

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DA ZONA DA MATA MINEIRA

Emilly Santana Sales<sup>1</sup>  
Alice Chaves Miranda<sup>2</sup>  
Angélica de Paula Langame<sup>3</sup>

[prof.langame.angelica@gmail.com](mailto:prof.langame.angelica@gmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde;

### RESUMO

O comportamento alimentar envolve inúmeros parâmetros dietéticos, como a relação do indivíduo com o alimento, o convívio, o ato de comer e as influências culturais. Nesse quesito, sabe-se que os estudantes da área da saúde reconhecem a importância da nutrição adequada para uma melhor qualidade de vida. Entretanto, é comum constatar maus hábitos alimentares nos acadêmicos, sobretudo nos estudantes de Medicina, devido a múltiplos fatores, como a alteração do estilo de vida e a rotina exaustiva. O presente estudo tem como objetivo compreender o comportamento alimentar dos acadêmicos de Medicina de uma IES da Zona da Mata Mineira. A metodologia adotada baseia-se na aplicação de um questionário semiestruturado socioeconômico e do questionário auto aplicativo, elaborado pelo Ministério da Saúde (MS), "Como está a sua alimentação?". Espera-se que os acadêmicos com fatores como cargas horárias exaustivas, menor renda, maior IMC, apresentem maus hábitos alimentares, evidenciando a necessidade de estudos que busquem compreender os hábitos alimentares dos graduandos como importante determinante de saúde e doença.

**PALAVRAS-CHAVE:** comportamento alimentar; saúde; estado nutricional; universidade; estudante de medicina.

### INTRODUÇÃO

Comportamento alimentar abrange diversos aspectos da alimentação, como a forma de se relacionar com o alimento, o convívio social, o ato de comer que se interliga com valores econômicos e culturais (CARVALHO *et al.*, 2013). Sabe-se que os estudantes da área da saúde possuem informações acerca da nutrição adequada,

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix – Acadêmica do PIVIC/UNIVÉRTIX.  
<sup>2</sup> Graduanda em Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix – Acadêmica do PIVIC/UNIVÉRTIX.  
<sup>3</sup> Médica pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Especialista em Clínica Médica pelo Hospital da Polícia Militar de Minas Gerais em Belo Horizonte, Docente do curso de Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix – Orientadora do PIVIC/UNIVÉRTIX.

porém, isso não implica que esses conhecimentos sejam seguidos por comportamentos alimentares apropriados, embora esses acadêmicos, geralmente, demonstram melhores hábitos em relação a estudantes de outras áreas (FERREIRA *et al.*, 2020).

Consoante a Hernández *et al.* (2020), universitários são mais propensos a comer fora de casa e optar por alimentos preparados mais rapidamente e de alto teor de gorduras e açúcares, como os *fast foods*, além disso, eles reforçam que, a alta carga horário de estudos dificultam a alimentação em horários regulares, o que tornaesses indivíduos mais suscetíveis a pular algumas refeições do dia, logo, diminuindo a qualidade dos hábitos alimentares dos discentes.

O consumo de alimentos e bebidas ultraprocessadas, ou seja, produtos prontos para consumir ou aquecer, como lasanhas, salgadinhos, biscoitos alimentos do tipo *fast-food*, bebidas açucaradas, entre outros, os quais têm elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal, calorias, promovem o excesso de peso que aumenta a chance de desenvolver câncer. As bebidas açucaradas (bebidas não- alcoólicas normalmente vendidas em latas, caixas ou garrafas), ou seja, refrigerantes, chás e sucos industrializados etc, também apresentam elevado valor calórico. Além disso, fornecem poucas fibras, vitaminas e minerais. Consumi-los pode levar ao aumento do peso corporal, resultando em sobrepeso e obesidade. (INCA, 2022). Nesse prisma, considerando a importância dos hábitos alimentares para a qualidade de vida, observa-se que existem lacunas na literatura acerca do padrão alimentar dos estudantes de medicina na cidade de Matipó-MG.

Dessa forma, o presente estudo se faz pertinente e objetiva fazer um diagnóstico sobre o comportamento alimentar do acadêmico de medicina diante de um contexto sociodemográfico, em razão de se pressupor que a qualidade do comportamento nutricional é dependente de fatores como carga horária e período do curso, renda familiar, índice de massa corporal (IMC), dentre outros fatores sociais e

demográficos. Por isso, espera-se, perante os possíveis resultados deste estudo, abrir campo para avaliação e acompanhamento nutricional dessa população específica, uma vez que nutrição é um importante determinante do processo saúde-doença do ser humano. Essa pesquisa foi aprovada pelo Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica – PIVIC – Univértix.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A alimentação saudável significa nutrir tanto o corpo, quanto a mente e o espírito, ultrapassando a simples sustentação da vida. Os estudos realizados por Costa *et al.* (2017), afirmam que a alimentação precisa se adaptar aos aspectos biológicos e sociais de cada indivíduo e concordar com as necessidades alimentares, considerando a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira, dimensões sociais e culturais. Esses hábitos alimentares podem sofrer influência do ingresso na vida acadêmica (ANDRADE *et al.*, 2022).

Um estudo demonstrou que, em estudantes do curso de Medicina, os hábitos alimentares, geralmente, são pouco saudáveis, sendo caracterizados por baixo consumo de vegetais, frutas e água, e uma maior ingestão de carne vermelha, comidas industrializadas e doces. Essa irregularidade na alimentação, provavelmente, está associada ao maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como os diferentes tipos de neoplasias, diabetes melito, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias e doenças osteoarticulares (CHOQUE ZURITA *et al.*, 2018).

O ingresso na universidade provoca modificações no estilo de vida que desempenham importante influência para a construção da imagem corporal e alterações nos hábitos alimentares. As novas responsabilidades e exigências acadêmicas, as demandas sociais, a diminuição do tempo disponível, a conquista de liberdade e a pressão social podem contribuir para os desequilíbrios emocionais em estudantes, como sintomas de estresse, ansiedade e depressão (SANTOS *et al.*, 2022).

Rotinas alimentares inadequadas entre graduandos podem estar relacionadas com múltiplos fatores tais como a abrupta alteração no estilo de vida e na rotina

alimentar, que são somados a sentimentos como medo, angústia, insegurança e ansiedade, sentimentos estes que são normalmente encontrados em universitários a partir do ingresso na vida acadêmica (COSTA *et al.*, 2017).

Outrossim, o curso de medicina é conhecido como um gerador de pressão e esgotamento dos estudantes, seja pela competitividade entre os próprios alunos, seja pela carga horária excessiva, o que pode gerar sentimento de insegurança, auto dúvida e tristeza, constantemente. Todos esses fatores, estressores em conjunto, contribuem para desencadear, além das doenças já mencionadas, cefaléia, que é uma queixa comum nessa população universitária (CARNEIRO *et al.*, 2019).

De acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, do Ministério da Saúde, demonstrou que o número de obesos no Brasil aumentou em 67,8% entre 2006 e 2018. Em relação a ansiedade, segundo dados da OMS, o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo inteiro, sendo relatado valores de 9,3% dos brasileiros que apresentam algum transtorno de ansiedade.

Conforme Hernández *et al.* (2020), universitários são mais propensos a comer fora de casa e optar por alimentos preparados mais rapidamente e de alto teor de gorduras e açúcares, como os *fast foods*, além disso, eles reforçam que, a alta carga horário de estudos dificultam a alimentação em horários regulares, o que torna esses indivíduos mais suscetíveis a pular algumas refeições do dia, logo, diminuindo a qualidade dos hábitos alimentares dos discentes.

O consumo de alimentos e bebidas ultraprocessadas, ou seja, produtos prontos para consumir ou aquecer, como lasanhas, salgadinhos, biscoitos alimentos do tipo *fast-food*, bebidas açucaradas, entre outros, os quais têm elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal, calorias, promovem o excesso de peso que aumenta a chance de desenvolver câncer. As bebidas açucaradas (bebidas não - alcoólicas normalmente vendidas em latas, caixas ou garrafas), ou seja, refrigerantes, chás e sucos industrializados etc, também apresentam elevado valor calórico. Além disso, fornecem poucas fibras, vitaminas e minerais. Consumi-los

pode levar ao aumento do peso corporal, resultando em sobrepeso e obesidade. (INCA, 2022).

## **METODOLOGIA**

O estudo é do tipo descritivo quantitativo e tem como objetivo principal pesquisar o comportamento alimentar dos estudantes de Medicina de Matipó-MG, avaliando a qualidade nutricional dos alimentos consumidos, a frequência das refeições e a quantidade definida em porções. Sendo assim, o público-alvo da pesquisa envolverá os 222 estudantes de medicina, tentando abarcar ambos os sexos, de todas as turmas, desde que manifestem interesse em responder os questionários, disponibilizados por meio on-line, para participar do estudo voluntariamente. A coleta dos dados por meio eletrônico respeitará todas as orientações da Carta Circular no 1/2021/CONEP/SECNS/MS que expõe as instruções para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual. Será utilizado um questionário auto-aplicável, elaborado com base no teste recomendado pelo Ministério da Saúde (MS) “Como está a sua alimentação?”, o qual conta com 18 perguntas sobre o consumo e a frequência de determinadas classes de alimentos.

Também será incluso um questionário sociodemográfico sobre outros fatores que possam estar associados ao padrão de consumo alimentar (idade, sexo, estado civil, período do curso do acadêmico, renda familiar, domicílio, carga horária com trabalhos, peso, altura, acompanhamento nutricional, médico ou psicológico). Caso necessário, será feita busca ativa para aplicação dos questionários de acordo com a aceitabilidade e concordância do acadêmico participante do estudo.

A coleta será realizada em aproximadamente um mês a fim de contemplar todos os períodos vigentes no curso de medicina da instituição em questão e acontecerá após a submissão e aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos, respeitando a privacidade e o sigilo na identificação de cada acadêmico.

Os dados obtidos por meio do questionário serão atrelados à planilha do Google e armazenados no programa Microsoft Office Excel. Para análise e

tratamento dos dados, será utilizado o programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), a fim de fazer a análise das frequências (absoluta e percentual). Antes de ser realizado, o orientador da pesquisa irá submeter o estudo ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da UNIVÉRTIX para aprovação. A coleta de dados, que será feita por meio de questionários, ocorrerá de acordo com os parâmetros éticos. Portanto, a participação dos acadêmicos será voluntária e a coleta dos dados só será realizada após concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que será disponibilizado na primeira página do link da carta convite para o estudo, em consonância com a Resolução no 466/12 e a Resolução no 510/16, que dispõe sobre pesquisas envolvendo Seres Humanos, e com a Carta Circular no 1/2021, a qual dispõe sobre pesquisas realizadas em ambientes virtuais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Diante do contexto apresentado na introdução e fundamentação teórica, espera-se que observemos uma correlação entre qualidade alimentar e parâmetros socioeconômicos como renda financeira, carga horária de atividades e convívio domiciliar. Também espera-se que variáveis sociodemográficas e de saúde como IMC, renda, atividade física, acompanhamento nutricional, médico ou psicológico também tenham impacto no escore da qualidade do comportamento alimentar.

Por se tratar de uma pesquisa em andamento, os resultados parciais aqui registrados se restringem à realização do levantamento bibliográfico. Dessa forma, após a obtenção dos resultados, pretende-se apresentá-los em congresso na área da saúde e publicá-los em revista científica como artigo original.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa ajudará os pesquisadores na aquisição de dados epidemiológicos, a fim de melhorar as condições de saúde dos estudantes mediante ações preventivas e educativas.

Além disso, essa pesquisa contribuirá com uma conscientização e reflexão sobre a qualidade do comportamento alimentar da pessoa através da pontuação

obtida no questionário "Como está sua alimentação" elaborado pela Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição – CGAN do Ministério da Saúde (BRASIL, 2005).

A pesquisa também criará substrato para medidas que possam contribuir com a melhoria da qualidade alimentar desses estudantes, diante dos resultados obtidos com a pesquisa que irá trazer um diagnóstico da realidade comportamental do processo de nutrição e saúde dos acadêmicos de Medicina.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Carolina Leão Menezes et al. A influência da sobrecarga de estudos no comportamento alimentar dos acadêmicos de medicina The burden of study overload on food for medical students. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 518-528, 2022.

BEZERRA, Matheus de Paula Pessoa et al. A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bem-estar de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 12, p. e28091211057-e28091211057, 2020.

CARNEIRO, Anderson Ferreira et al. A prevalência de cefaleia e fatores psicossociais associados em estudantes de medicina no Ceará. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 3, p. 168-179, 2019.

CARVALHO, Pedro Henrique Berbert de et al. Checagem corporal, atitude alimentar inadequada e insatisfação com a imagem corporal de jovens universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, p. 108-114, 2013.

CHOQUE ZURITA, Richard et al. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), La Paz-Bolivia 2015. **Revista Médica La Paz**, v. 24, n. 1, p. 5-12, 2018.

COSTA, Daniela Galdino et al. Quality of life and eating attitudes of health care students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 1642-1649, 2018.

DOS SANTOS, Jéssica Gonçalves et al. Associação entre comportamento alimentar e ganho de peso em estudantes universitários na pandemia da COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 4, p. 635-654, 2022.

FERREIRA, Marcus Augustus Alves et al. Perfil da Qualidade de Sono de um grupo de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e718997806-e718997806, 2020.

HERNÁNDEZ, Hernández D et al. Hábitos alimentares e seu impacto no desempenho acadêmico dos alunos do Bacharelado em Farmácia. **Journal of Negative and No Positive Results**, v. 5 n. 3, p. 295-306, 2020.

INCA, Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Causas e prevenção do câncer**. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer>. Acesso em: 10 mar. 2023.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Tobacco**. Geneva, 24 maio 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Acesso em: 10 mar. 2023.