalização e o aumento do consumo de produtos pouco saudáveis, gerando um ciclo de difícil ruptura que compromete a qualidade nutricional e a saúde geral^{26,28}. Esses resultados ressaltam a necessidade urgente de implementação de políticas regulatórias que limitem a publicidade digital de alimentos não saudáveis, especialmente aquela direcionada a populações jovens e vulneráveis. Além disso, a promoção de programas de educação e alfabetização digital é essencial para capacitar os usuários a identificar e resistir a essas influências comerciais²³. O achado de que o gênero influencia significativamente o consumo de alimentos não recomendados, com os homens apresentando maior tendência a esse comportamento, possui importantes implicações teóricas. Esse resultado reflete diferenças socioculturais e comportamentais que condicionam as escolhas alimentares, nas quais os pa-

péis sociais, as normas de gênero e as percepções sobre saúde podem influenciar a predisposição ao consumo de alimentos menos saudáveis^{29,30}. Teoricamente, isso sugere que os comportamentos alimentares não dependem apenas de fatores individuais, mas também são modulados por contextos sociais e culturais específicos que variam conforme

o gênero, aspecto essencial para a compreensão das desigualdades em saúde nutricional³¹. Sob uma perspectiva prática, essas diferenças de gênero indicam que intervenções voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis devem ser sensíveis às particularidades e necessidades de homens e mulheres^{20,32}.

CONCLUSÕES

Os achados deste estudo confirmam a influência significativa dos hábitos alimentares saudáveis na redução do consumo de alimentos não recomendados, ressaltando a importância fundamental da promoção de práticas dietéticas equilibradas para a melhoria da saúde nutricional da população. A associação negativa evidenciada pelo coeficiente β indica que intervenções voltadas ao aprimoramento dos comportamentos alimentares podem constituir uma estratégia eficaz para minimizar a ingestão de produtos processados e ricos em gorduras, açúcares e sódio, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à alimentação.

As evidências demonstram que o uso prolongado da *internet* contribui significativamente para o aumento do consumo de alimentos não saudáveis, principalmente em razão da exposição constante à publicidade digital de produtos ultraprocessados. Esse fenômeno representa um importante desafio para a saúde pública, uma vez que a influência dos meios digitais e o estilo de vida sedentário associado favorecem um ciclo que estimula hábitos alimentares

desfavoráveis, comprometendo a qualidade nutricional e elevando o risco de doenças crônicas. Assim, torna-se imprescindível a implementação de políticas regulatórias que limitem a publicidade desses produtos em plataformas digitais, especialmente aquelas direcionadas a populações jovens e vulneráveis.

Este estudo destaca a influência significativa de fatores individuais, contextuais e socioculturais no consumo de alimentos não recomendados, enfatizando que os hábitos alimentares saudáveis, o uso da *internet* e as diferenças de gênero desempenham papel central na conformação dos padrões dietéticos. As evidências indicam que a promoção de práticas dietéticas adequadas pode reduzir a ingestão de produtos pouco saudáveis, enquanto o tempo prolongado on-line e a exposição à publicidade digital aumentam seu consumo, particularmente entre os homens. Esse conhecimento é essencial para o desenvolvimento de intervenções educativas e políticas públicas eficazes, que considerem a complexidade desses determinantes e busquem aprimorar a saúde nutricional a partir de uma abordagem multidimensional.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Metodologia: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Validação: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Análise estatística: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Análise formal: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Investigação: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Recursos: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Redação – rascunho original: Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Redação – revisão e edição: Vallejo, NKP; Miranda, PSY; Mendizabal, BKS; Betancur, HNC. Visualização: Vallejo, NKP; Miranda, PSY. Administração do projeto: Vallejo, NKP; Miranda, PSY.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

Agradecimento

Ao Vicerretorado de Pesquisa da Universidade Nacional do Altiplano por ter financiado este projeto de pesquisa com o contrato nº 0048-2024-VRI-UNAPUNO.

REFERÊNCIAS

1. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Datos y cifras. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Maza FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente [Internet]. 2 de mayo de 2022 [citado 13 de enero de 2025];25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861> <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

3. Murphy ML, Lubans DR, Cohen KE, Robards SL, Wilczynska M, Kennedy SG, et al. Preliminary efficacy and feasibility of referral to exercise specialists, psychologists and provision of a technology-based behavior change support package to promote physical activity in school teachers 'at risk' of, or diagnosed with, type 2 diabetes: The 'SMART Health' Pilot Study Protocol. *Contemp Clin Trials* [Internet]. marzo de 2019 [citado 26 de julio de 2024];78:53-62. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1551714418304531> <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.01.007>
4. Johari MH, Tan ST. Internet addiction and its relationship with food choice motives and the risk of eating disorders among young adults in Malaysia. *Sci Rep* [Internet]. 7 de marzo de 2024 [citado 26 de noviembre de 2025];14(1):5643. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-56050-0> <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56050-0>
5. Sarvan S, Akcan A. THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY HABITS AND BODY MASS INDEX, ACADEMIC ACHIEVEMENT. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Mesl Üksek Okulu Derg* [Internet]. 17 de marzo de 2023 [citado 13 de marzo de 2025];11(1):1258-73. Disponible en: <http://dergipark.org.tr/en/doi/10.33715/inonusaglik.1165934> <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1165934>
6. Salas Narváez LC, Angulo Vélez DA, Díaz Tandazo DF. Influencia de la Publicidad exterior en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Polo Conoc* [Internet]. 11 de octubre de 2017 [citado 26 de enero de 2025];2(8):335. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/336> <https://doi.org/10.23857/pc.v2i8.336>
7. Johnson NA, Boyle CA, Heller RF. Leisure-time physical activity and other health behaviours: are they related? *Aust J Public Health* [Internet]. febrero de 1995 [citado 26 de julio de 2024];19(1):69-75. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1753-6405.1995.tb00300.x> <https://doi.org/10.1111/j.1753-6405.1995.tb00300.x>
8. Bedoya B, Osorio D, Pérez M, Montoya C. hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería de una universidad privada en la ciudad de Medellín. *Investigaciones Andina* [Internet]. 2022;23(42):59-68. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/inan/v23n42/0124-8146-inan-23-42-59.pdf>
9. INS. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso [Internet]. Nota de prensa. Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de exceso de peso. 2020 [citado 7 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/144134-cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-exceso-de-peso>
10. Marqueta M, Martín-Ramiro JJ, Rodríguez Gómez L, Enjuto Martínez D, Juárez Soto JJ. Hábitos alimentarios y actividad física en relación con el sobrepeso y la obesidad en España. *Rev Esp Nutr Humana Dietética* [Internet]. 19 de septiembre de 2016 [citado 9 de febrero de 2024];20(3):224-35. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/237> <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.3.237>
11. Peña-Ibagon JC, Rodríguez Becerra D, Rincon-Vasquez FJ, Castillo-Daza CA. Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercibida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia* [Internet]. noviembre de 2021 [citado 9 de febrero de 2024];43(6):340-6. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0211563821000389> <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.03.005>
12. UNICEF. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú [Internet]. Perú: UNICEF; 2023 p. 14. (Recomendaciones de políticas para enfrentarlos). Report No.: 1. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf>
13. El Comercio. Grasa en masa: el problema del consumo de comida poco saludable en adolescentes y jóvenes de Villa El Salvador [Internet]. *HISTORIAS /Noticias*. 2022. Disponible en: <https://elcomercio.pe/corresponsales-escolares/historias/corresponsales-escolares-villa-el-salvador-consumo-de-grasas-comida-chatarra-adolescentes-jovenes-mala-alimentacion-noticias-noticia/>
14. Argurto-Jara E, Espinoza-Cardich C, Dámaso-Mata B, Arteaga-Livias K, Panduro-Correa V. Estado nutricional, actividad física y consumo de comida chatarra asociados a colelitiasis en huánuco. Estudio de casos y controles. *Rev Cir* [Internet]. 24 de noviembre de 2020 [citado 2 de marzo de 2025];72(6). Disponible en: <https://www.revistacirugia.cl/index.php/revistacirugia/article/view/556> <https://doi.org/10.35687/s2452-45492020006556>
15. Durán M, Ruiz-Tovar J, Gonzales J. Principios de la Obesidad Mórbida [Internet]. Vol. 1. España: Dykinson, S.L; 2017. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1qghdx>
16. Bragg MA, Pageot YK, Amico A, Miller AN, Gasbarre A, Rummo PE, et al. Fast food, beverage, and snack brands on social media in the United States: An examination of marketing techniques utilized in 2000 brand posts. *Pediatr Obes* [Internet]. mayo de 2020 [citado 2 de marzo de 2025];15(5):e12606. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ijpo.12606> <https://doi.org/10.1111/ijpo.12606>
17. Mumena WA, Ateek AA, Alamri RK, Alobaid SA, Alshallali SH, Afifi SY, et al. Fast-Food Consumption, Dietary Quality, and Dietary Intake of Adolescents in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 16 de noviembre de 2022 [citado 2 de marzo de 2025];19(22):15083. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15083> <https://doi.org/10.3390/ijerph192215083>
18. Surco CE. Actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno [Internet] [Tesis]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano de Puno.; 2019 [citado 24 de junio de 2024]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11424/Surco_Ccacia_Clorinda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Flores-Vazquez AS, Macedo-Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios en Jalisco, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [Internet]. 2016;22(2):26-31. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf
20. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. junio de 2021 [citado 9 de febrero de 2024];48(3):389-95. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000300389&lng=en&nrm=iso&tlng=en <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
21. Arslan N, Aslan Ceylan J, Hatipoğlu A. The relationship of fast food consumption with sociodemographic factors, body mass index and dietary habits among university students. *Nutr Food Sci* [Internet]. 2 de enero de 2023 [citado 2 de marzo de 2025];53(1):112-23. Disponible en: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/NFS-01-2022-0003/full/html> <https://doi.org/10.1108/NFS-01-2022-0003>
22. Maza FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2 de mayo de 2022 [citado 12 de junio de 2025];25(47):1-31. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>
23. Salas LC, Angulo Vélez DA, Díaz Tandazo DF. Influencia de la Publicidad exterior en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de Guayaquil. *Polo Conoc* [Internet]. 11 de octubre de 2017 [citado 26 de enero de 2025];2(8):335. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/336> <https://doi.org/10.23857/pc.v2i8.336>
24. Rusillo A, Suarez-Manzano S, Solas Martínez JL, Ruiz Ariza A. Asociación de un bajo nivel de condición física con el exceso de peso en adolescentes (Association of low physical fitness level with excess weight in adolescents). *Retos* [Internet]. 2 de enero de 2023 [citado 14 de julio de 2024];47:729-37. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/95251> <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95251>
25. Veintimilla RF. Influencia del deporte en personas con obesidad. *Rev Retos Para Investig* [Internet]. 15 de abril de 2022 [citado 14 de julio de 2024];1(1):18-28. Disponible en: <https://editorialscientificfuture.com/index.php/rri/article/view/13> <https://doi.org/10.62465/rri.v1n1.2022.13>
26. Pérez I, Plaza A, Ubago E, Ortega FB, Altmäe S. Physical activity, sedentary behavior and microbiome: a systematic review and Meta-analysis. *J Sci Med Sport* [Internet]. julio de 2024 [citado 22 de julio de 2024];S1440244024002275. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1440244024002275> <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.003>
27. Moral L, Flores Ferro E, Maureira Cid F. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio comparativo España-Chile (Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study). *Retos* [Internet]. 23 de abril de 2024 [citado 7 de julio de 2024];56:188-99. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/102969> <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>
28. Fernández LC. Consejo dietético para los adolescentes con bajo peso o con obesidad. *FMC - Form Médica Contin En Aten Primaria* [Internet]. abril de 2021 [citado 22 de julio de 2024];28(4):242-7. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1134207220301900>
29. Baranda AB, Peracaula A, Santa Cruz E, Da Quinta N, Roca S. From omnivores to vegans: Differences and similitudes among different dietary patterns in Spain. Nutrition knowledge, dietary recommendations compliance and level of food supplementation. *Food Humanity* [Internet]. mayo de

-
- 2024 [citado 26 de julio de 2024];2:100300. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2949824424000752> <https://doi.org/10.1016/j.fooohum.2024.100300>
30. Su Y, Liang C, Ma X, Xiong S, Lu X. Dietary patterns and transitions in China: Implications for climate impacts across different life stages. *Environ Impact Assess Rev* [Internet]. septiembre de 2024 [citado 26 de julio de 2024];108:107589. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0195925524001768> <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2024.107589>
31. Keleher A, Neggaz M, Cliff CM, Muhammad YI, Mathews A, Quadri H, et al. Incorporating Halal Into Healthy and Equitable Dietary Patterns to Address Food and Nutrition Security Among K-12 and University Students: A Perspective. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. junio de 2024 [citado 26 de julio de 2024];S149940462400099X. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S149940462400099X> <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.04.010>
32. Alanazi AML, Alanazi AML, Alanazi SML, Alanazi SSM. Impact of Social Media on Fast Food Consumption and Increased Bad Nutritional Habits: Systematic Review. *Saudi J Med Pharm Sci* [Internet]. 13 de diciembre de 2023 [citado 2 de marzo de 2025];9(12):839-44. Disponible en: https://saudijournals.com/media/articles/SJMPS_912_839-844_FT.pdf <https://doi.org/10.36348/sjmeps.2023.v09i12.01>
-

Como citar este artigo: Vallejo, N.K.P., Miranda, P.S.Y., Mendizabal, B.K.S., Betancur, H.N.C. (2026). Fatores influentes no consumo de alimentos não recomendados em estudantes universitários de educação. *O Mundo Da Saúde*, 50. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202650e17802025P>. Mundo Saúde. 2026,50:e17802025.