

# A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ENTRE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

EMANUELLY CRISTINE ALLES<sup>1</sup>, JÚLIA THAISA FÊLIX DE JESUS<sup>2</sup>, Lígia Machado Prieto<sup>3</sup>

1. Discente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste

2. Discente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste

3. Docente do Curso de Nutrição da Unoesc São Miguel do Oeste

**Autor correspondente:** Lígia Machado Prieto, ligia.prieto@unoesc.edu.br

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A educação alimentar e nutricional (EAN) é reconhecida como uma estratégia essencial para a promoção da saúde, prevenção de doenças e consolidação de hábitos alimentares adequados. Entre estudantes de graduação, esse tema é particularmente relevante, visto que a fase universitária é marcada por transformações na rotina, maior autonomia, desafios financeiros e acadêmicos, além de fatores emocionais que podem repercutir negativamente sobre a alimentação (TANABE, 2022). Estudos indicam adoção frequente de práticas inadequadas por esse público, como consumo excessivo de ultraprocessados, omissão de refeições e baixa ingestão de frutas e hortaliças (BERNARDO et al., 2017). Nesse contexto, a EAN mostra potencial para melhorar o comportamento alimentar, do autocuidado e da qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão de literatura, a importância da EAN entre estudantes de graduação, destacando suas contribuições, potencialidades e desafios. **Método:** Foi realizada uma revisão de literatura entre 2015 a 2025, nas bases científicas, como PubMed, SciELO e Science Direct. Foram utilizados os descritores: "educação alimentar e nutricional", "estudantes de graduação", "hábitos alimentares" e "promoção da saúde". Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e documentos técnicos que abordassem diretamente a EAN em contextos universitários. A triagem resultou na seleção de estudos que discutiram tanto intervenções práticas quanto impactos na saúde e na formação dos estudantes. **Resultados:** A análise da literatura mostrou que estudantes de graduação apresentam vulnerabilidade a padrões alimentares inadequados, caracterizados por maior consumo de ultraprocessados e bebidas industrializadas, além da baixa ingestão de alimentos in natura. A EAN, aplicada em diferentes formatos, como oficinas culinárias, disciplinas curriculares, campanhas educativas e projetos de extensão, mostrou-se eficaz para aumentar o conhecimento nutricional, promover reflexão crítica sobre as escolhas alimentares e fomentar mudanças comportamentais. Os resultados indicam que a EAN contribui também para a formação de profissionais conscientes sobre a interface entre alimentação, saúde e sustentabilidade, de acompanhamento de longo prazo e de integração consistente entre ensino, pesquisa e extensão nesse âmbito. **Conclusão:** Conclui-se que a EAN desempenha papel fundamental na promoção da saúde de estudantes de graduação, indo além da mera transmissão de informações para estimular autonomia e práticas saudáveis. Investir em estratégias pedagógicas contínuas e participativas no ambiente universitário representa uma oportunidade para melhorar a qualidade de vida dos estudantes e para fortalecer a formação de profissionais comprometidos com sociedades mais saudáveis e equitativas.

**Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional; Estudantes de graduação; Hábitos alimentares; Promoção da saúde.