

**A QUALIDADE ALIMENTÍCIA DOS ALUNOS MATRICULADOS NO CURSO DE
CIÊNCIAS SOCIAIS DENTRO E FORA DO CAMPUS DAS UNIVERSIDADES
FEDERAIS BRASILEIRAS**

**THE NUTRITIONAL QUALITY OF STUDENTS ENROLLED IN SOCIAL
SCIENCES COURSES, BOTH ON AND OFF CAMPUS AT BRAZILIAN FEDERAL
UNIVERSITIES**

**LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES MATRICULADOS EN
CURSOS DE CIENCIAS SOCIALES, TANTO DENTRO COMO FUERA DEL
CAMPUS DE LAS UNIVERSIDADES FEDERALES BRASILEÑAS**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n12-078>

Data de submissão: 09/11/2025

Data de publicação: 09/12/2025

Júlia Rosa da Silva

Acadêmica de Ciências Sociais na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Instituição: Universidade Federal do Mato Grosso do Sul
E-mail: rosa.j@ufms.br
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-3760-7960>

Luiza Acosta Masceno

Acadêmica de Ciências Sociais na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Instituição: Universidade Federal do Mato Grosso do Sul
E-mail: luiza.acosta@ufms.br
Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1926-6311>

Nathália Cruz e Silva

Acadêmica de Ciências Sociais na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Instituição: Universidade Federal do Mato Grosso do Sul
E-mail: nathalia.cruz@ufms.br
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-3845-9372>

Cássio Pinho dos Reis

Doutor em Biometria pela Universidade Estadual Paulista - Botucatu (2019)
Prof. da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
E-mail: cassio.reis@ufms.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2211-2295>

Gustavo Nogueira Dias

Pós-doutor pela Universidade Federal do Paraná
Prof. da Universidade Estadual do Pará
E-mail: gustavonogueiradias@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1315-944>

Anderson Portal Ferreira
Doutor em Educação pela Universidade do Estado do Pará (UEPA)
Prof do Instituto Federal do Pará (IFPA)
E-mail: anderson.ferreira@ifpa.edu.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3428-8431>

Rosiane Ferreira Gonçalves
Doutora pela Universidade Federal do Pará
Profa do Colégio Federal da AeronáuticaTenente Rego Barros
E-mail: rose.etr@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1408-7691>

Fernando Roberto Braga Colares
Mestre em Matemática em Rede Nacional pela Universidade Federal do Pará
Prof da Universidade da Amazônia (UNAMA)
E-mail: fismat.fernando@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7125-9330>

Ligia Gizely dos Santos Chaves
Doutora em Ciências do Desporto (Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro)
Profa do Colégio Federal da AeronáuticaTenente Rego Barros
E-mail: ligia_chaves@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6443-3097>

RESUMO

Esta pesquisa quantitativa teve como objetivo apontar os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de Ciências Sociais (UFMS/Campo Grande - MS), para a segunda avaliação da disciplina de Estática Aplicada às Ciências Humanas (quinto semestre de 2024) ministrada pelo professor Dr. Cássio Pinho dos Reis. O seguinte trabalho contém dados recolhidos entre os estudantes da disciplina e colegas do curso. Foi-se obtida uma amostra na qual identifica-se que a população utilizada apresenta dados expressivos sobre uma reflexão da necessidade de adaptação alimentar entre realidade cotidiana e acadêmica, na qual os alunos lutam para conciliar, ou seja, o aluno escolhe entre tem uma alimentação regrada ou engajar seu desenvolvimento universitário. Assim, essa pesquisa tem como propósito traçar a preferência desses alunos em suas propriedades alimentícias, opiniões a respeito do Restaurante Universitário, e como conciliam sua alimentação entre seus horários de aula.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Ciências Sociais. Estatística. Dados. Amostra.

ABSTRACT

This quantitative research aimed to identify the eating habits of students in the Social Sciences course (UFMS/Campo Grande - MS), for the second evaluation of the Applied Statistics to Human Sciences discipline (fifth semester of 2024) taught by Professor Dr. Cássio Pinho dos Reis. The following work contains data collected from students in the discipline and colleagues from the course. A sample was obtained that shows that the population studied presents significant data reflecting the need for dietary adaptation between daily and academic reality, in which students struggle to reconcile these aspects, that is, the student chooses between having a regulated diet or engaging in their university development. Thus, this research aims to outline the preferences of these students regarding their food choices, opinions about the University Restaurant, and how they manage their diet around their class schedules.

Keywords: Eating Habits. Social Sciences. Statistics. Data. Sample

RESUMEN

Esta investigación cuantitativa tuvo como objetivo identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes del curso de Ciencias Sociales (UFMS/Campo Grande - MS), correspondiente a la segunda evaluación del curso de Estática Aplicada a las Ciencias Humanas (quinto semestre de 2024), impartido por el profesor Dr. Cássio Pinho dos Reis. El presente trabajo contiene datos recopilados de los estudiantes del curso y sus compañeros. La muestra obtenida revela que la población estudiada presenta datos significativos que reflejan la necesidad de adaptar la dieta a las realidades cotidianas y académicas, donde los estudiantes se esfuerzan por conciliar ambos aspectos; es decir, deben elegir entre una alimentación regulada y su desarrollo universitario. Por lo tanto, esta investigación busca describir las preferencias de estos estudiantes respecto a sus elecciones alimentarias, sus opiniones sobre el comedor universitario y cómo concilian su dieta con sus horarios de clase.

Palabras clave: Hábitos Alimentarios. Ciencias Sociales. Estadística. Datos. Muestra

1 INTRODUÇÃO

A princípio, possuir uma alimentação saudável é fundamental para nutrir de forma adequada o corpo humano e garantir a prevenção de doenças. Assim, o acesso à bons alimentos influenciam diretamente no processo da qualidade de vida, garantindo bem-estar para todos os seres humanos.

Quando se trata de qualidade digna de alimentação é salientado a dificuldade da população brasileira como um todo. A prevalência de insegurança alimentar severa no Brasil passou de 1,9% da população brasileira entre 2014 a 2016 para 9,9% de 2020 a 2022 (ONU, 2023). Sendo um aumento drástico e alarmante dentro da sociedade.

Contudo, em um contexto universitário, os alunos passam por um processo de readaptação, onde há uma mudança não só na diferença de ambientes (saída do ensino médio para as universidades), mas também em um período de busca individual e aprendizagem. Essa nova etapa sugere uma maior preocupação para com a vida profissional, acadêmica, social, financeira, educacional e entre outros que de certa forma é exigido do coletivo social. Dessa maneira, os alunos precisam levar em consideração a boa alimentação, uma vez que precisam se adequar ao novo estilo de vida corrido e rotineiro dentro das universidades.

É através do plano nacional de assistência estudantil (PNAES) que surge com o propósito de beneficiar os alunos no combate à evasão dentro dos ambientes de ensino.

“O Pnaes oferece assistência à moradia estudantil, alimentação, transporte, à saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche e apoio pedagógico. As ações são executadas pela própria instituição de ensino, que deve acompanhar e avaliar o desenvolvimento do programa.”
(BRASIL. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010.)

Dessa forma, o restaurante universitário (RU) encontra-se como sendo uma das principais políticas de permanência, surgindo com o propósito de ser acessível, saudável e de baixo custo e auxiliar na permanência dos alunos no dia a dia acadêmico. Logo, as universidades públicas federais possuem um papel primordial em relação à garantia de uma boa alimentação e acesso a todos os estudantes.

Diante dos dados acima, é de interesse do grupo para com o tema, analisar e refletir sobre como os alunos da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) matriculados no curso de Ciências Sociais estão se alimentando diariamente. Levando-se em consideração não apenas a realidade e complexidade da insegurança alimentar vivenciada pela população brasileira como um todo, mas também no papel da universidade como um dos principais agentes de combate à essa realidade.

O objetivo com as perguntas formuladas é entender, obter dados e resultados acerca da alimentação diária dos alunos dentro e fora do espaço acadêmico. Tendo como ponto de investigação,

principalmente, a forma como se alimentam e as mais diversas opiniões em relação ao restaurante universitário (RU) e às cantinas.

Outro fator preponderante trata-se da ansiedade. Na concepção de (Lambert et al 2024), é uma condição normal e inerente ao ser humano, trata-se de um mecanismo de defesa que trabalha a favor da autopreservação, ou seja, trata-se de uma condição adaptativa da vida, REVISTA ARACÊ, São José dos Pinhais, v. 6, n. 3, p. 9219-9234, 2024 9222 porém quando vivenciada de maneira exacerbada pode trazer grande sofrimento ao indivíduo. Trata-se de um sentimento difuso de medo, relacionados situações que não estão presentes no ambiente, situações não concretas ou que ainda tem um potencial de acontecer. Esse sentimento pode vir acompanhado de sensações físicas (suor excessivo, taquicardia, hiperventilação), pensamentos catastróficos sobre o futuro, produzindo formas disfuncionais de se ajustar ao meio. Assim, essa condição mental, caso altere os padrões de comportamento e qualidade de vida de forma prejudicial, encontra-se em nível patológico.

De acordo com, (Gomes, 2024), alerta que paralelo a isso, é observado uma crescente incidência de transtornos de ansiedade e depressão na sociedade contemporânea após a pandemia de Covid-19, como se pode ver em (Kupcova et al. 2023), sendo que muitos estudiosos e profissionais da saúde mental identificam uma relação direta entre o uso abusivo da internet, especialmente das redes sociais, e a manifestação ou agravamento desses transtornos (AbiJaoude; Naylor; Pignatiello, 2020; Zsila; Reyes, 2023).

Por fim, para a elaboração das perguntas, foi-se analisado e levado em consideração todos os alunos, mas principalmente aqueles que utilizam do Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico), pois são os principais a utilizar e depender dos benefícios disponibilizados. Sendo nesses casos de extrema importância que exponha opiniões acerca da qualidade da assistência alimentar que recebem da universidade.

2 METODOLOGIA

No total foram entrevistados por meio de forma “*online*”, um questionário na plataforma *Google Forms* 34 pessoas (tamanho da amostra) de uma população de aproximadamente 170,00 alunos matriculados no curso, com o questionário contendo 10 perguntas, sendo uma delas qualitativa, onde foi apresentada opinião.

A pesquisa foi composta por variáveis quantitativas e qualitativas, com o título “A qualidade alimentícia dos alunos de Ciências Sociais dentro e fora da UFMS”, referente a um tema pré-decidido pelos integrantes do grupo, em razão da necessidade de compreender o motivo pelo qual os alunos

possuem uma maior dificuldade de manter uma alimentação balanceada para com seu contexto acadêmico.

Logo após o estabelecimento do tema, o formulário no uso de amostragem por conveniência, foi publicado no grupo de Whatsapp geral do curso de Ciências Sociais da UFMS, no qual obtemos um total de 34 respostas. A partir da análise de informações alcançadas foi percebida uma forte relação entre as respostas dos alunos quanto ao tema principal e seus marcadores sociais das diferenças das perguntas de resposta “sim” ou “não” e perguntas também presentes no formulário que pediam para alunos expressarem quais seriam os impasses enfrentados no uso do Restaurante Universitário. Os gráficos a serem apresentados caracterizam-se em dicotômicas e múltiplas escolhas, portanto conclui-se que as variáveis dessa pesquisa possuem um papel fundamental ao apontar diversas situações em se encontram os estudantes de Ciências Sociais. Observando-se os dados é possível ter esse levantamento preciso da atuação dos hábitos alimentares presentes e como cada aluno se comporta dentro de campus no quesito de organização alimentar.

O levantamento das respostas do questionário durou do dia 31 de maio de 2024 ao dia 05 de junho de 2024, e a análise desses dados foi feita de forma coletiva entre os integrantes do grupo. É importante ressaltar que não foi possível localizar os alunos do curso em sua totalidade pretendidas, justamente porque em alguns casos houve ausência de identificação ou não disponibilidade para contatos não adicionados nos grupos. Além de também haver participantes em mais de um dos grupos das disciplinas curriculares, os quais estão inclusos em vários grupos, mesmo sendo o mesmo estudante.

Em suma, os dados serão ilustrados em forma de gráfico de setores, com o uso de legenda para que seja feita a leitura; a análise dos dados coletados e as motivações da pesquisa, serão apresentadas também.

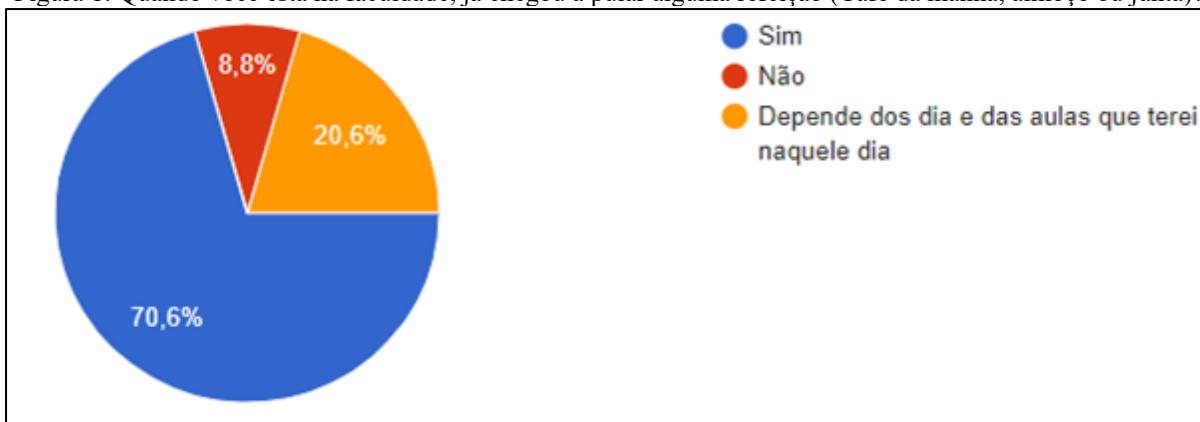
Foram consideradas as questões éticas na pesquisa: certificou-se de obter o consentimento informado de todos os participantes da pesquisa. Eles foram informados sobre os objetivos da pesquisa e os procedimentos envolvidos. Protegeu-se a privacidade dos participantes e garantiu-se a confidencialidade de suas informações. Foram mantidas todas as informações coletadas em sigilo e delimitado o acesso apenas aos pesquisadores envolvidos. Garantiu-se que a seleção dos participantes fosse justa e imparcial, evitando qualquer forma de discriminação. Utilizou-se dos dados coletados de forma responsável e ética. Os participantes aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido presente no questionário.

Quando o participante acessava no link do formulário, inicialmente aparecia o TCLE, o qual, esclarecia todos os aspectos bioéticos e na sequência o formulário; só após o aceite do TCLE que o acadêmico era direcionado ao formulário da coleta de dados.

3 RESULTADOS

Em primeira análise, tem-se a Figura 1, o qual apresenta a preferência dos alunos em qual refeição deixam de realizar durante o dia. É possível analisar que há uma porcentagem de 70,6% de alunos da amostra que já pularam uma refeição. Seguido por 8,8% de alunos que não realizam tal opção, e por fim 20,6% expuseram que a possibilidade de pular refeições depende do dia e quais disciplinas realizaram no determinado dia. A apuração demonstra uma tendência maior dos acadêmicos de Ciências Sociais a desconsiderar o consumo de uma possível refeição.

Figura 1: Quando você está na faculdade, já chegou a pular alguma refeição (Café da manhã, almoço ou janta)?

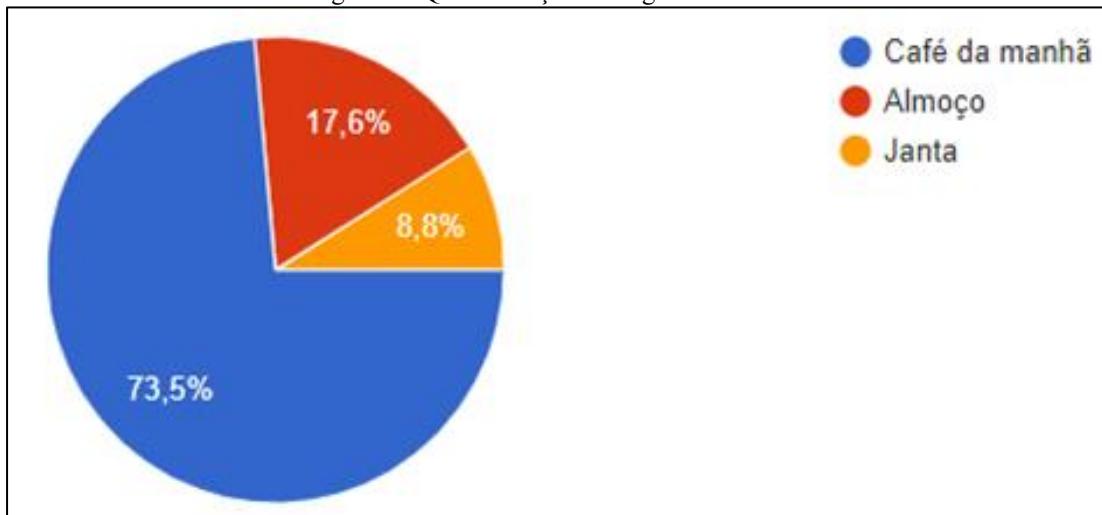


Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

A segunda variante (Figura 2) já nos aponta 73,5 % de alunos que possuem tendência a pular o café da manhã como refeição, o que nos demonstra que há uma inclinação menor dos alunos a deixarem de consumir o almoço, sendo essa porcentagem 17,6 %. Esses resultados sugerem que uma vez que o café da manhã é o mais desconsiderado, tendem a posicionar seus esforços sobre o almoço.

A variante da janta se encontra no patamar de 8,8%, caracterizando-se como a menos postergada. Pode-se concluir então que havendo uma maior responsabilidade da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - UFMS de garantir um almoço e jantar de qualidade e completo, para que os alunos consomem os alimentos de forma plena. De acordo com os devidos gráficos apresentados vemos o contraste das escolhas dos acadêmicos do curso de Ciências Sociais.

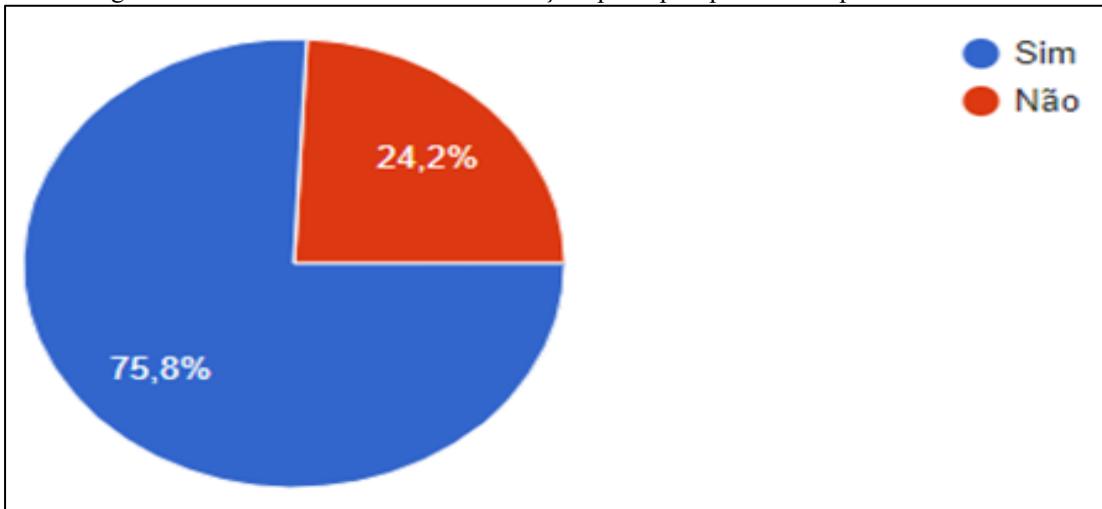
Figura 2 - Quais refeições são ignoradas no dia



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Pode-se ver na Figura 3, que é notável que 75,8% dos entrevistados expuseram que possuem o hábito de substituir uma das três refeições principais por determinados outros tipos de alimentos, enquanto 24,2% não têm esse hábito. Dessa forma, no quarto gráfico 67,6% dos entrevistados expuseram inserir alimentos industrializados de maneira rotineira na alimentação, relacionando-se com o dado de substituição, podendo haver a possibilidade de uma substituição não adequada que os alunos costumam realizar.

Figura 3 – Você costuma substituir as refeições principais por outros tipos de alimentos?

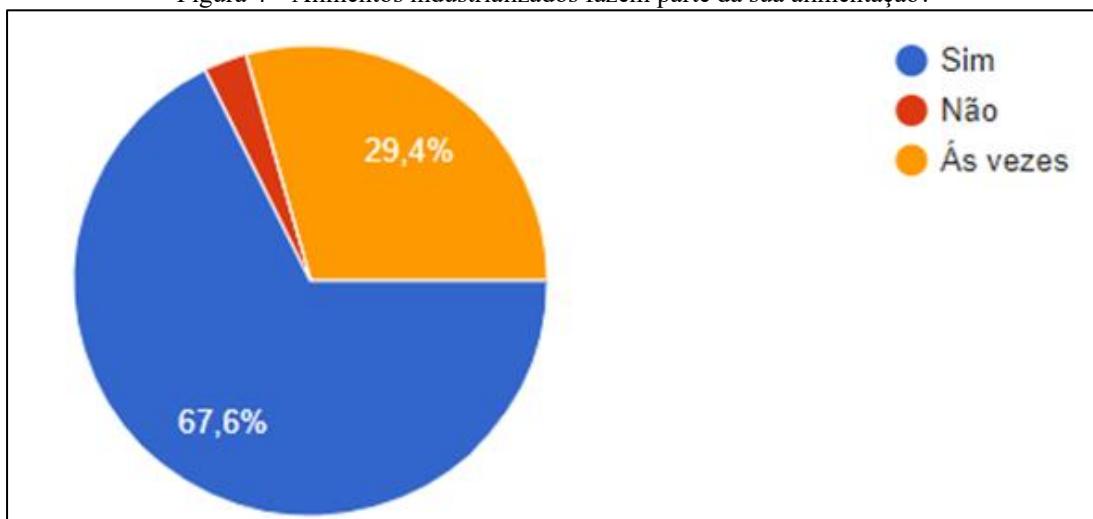


Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Em contrapartida, 29,4% relatam possuir esse hábito apenas “às vezes”, sendo um número menor, mas ainda sim alarmante e apenas 1 pessoa respondeu não incluir qualquer processo em seu alimento. Essas observações podem ser vistas na Figura 4. Tais dados coletados demonstram a

dificuldade que os alunos possuem para garantir uma alimentação digna diante da rotina vivenciada dentro da universidade, assim mais adiante entenderemos o motivo pelo qual há uma insegurança que invade a vida dos alunos como um todo.

Figura 4 – Alimentos industrializados fazem parte da sua alimentação?



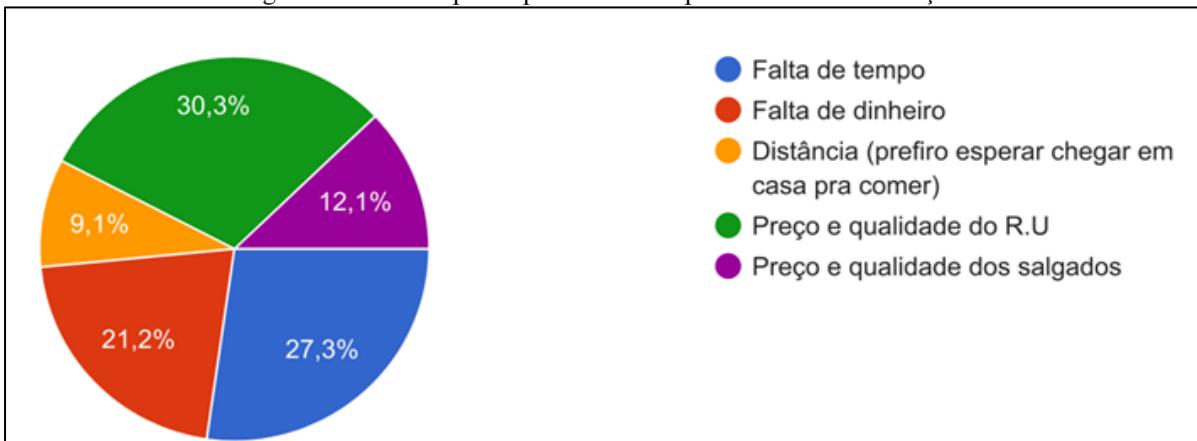
Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

A Figura 5, como variante, apresenta a vulnerabilidade em parte grande pelos motivos aos quais os alunos desconsideram refeições conforme citado nas análises dos gráficos 3 e 4. No tocante às disparidades, o mais expressivo se destaca pelo preço e qualidade da refeição, onde 30,3% responderam essa opção, o que equivale ao total de 10 pessoas de uma amostra de 33 pessoas que responderam o questionário. Ou seja, pode ser colocada em questão a procedência e valor dos alimentos servidos no R.U (Restaurante Universitário).

A falta de tempo está em segundo lugar como o principal motivo de postergação, apontando 9 pessoas que indicaram 27,3 %. Logo após, as pessoas que preferem deixar de realizar as refeições por falta de dinheiro estão concentradas em 21,2%. Pode-se constatar que esse seja o gráfico mais importante para a problematização do tema de insegurança alimentar e como ela se manifesta no ambiente universitário (MALUF SÉRGIO, Renato 1995).

Os indicadores trazem seus índices que ameaçam a segurança alimentar e nutricional no nível superior da universidade, não só pela procedência dos alimentos, mas o processo que antecede essa escolha de postergação de uma refeição. Pode-se colocar em questão a maneira que a gestão dos restaurantes universitários é descentralizada devido a autonomia das universidades e não há dados sistematizados que garantam a suavização da problemática dos alunos sem realizarem refeições (CAPITAL, Capital. 1995).

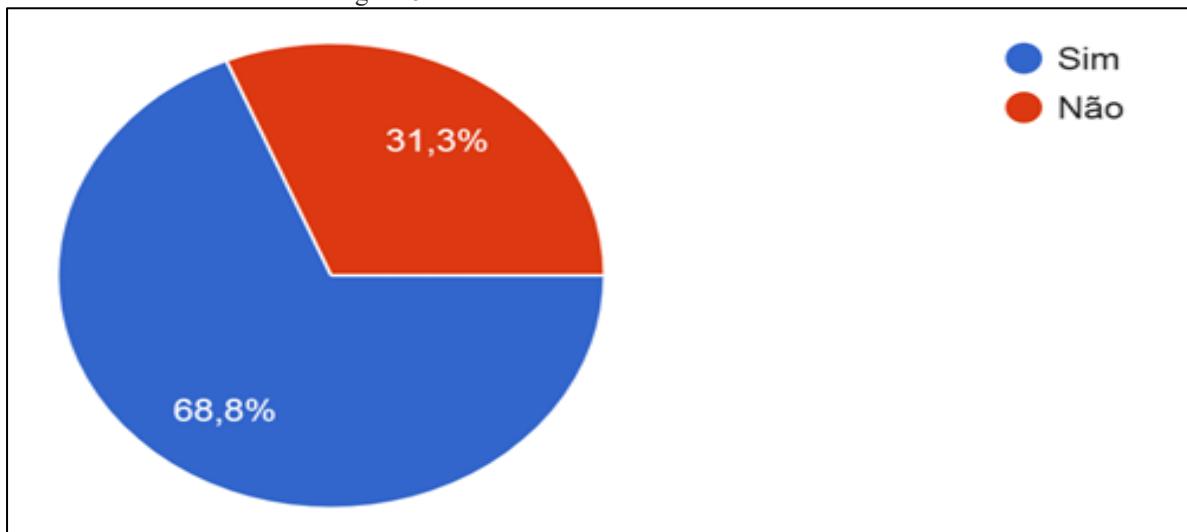
Figura 5 – Motivos pelos quais os alunos pulam as devidas refeições



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

A partir das Figuras 6 e 7, o Restaurante Universitário é abordado como centro da segunda parte da pesquisa. Quando perguntados se os alunos fazem o uso do Restaurante Universitário (R.U) nota-se que 68,8 % dos estudantes responderam que “sim” representando um total de 23 pessoas. Em contrapartida, 31,3% deles não frequentam o R.U, como observado na Figura 6.

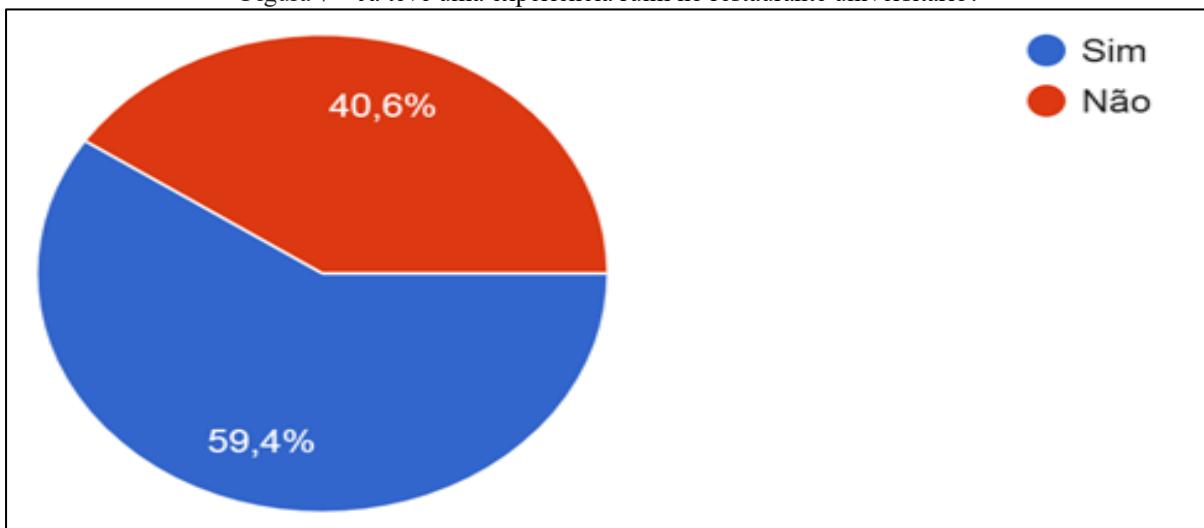
Figura 6 – Você utiliza o restaurante universitário?



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Em adição, se houvesse a escolha do “sim” em relação a utilização do restaurante universitário, a Figura 7 apresenta se foi deparado com alguma situação ruim dentro do estabelecimento, indicando que 59,4 % já tiveram alguma experiência ruim. Quando questionados os que não tiveram tais experiências foram representados por uma porcentagem de 40,6%, onde 13 pessoas da amostra responderam.

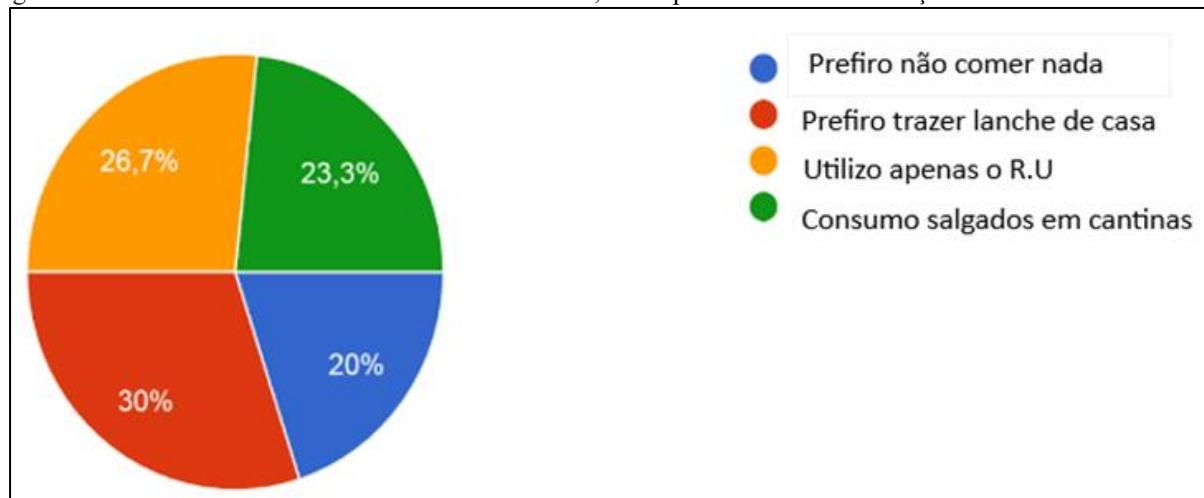
Figura 7 – Já teve uma experiência ruim no restaurante universitário?



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Na Figura 8, aqueles que não utilizam o restaurante universitário (RU), preferem em grande maioria trazer o próprio alimento de casa, sendo 30% dos entrevistados. Por outro lado, 23,3% dos alunos consomem os lanches das cantinas que estão espalhadas por toda a universidade e possuem essa opção. E enfim, 20% dos estudantes preferem simplesmente não se alimentar, uma vez que não utilizam o restaurante e não consomem qualquer outro tipo de alimento, o que infelizmente acaba sendo uma “opção” no cotidiano dessas pessoas. Essas são as alternativas para aqueles que não fazem nem o uso do CadÚnico nem do restaurante universitário.

Figura 8 – Se você não utiliza o restaurante universitário, como prefere fazer suas refeições dentro da Universidade?



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, conclui-se que os hábitos alimentares dos acadêmicos do curso de Ciências Sociais da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS é que definem em boa parte a qualidade de vida dos alunos. Com os resultados obtidos, podemos perceber o comportamento alimentar dos universitários, diante das situações propostas, a maior parte dos resultados indicam que existe uma dificuldade notável em conciliar um hábito de alimentação saudável com a vida acadêmica. Essa amostra inclui parte dos acadêmicos de ciências sociais do turno matutino e integral o que reforça os resultados serem predominantemente significativos nas questões 1 e 2 do formulário.

Apresentaram-se também algumas perguntas sobre a ingestão de alimentos industrializados, revelando-se uma diferença alta, demonstrando que muitos acadêmicos optam por alimentos industrializados, apenas uma pessoa não faz essa opção, não foi possível analisar se ocorria alguma situação específica que poderia ter influenciado no resultado. Questões sobre a utilização do restaurante universitário de acadêmicos que possuem CadÚnico e consomem no restaurante universitário como opção.

Alternativas também foram observadas, alunos que preferem trazer de casa seus alimentos, os acadêmicos diante das dificuldades na alimentação demonstram consciência de suas limitações que foram verificadas principalmente no gráfico 5, 30% dos respondentes apontam negativas ao R.U devido ao valor e qualidade dos alimentos. Embora 67% da amostra utilize o restaurante como alternativa, resultado analisado no gráfico 6, percebemos no gráfico 7 que 59,4% dos respondentes já tiveram uma situação ruim no restaurante.

Portanto, estes resultados reforçam que os hábitos alimentares dos alunos estão relativamente ligados às suas vivências dentro do campus, além do variam mediante da posição social que os indivíduos ocupam na sociedade, bem como o lugar de classe, ao qual estão associados. Tendo em vista as respostas dadas pelas pessoas que alegaram falta de acesso monetário ou falta de tempo por conta de trabalho ou estudo de outras disciplinas.

É substancial ressaltar que, a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul ocupa o lugar de restaurante mais caro entre as demais universidades do Brasil.

Cobrando R\$3 na refeição para estudantes em situação de vulnerabilidade e R\$15,01 para aqueles com renda per capita superior a 1,5 salário-mínimo, a UFMS (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul) tem a “bandejão” mais caro entre os restaurantes universitários do Brasil. Segundo levantamento feito pelo **Jornal Midiamax**, no País afora, as refeições são vendidas a partir de R\$ 1. Por apenas R\$1 é possível almoçar ou jantar na Universidade Federal do Pará, inclusive, com opção vegetariana. Nesta quinta-feira (1º), por exemplo, o cardápio oferecia salpicão de frango, arroz, feijão, farofa, mandioca, batata palha e uma fruta. Na refeição da noite serão servidas almôndegas ao molho.

Esse dado é um fator importante que resume a questão principal do trabalho. Portanto o ambiente acadêmico tem como dever estar mais bem preparado para lidar com essas limitações, a amostra pequena revela o esforço dos alunos para se manter na faculdade. Podemos então notar isso com os resultados obtidos no gráfico 8 do formulário, com a 56,03% dos respondentes possuem o cadúnico e utilizam como opção para garantir uma alimentação um pouco mais saudável.

REFERÊNCIAS

ABI-JAOUDE, E.; NAYLOR, K. T.; PIGNATIELLO, A. Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, v. 192, n. 6, p. E136–E141, 10 fev. 2020.

BRASIL. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010

BRASIL. Ministério da Educação. Plano Nacional de Assistência Estudantil, (Pnaes), 19 jun.2010. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/pnaes>

CHADE, J. Insegurança alimentar explode e atinge um terço dos brasileiros, diz ONU. UOL ,12 jun. 2023. Disponível em <https://noticias.uol.com.br/categorias/jamil-chade/2023/07/12/inseguranca-alimentar-explode-no-brasil-e-atinge-70-milhoes-diz-onu>.

GOMES, G. M. M., MARCONDES, B. K. N., AMÉRICO, C. V., OLIVEIRA, G. P. DE, KUBLINK, K., MAGALHÃES, L. H. DE L., VIEIRA, L. C. F., BARROS, S. R., DIAS, Y., & SANTOS, T. S. DOS. AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE DEPENDÊNCIA DE USO DE INTERNET, REDES SOCIAIS E SAÚDE EMOCIONAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRADA. *Revista Contemporânea*, 4(7), e5123 . <https://doi.org/10.56083/RCV4N7-140>, 2024.

JORNAL MIDIAMAX, <https://midiamax.com.br/>, acesso em 05 de abril de 2025.

KUPCOVA, I. et al. Effects of the COVID-19 pandemic on mental health, anxiety, and depression. *BMC Psychology*, v. 11, p. 108, 11 abr. 2023.

LAMBERT, I. B. B., PONTES, A. P. I., BARRETO, M. S., DIAS, G. N., BARBOSA, E. DA S., FERREIRA, A. P., PAMPLONA, V. M. S., CHAVES, L. G. DOS S., GONÇALVES, R. F., LEMOS, E. DE J. DE S., DOS REIS, C. P., DA SILVA, S. I., TAVERA, R. U., & RODRIGUES, A. E. (2024). RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA. *ARACÊ*, 6(3), 9219-9234.

LOPES, L. FREITAS, L. ALVES, S. MEDEIROS, Mauro. *Revista UFMT*. Rondonópolis, v.2, Biodiversidade, 28-47, 2019.

LOPES, L. MARTINS, L, ALVES. Maria. *Estudo Sobre A Qualidade De Vida Dos Estudantes Da Universidade Federal De Rondonópolis, Mt Utilizando Dados Comportamentais*. *Revista Biodiversidade* - n.18, v.2, 2019 - pág. 28

MALUF, S.Renato. 1995. *Segurança alimentar e desenvolvimento econômico na América Latina: O caso do Brasil*. *Revista de Economia Política*, vol. 15, nº1 (57), janeiro-março/1995.

NAKAMURA, P. *RUs combatem a fome e a evasão, mas falta política de segurança alimentar no ensino superior*. **Carta Capital**. Porto Alegre 24 de mar. 2024. Acesso em 04 de Jun. 2024.
Disponível em: RUs combatem a fome e a evasão, mas falta política de segurança alimentar no ensino superior – Educação – CartaCapital

NEVES, C. *UFMS cobra R\$ 15 pela 'bandejão' mais caro do Brasil.* 01 de set. 2022 às 11:15.

Mídia Max. Acesso em: 05 de Jun. 2024. Disponível em:

<https://midiamax.uol.com.br/cotidiano/2022/ufms-cobra-r-15-pelo-bandejao-mais-caros-do-brasil/#:~:text=Cobrando%20R%24%203%20na%20refei%C3%A7%C3%A3o,os%20restaurantes%20universit%C3%A1rios%20do%20Brasil>.

ZSILA, Á.; REYES, M. E. S. Pros & cons: impacts of social media on mental health. *BMC Psychology*, v. 11, n. 1, p. 201, 6 jul. 2023.