

## A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde

### *The influence of lifestyle and dietary habits on the nutritional profile of medical students and other health sciences academics*

Vinicius Salermo Kanuf<sup>1</sup>, Emily Carolina Assis Oliveira<sup>2</sup>, Gustavo Henrique de Oliveira Carmo Borges<sup>3</sup>, Anna Carollina Barbosa Gomes<sup>4</sup>, João Marcos Luiz da Silva<sup>5</sup>, Carla Santos Bastos<sup>6</sup>, Jalsi Tacon Arruda<sup>7</sup>

Kanuf VS, Oliveira ECA, Borges GHOC, Gomes ACB, Silva JML, Bastos CS, Arruda JT. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde / *The influence of lifestyle and dietary habits on the nutritional profile of medical students and other health sciences academics*. Rev Med (São Paulo). 2024 jan.-fev.;103(1):e-.215543.

**RESUMO:** Uma série de fatores de risco e alterações dos **hábitos de vida tendem se agravar em estudantes** da área da saúde, em função da rotina estressante. Além da exigência de dedicação e rendimento, estudantes de medicina estão expostos a outros hábitos de vida deletérios, incluindo **má alimentação, sedentarismo, alterações do sono, estresse e transtornos da esfera psíquica**, e ainda o etilismo e tabagismo. Este trabalho analisou o estilo e hábitos de vida relacionados ao perfil nutricional dos acadêmicos da área de saúde, em especial os estudantes de medicina, observando as principais práticas disfuncionais, suas prevalências, condições associadas e consequências deletérias. Foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases do Portal de Periódicos CAPES, SciELO e LILACS. Foi constatado que os estudantes de medicina apresentam elevados níveis de sobrepeso, variando entre 26% e 32,2%; e obesidade variando entre 4% e 7,8%. **Hábitos de vida** insalubres como práticas alimentares inadequadas, sedentarismo, etilismo e tabagismo são frequentes, especialmente atrelados as rotinas longas e estressantes, além do acesso facilitado a medicamentos. Fica evidente a posição de vulnerabilidade vivenciada pelos estudantes de medicina e da área de saúde, com prevalência de hábitos de vida considerados de risco para o desenvolvimento de obesidade e fatores de risco para outras doenças crônicas não transmissíveis.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes de Medicina; Estilo de vida; **Hábitos;** Exercício Físico; Obesidade.

**ABSTRACT:** A series of risk factors and changes in lifestyle habits tend to worsen in health students, due to the stressful routine. In addition to the requirement for dedication and performance, medical students are exposed to other harmful lifestyle habits, including poor diet, sedentary lifestyle, sleep disorders, stress, and mental disorders, as well as alcoholism and smoking. This work analyzed the lifestyle and habits related to the nutritional profile of academics in the health area, especially medical students, observing the main dysfunctional practices, their prevalence, associated conditions, and harmful consequences. An integrative literature review was carried out on the CAPES, SciELO and LILACS Journal Portal databases. It was found that medical students have high levels of overweight, ranging between 26% and 32.2%; and obesity ranging between 4% and 7.8%. Unhealthy lifestyle habits such as inadequate eating practices, sedentary lifestyle, alcoholism, and smoking are common, especially linked to long and stressful routines, in addition to easier access to medicines. The vulnerable position experienced by medical and healthcare students is evident, with a prevalence of lifestyle habits considered to be at risk for the development of obesity and risk factors for other chronic non-communicable diseases.

**KEY WORDS:** Medical Students; Lifestyle; Habits; Physical Exercise; Obesity.

<sup>1</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7329-3859>, E-mail: [vinikanuf@hotmail.com](mailto:vinikanuf@hotmail.com)

<sup>2</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1527-1652>, E-mail: [emilyassis19@gmail.com](mailto:emilyassis19@gmail.com)

<sup>3</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2667-860X>, E-mail: [ghborges2021@gmail.com](mailto:ghborges2021@gmail.com)

<sup>4</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4354-6954>, E-mail: [anna.carollina36@hotmail.com](mailto:anna.carollina36@hotmail.com)

<sup>5</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9336-211X>, E-mail: [joao.luiz@aluno.unievangelica.edu.br](mailto:joao.luiz@aluno.unievangelica.edu.br)

<sup>6</sup>. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7833-5554>, E-mail: [carlabastos513@gmail.com](mailto:carlabastos513@gmail.com)

<sup>7</sup>. Orientadora, Doutora em Ciências da Saúde, Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7091-4850>, E-mail: [jalsitacon@gmail.com](mailto:jalsitacon@gmail.com)

**Endereço para correspondência:** Jalsi Tacon Arruda, Av. Universitária, km 3,5 bloco E, Cidade Universitária, Anápolis – GO. CEP: 75083-515 E-mail: [jalsitacon@gmail.com](mailto:jalsitacon@gmail.com)

**INTRODUÇÃO**

Obesidade é uma doença complexa e multifatorial, associada a diferentes fatores de risco que incluem o sedentarismo, o consumo alimentar excessivo ou inadequado, consumo diário de bebidas alcoólicas e fatores genéticos pouco esclarecidos<sup>1</sup>. Observa-se mundialmente um aumento alarmante do sobrepeso e obesidade, e dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a quantidade de pessoas obesas quase triplicou em todo o mundo<sup>2</sup>.

No Brasil, a obesidade já atinge quase 20% da população, especialmente as mulheres, e cresceu mais de 60% em 10 anos<sup>3</sup>. Em consonância, a análise dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde demonstrou prevalência de obesidade de 16,8% em homens e 24,4% em mulheres, enquanto o sobrepeso foi identificado em 56,5% dos homens e 58,9% das mulheres<sup>4</sup>. Esse crescimento dos índices de obesidade é uma tendência mundial, muito influenciada pelas mudanças no padrão comportamental em relação à dieta e hábitos de vida, em função das grandes transições econômicas, demográficas, ambientais e culturais vivenciadas nas últimas décadas, caracterizando um processo denominado como transição nutricional<sup>5</sup>.

Essa problemática é especialmente importante nos estudantes de medicina, visto que a alta carga horária, além da grande exigência de dedicação e rendimento, está associada a diversos dos fatores de risco para ganho de peso, incluindo inatividade física e sedentarismo, alterações do sono, deterioração de hábitos alimentares, estresse e transtornos da esfera psiquiátrica<sup>6-8</sup>. Apesar da negligência pelos estudantes, a prática de atividades físicas apresenta diversos benefícios para além do controle do peso corporal, sendo fundamental para melhora na qualidade de vida e garantia do bem-estar biopsicossocial, além de gerar efeitos positivos na cognição e capacidade de aprendizado. Segundo a OMS, a recomendação para adultos é de pelo menos 150 minutos de atividades físicas aeróbicas moderadas ou 75 minutos de atividade vigorosa semanal para obter benefícios cardiovasculares desejáveis<sup>9,10</sup>.

Além da má alimentação e sedentarismo, os estudantes de medicina estão expostos a outros hábitos de vida deletérios, incluindo o etilismo e tabagismo. Tais práticas são muito utilizadas como mecanismo de “escape” para os altos níveis de estresse e responsabilidade, apresentando consequências prejudiciais a nível fisiológico e psicossocial, além de induzir o desenvolvimento de dependência<sup>11-13</sup>. Sendo assim, este trabalho analisou dados sobre o estilo e hábitos de vida relacionados ao perfil nutricional dos acadêmicos da área de saúde, em especial os estudantes de medicina, observando as principais práticas disfuncionais, suas prevalências, condições associadas e consequências deletérias.

**METODOLOGIA**

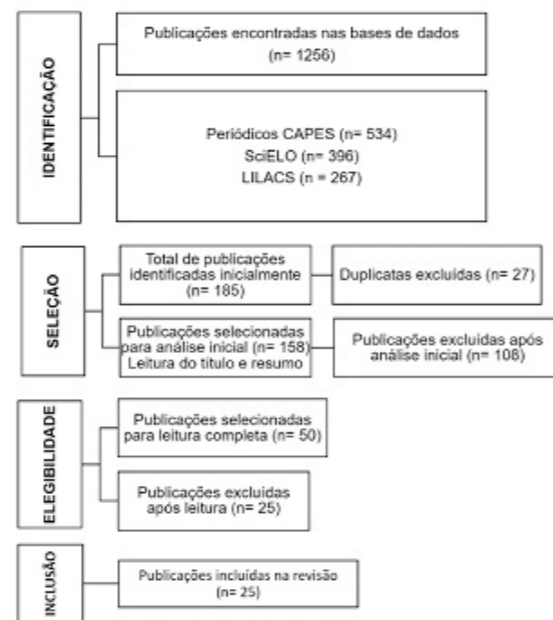
O presente estudo é uma revisão de literatura do tipo integrativa, que permite a combinação de dados empíricos e teóricos, direcionada por análises metodológicas dos estudos sobre um determinado tópico e discussão dos resultados observados. Esse tipo de revisão possibilita a identificação de lacunas na área de estudo. Para elaborar essa revisão foram seguidas as etapas:

identificação do tema, seleção da pergunta norteadora e objetivos, busca nas bases de dados eletrônicas, de acordo com critérios de inclusão e exclusão, seleção dos artigos revisados, avaliação e discussão dos resultados obtidos. Para responder ao objetivo proposto a questão norteadora foi: “estudantes da área de saúde, em especial os acadêmicos de medicina, possuem estilo e hábitos de vida insalubres?”.

Foram estabelecidos os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH): “Lifestyle”, “Habits “ e “Medical Students” combinados com operadores booleanos, que resultaram na estratégia de busca: (“life style”[MeSH Terms] OR (“life”[All Fields] AND “style”[All Fields]) OR “life style”[All Fields] OR “lifestyle”[All Fields] OR “lifestyles”[All Fields]) AND (“habits”[MeSH Terms] OR “habits”[All Fields] OR “habit”[All Fields]) AND (“students, medical”[MeSH Terms] OR (“students”[All Fields] AND “medical”[All Fields]) OR “medical students”[All Fields] OR (“medical”[All Fields] AND “students”[All Fields])). As buscas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas: Portal de Periódicos CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A coleta de dados ocorreu no período de março a maio de 2023.

Como critérios de inclusão foram selecionados os estudos originais, de revisão, monografias, dissertações, teses, publicados em português, entre 2019 e 2023, com recorte espacial para pesquisas realizadas com a população universitária brasileira, especialmente os acadêmicos da área da saúde. Foram excluídos artigos duplicados, relatos de casos, comentários, cartas ao leitor, bem como aqueles que não abordavam a temática proposta. Foram obtidas 1256 publicações das quais 25 artigos foram selecionados por atender as demandas propostas no protocolo de seleção e análise dos estudos. O processo de exclusão e seleção de forma detalhada pode ser observado na Figura 1.

**Figura 1** - Fluxograma das etapas de seleção dos artigos encontrados nas bases de dados.



Fonte: Autores (2024).

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ainda na seleção dos estudos para análises, foram incluídos alguns por relevância na abordagem do tema mesmo

que não tenham estudado a população especificamente de estudantes da área de saúde. Informações dos 25 artigos obtidos após a seleção podem ser consultadas na tabela 1, que reúne os desfechos observados em cada estudo.

**Tabela 1** - Artigos incluídos nessa revisão integrativa.

AUTORES	OBJETIVO	DESFECHO-CONCLUSÃO
Aguiar et al. <sup>14</sup>	Avaliar o conhecimento do estudante sobre o consumo do álcool em função do seu padrão de beber.	60,4% dos estudantes de medicina apresentaram padrão de consumo em “binge drinking” e 30,7% dos estudantes foram identificados com comportamento de risco para consumo de álcool. Não houve correlação significativa entre o conhecimento e o padrão de beber.
Andrade et al. <sup>12</sup>	Determinar o perfil de consumo de álcool e tabaco entre estudantes de medicina.	Encontraram 12% de prevalência de fumo e 83,4% de consumo de álcool por parte dos estudantes, sendo que 50% já tentaram cessar o tabagismo e 45% diminuir ou cortar a bebida.
Barbosa et al. <sup>15</sup>	Avaliar as práticas alimentares de estudantes ingressantes no 1º semestre de cursos de saúde.	Observaram alta frequência de práticas alimentares inadequadas, com elevada ingestão de alimentos industrializados e baixo número de frutas e hortaliças.
Barros et al. <sup>16</sup>	Avaliar o perfil nutricional de acadêmicos de medicina.	Diversos fatores como as longas cargas horárias e o distanciamento familiar contribuem para maus hábitos alimentares nos estudantes, com preferência por alimentos mais baratos e práticos, que são altamente calóricos e pobres em nutrientes.
Batista et al. <sup>17</sup>	Investigar e traçar o perfil alimentar da população adulta brasileira.	Evidenciaram um perfil alimentar rico em alimentos processados, pobres em fibras, frutas e verduras, além de crescimento do sobrepeso e obesidade.
Bomfim et al. <sup>18</sup>	Avaliar a prática de atividade física por estudantes de medicina e sua associação com qualidade de vida.	Encontraram associação positiva entre a prática regular de atividade física e a melhora da qualidade de vida em todos os domínios avaliados.
Cafure et al. <sup>1</sup>	Estimar a prevalência de obesidade, sobrepeso e obesidade central nos estudantes de medicina.	As prevalências encontradas foram 26,4% para sobrepeso, 7,8% para obesidade e 7,5% para obesidade central. Houve correlação do excesso de peso com o consumo de álcool.
Carrijo et al. <sup>19</sup>	Verificar a relação entre sintomas ansiosos e a prática de atividades físicas em estudantes de medicina.	Observaram uma estreita relação entre a prática de atividade física e a redução dos sintomas de ansiedade, visto que a maioria dos acadêmicos ansiosos são irregularmente ativos.
Casado et al. <sup>20</sup>	Verificar o perfil nutricional, composição corporal e consumo alimentar de risco em acadêmicos de medicina.	Identificaram um elevado consumo de alimentos ultraprocessados, altas taxas de sedentarismo, além de números elevados de sobrepeso e percentual de gordura corporal.
Franco et al. <sup>21</sup>	Avaliar o padrão de consumo de álcool por acadêmicos do curso de medicina.	88% dos estudantes fazem consumo de álcool e 46% deles apresentam uso considerado de risco. Sendo que, muitas vezes são um mecanismo de fuga contra os altos níveis de estresse e ansiedade.
Gomes et al. <sup>22</sup>	Estimar a prevalência do consumo de álcool e a influência do gênero entre os estudantes de medicina.	A prevalência de consumo de álcool foi 81,1% sendo preocupante pela elevada frequência e volume, com destaque para os homens, que apresentam chance 130% maior de consumo nocivo de álcool.
Junqueira et al. <sup>7</sup>	Avaliar a prevalência de sobrepeso e obesidade e a qualidade do sono nos acadêmicos de medicina.	Observaram prevalências elevadas de sobrepeso (26,1%) e obesidade (6,5%), estando intimamente associados com baixa atividade física. Não houve correlação significativa com alterações do sono.
Lima et al. <sup>23</sup>	Analisar a prevalência do uso de cigarros eletrônicos entre os acadêmicos de medicina e os sintomas respiratórios associados.	61,8% dos estudantes de medicina entrevistados fazem ou já fizeram uso de cigarros eletrônicos. A lesão pulmonar associada é semelhante às causadas pelos efeitos do tabaco tradicional.
Mariotto et al. <sup>24</sup>	Avaliar os hábitos alimentares de acadêmicos do 1º ao 8º período de um curso de medicina.	Os estudantes avaliados apontaram piora no padrão alimentar após ingressar na faculdade, interferindo negativamente na qualidade de vida.

continua

continuação

AUTORES	OBJETIVO	DESFECHO-CONCLUSÃO
Martins et al. <sup>25</sup>	Descrever a distribuição dos casos de óbitos e internações por desnutrição e obesidade no Brasil.	A desnutrição no Brasil apresenta tendência de declínio, enquanto a obesidade segue aumentando sua incidência ao longo dos anos.
Martins <sup>26</sup>	Identificar a prevalência e fatores associados ao tabagismo entre estudantes de medicina.	O uso de cigarros comuns foi de 10%, já o uso de cigarros eletrônicos e narguilés ultrapassou os 24%, estando associado ao consumo de álcool.
Medina et al. <sup>27</sup>	Avaliar a influência que as desigualdades sociais exercem na qualidade alimentar da população brasileira.	A alimentação saudável está intimamente associada a possibilidade econômica, sendo que grupos socialmente mais vulneráveis estão geralmente restritos a dietas de alto teor calórico e baixo valor nutricional.
Mendes et al. <sup>9</sup>	Investigar a relação da atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina.	Verificaram baixos níveis de atividades físicas, longos períodos do dia sentados e ambos se associaram a elevados níveis de estresse.
Mendes et al. <sup>28</sup>	Avaliar a associação de atividade física com qualidade do sono e sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes de medicina.	Identificaram que a maior parte dos estudantes não realizam atividades físicas moderadas ou intensas e apresentam hábitos sedentários. Além disso, aqueles que praticam atividade física apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão.
Rodrigues et al. <sup>13</sup>	Avaliar a prevalência e padrão de consumo de álcool entre os estudantes de medicina.	Encontraram prevalência de 71,2% do consumo de álcool entre os estudantes, sendo que 31,2% apresentaram um padrão de consumo considerado como de risco.
Silva et al. <sup>11</sup>	Identificar o uso de substâncias psicoativas por estudantes de medicina e seus fatores associados.	Há prevalência elevada do uso de substâncias psicoativas nos estudantes de medicina, sendo que os fatores associados estão relacionados à alta carga horária, forte pressão acadêmica e estresse característicos da formação.
Silva et al. <sup>6</sup>	Avaliar a prevalência de má qualidade de sono, atividade física e perfil antropométrico de estudantes de medicina.	Observaram altas prevalências de fadiga (76,1%), má qualidade de sono (57,1%), baixo nível de atividades físicas (24,4%) e excesso de peso (32,2%) nos estudantes.
Sirqueira et al. <sup>29</sup>	Traçar o perfil dos estudantes de medicina que fazem uso de tabaco, analisar seus padrões e abuso.	Constatou-se que 32% dos estudantes fazem ou fizeram uso do tabaco, com maior prevalência no sexo masculino, motivados principalmente por diversão e redução do estresse.
Staedele et al. <sup>30</sup>	Identificar a prevalência e frequência de uso de substâncias derivadas do tabaco em estudantes de medicina.	Encontraram prevalência de 29% de uso de tabaco, com destaque para o sexo masculino e fases iniciais do curso. Houve declínio do uso tradicional e crescimento de narguilés e cigarros eletrônicos.
Tuni et al. <sup>31</sup>	Avaliar o perfil nutricional de acadêmicos de medicina quanto ao consumo de <i>fast food</i> .	Foi identificado alto consumo de <i>fast food</i> , muito associado à necessidade por praticidade e rapidez, sendo que 30% consumiam tais alimentos ao menos uma vez na semana.

Fonte: Autores (2024).

Desde o início do século XXI, o Brasil apresenta uma evidente transição do perfil nutricional, intimamente relacionada com mudanças no padrão alimentar. Observa-se a ascensão do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, caracterizados por serem baratos e extremamente calóricos, aliada à redução no consumo de alimentos *in natura*. Isso contribuiu para a redução nos níveis de desnutrição na população, em prol de aumento massivo do sobrepeso e obesidade<sup>17,25</sup>.

Essa transformação está intimamente atrelada à desigualdade socioeconômica. A alimentação saudável é condicionada à possibilidade econômica das famílias, bem como à disponibilidade de informação e facilidade de acesso, de modo que a qualidade da dieta cresce de acordo com o aumento da renda e da escolaridade. Os grupos socialmente mais

vulneráveis, por sua vez, geralmente ficam restritos a dietas de alto teor calórico e baixo valor nutricional<sup>27</sup>. Esse processo de transição nutricional reflete diretamente no perfil de agravos à saúde da população. Um estudo observou significativa redução no número de internações e óbitos associados à desnutrição no país, enquanto as internações e óbitos relacionados à obesidade e suas complicações apresentaram um aumento robusto<sup>25</sup>.

Os estudantes universitários, especificamente, representam um grupo populacional tradicionalmente associado a práticas alimentares inadequadas, com baixa prevalência de alimentação saudável, maior ingestão de alimentos industrializados e menor ingestão de frutas e hortaliças<sup>15</sup>. O contexto de maus hábitos alimentares nos estudantes, especialmente nos acadêmicos de medicina, perpassa uma série

de fatores que incluem longas cargas horárias, distanciamento familiar, custo e autonomia em relação a elaboração do próprio alimento. Isso resulta em preferência por alimentos mais baratos e de maior praticidade, consequentemente, altamente calóricos e pobres em nutrientes<sup>16</sup>.

Além da redução na qualidade da alimentação, é comum que, em função das jornadas extensas, os estudantes substituam suas refeições principais, como almoço e jantar, por lanches rápidos numa tentativa de otimização do tempo. Ainda, 76% dos alunos avaliados apontaram piora no padrão alimentar após ingressar na faculdade, interferindo negativamente na qualidade de vida e manifestando-se por cansaço, sono e ganho de peso<sup>24</sup>.

Em consonância, a presença dessa piora no padrão alimentar, aponta que 75% dos universitários avaliados apresentam práticas alimentares inadequadas ou consideradas de risco, especialmente no sexo masculino<sup>15</sup>. Os padrões alimentares de risco incluem consumo excessivo de produtos ultraprocessados, consumo de refeições fora de casa, além de ingestão de frutas, verduras e legumes abaixo do recomendado pelo Ministério da Saúde, estando associados a aumento da prevalência de sobrepeso/obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis<sup>20</sup>.

Essa busca por rapidez e praticidade está muito atrelada ao consumo de *fast-food* e alimentos ultraprocessados. Nesse sentido, um estudo realizado numa universidade catarinense apontou que 30% dos acadêmicos de medicina consumiam *fast-food* ao menos uma vez por semana<sup>31</sup>. Além disso, 65% dos estudantes consomem produtos ultraprocessados mais de 3 vezes ao dia<sup>20</sup>.

Em associação a um perfil nutricional e hábitos alimentares desfavoráveis, os estudantes universitários apresentam uma série de outros fatores e comportamentos de risco que contribuem para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, incluindo especialmente o sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo<sup>15</sup>. A prática de atividades físicas é um pilar fundamental para o bem-estar individual e equilíbrio biopsicossocial dos indivíduos, bem como promover melhora na cognição e capacidade de aprendizado dos alunos em ambiente acadêmico. Apesar disso, é comum observar na formação médica estudantes sobrecarregados com altas cargas horárias e fatores estressantes, que acabam priorizando as obrigações acadêmicas em detrimento da prática de exercícios e autocuidado, impactando negativamente tanto em sua saúde como no desempenho acadêmico<sup>10</sup>.

Existe uma ampla relação, já demonstrada na literatura, entre a prática de atividade física e qualidade de vida. Estudos demonstram que estudantes que realizam atividade física regular semanalmente obtiveram melhores escores em todos os domínios de qualidade de vida, especialmente no que diz respeito a questões psicológicas<sup>18</sup>. Além da avaliação objetiva, estudantes que praticam atividade física regular demonstraram também alterações subjetivas na percepção de qualidade de vida, sendo que 97,24% afirmaram que essas atividades físicas impactavam de forma benéfica em sua qualidade de vida<sup>18</sup>.

Essa alteração na esfera psicológica é reforçada pela estreita relação entre sintomas ansiosos e prática insuficiente de atividades físicas, principalmente observadas entre os estudantes de medicina, sendo que indivíduos considerados muito ativos pertencem ao grupo com menor incidência dessa sintomatologia<sup>19</sup>. Apesar de todos os benefícios, o que se observa intensamente

na prática são muitos estudantes sedentários ou com práticas insuficientes de atividade física. Um estudo aponta que 41% dos estudantes de medicina apresentam baixos níveis de atividades físicas<sup>9</sup>. Valores semelhantes foram observados em diversos estudos, com porcentagens de atividade física insuficiente variando entre 36% e 42%<sup>10,18,19</sup>.

Outros estudos apontam porcentagens ainda mais alarmantes. No caso de sedentarismo, 62,5% dos estudantes avaliados foram considerados sedentários<sup>20</sup>. Em consonância com outro que observou 68,3% dos estudantes não realizavam atividade física moderada ou vigorosa<sup>28</sup>. Outro ponto preocupante em relação ao sedentarismo é o número elevado de horas que tais estudantes passam sentados. Os estudantes ficam em média 9 horas sentados diariamente<sup>10</sup>. Esses valores estão em consenso com outros estudos da literatura segundo os quais 82,1% dos estudantes ficam mais de 8 horas por dia sentados<sup>28</sup>, enquanto 56% dos estudantes passam mais de 10 horas diárias sentados<sup>9</sup>.

Em relação ao consumo de álcool, sabe-se que a ingestão excessiva está associada a uma série de distúrbios fisiológicos e, principalmente, transtornos psicossociais. Além disso, o início precoce está associado a maior propensão para desenvolvimento de dependência e consequências negativas a saúde<sup>13</sup>. Os estudantes, principalmente de medicina, se apresentam em situação de grande vulnerabilidade para esse consumo, muitas vezes utilizado como mecanismo de fuga para os altos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos que decorrem do alto número de responsabilidades e excessivas cargas horárias da graduação<sup>12,21,22</sup>. A literatura tem demonstrado elevada prevalência de abuso agudo de bebidas alcoólicas (*binge drinking*) entre jovens, sendo caracterizado por consumo de quatro ou mais doses de bebidas alcoólicas para mulheres e cinco ou mais para homens em uma única ocasião<sup>14,21</sup>.

Um estudo observou que 60,4% dos estudantes de medicina apresentaram padrão de consumo de bebidas alcoólicas em *binge drinking*, e 30,7% dos estudantes avaliados foram identificados com comportamento de risco para consumo de álcool<sup>14</sup>. **Já outro estudo observou que 88% dos estudantes avaliados fazem consumo de bebidas alcoólicas, sendo que 46% deles apresentam uso considerado de risco para o consumo de álcool**<sup>21</sup>. Achados semelhantes foram encontrados por outros estudos, 71,2% dos estudantes com etilismo e 31,2% deles apresentam comportamento de risco<sup>13</sup>, e a prevalência de consumo de álcool foi 81,1%; sendo que 33% desses foram considerados como consumo de risco, e 42,3% relataram não cumprimento de tarefas habituais em função do álcool<sup>22</sup>.

No que tange ao tabagismo ou hábito de fumar, assim como o álcool, é muito usado durante a graduação de medicina como um “escape” aos problemas derivados da rotina estressante e altas cargas horárias vivenciadas pelos alunos. Porém, assim como o álcool e outras substâncias psicoativas, causa dependência química e gera inúmeros prejuízos nas esferas pessoais e sociais do indivíduo<sup>11,30</sup>. Além disso, o ingresso na universidade geralmente é acompanhado de alterações sociais e instabilidades, com criação de novos vínculos, que muitas vezes transformam o hábito de fumar em uma prática de socialização. O uso tradicional do tabaco, no entanto, tem gradualmente diminuído ao longo das décadas, dando espaço para o crescimento de narguilés e cigarros

eletrônicos que mascaram o gosto amargo do tabaco<sup>30</sup>.

Um estudo observou que 32% dos estudantes de medicina relataram fumar ou terem feito em algum momento da graduação<sup>29</sup>. Tais valores corroboram com outro estudo que aponta prevalência de 45% do uso de derivados de tabaco ao menos uma vez na vida entre os acadêmicos<sup>30</sup>. Em ambos os estudos, o sexo demonstrouse um fator de risco considerável, com prevalências de fumo significativamente maiores no sexo masculino (46%) quando comparadas ao feminino (19%).

Em relação ao uso de narguilés e cigarros eletrônicos, eles apresentam um crescimento constante entre os jovens e acadêmicos. Um estudo avaliando estudantes de medicina observou a prevalência do uso de cigarros comuns foi de 10%, já o uso de cigarros eletrônicos e narguilés ultrapassou os 24%<sup>26</sup>. Outro estudo identificou que 61,8% dos estudantes de medicina entrevistados fazem ou já fizeram uso de cigarros eletrônicos<sup>23</sup>. Tais valores demonstram-se significativamente elevados quando comparados ao tabagismo tradicional e denotam uma grande preocupação, visto que, assim como o cigarro tradicional, causam grandes danos e promoção de dependência.

Com base no conhecimento da extensa gama de fatores de risco, nas esferas alimentícias e comportamentais, aos quais os estudantes são submetidos cotidianamente, fica evidente na literatura que o sobrepeso e obesidade representam uma problemática significativa e crescente nesse grupo. Diversos estudos trazem resultados acerca da prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes de medicina. Um deles observou 32,2% de sobrepeso entre os estudantes, estando fortemente atrelados a baixos níveis de atividade física<sup>6</sup>. Resultados semelhantes com prevalências elevadas de sobrepeso (26,1%) e obesidade (6,5%), estando intimamente associados com baixa atividade física, alterações nos hábitos alimentares e estresse<sup>7</sup>. Reforçando esses achados, outro estudo observou prevalências de sobrepeso e obesidade de 26% e 4%, respectivamente<sup>16</sup>. Enquanto isso, outro estudo observou 26,4% de sobrepeso e 7,8% de obesidade<sup>1</sup>.

No que tange aos valores de circunferência abdominal, um estudo identificou alta prevalência de circunferência abdominal elevada (considerando ponto de corte de 80 cm para mulheres e 94 cm para homens), acometendo 31% dos estudantes avaliados<sup>20</sup>. Já outro estudo encontrou, por sua vez, valores de obesidade central, obtidos a partir de valores de referência menos rígidos para circunferência abdominal ( $\geq 88$  cm para mulheres e  $\geq 102$  cm

para homens), de aproximadamente 7,5%<sup>1</sup>.

As porcentagens elevadas de sobrepeso e obesidade nos estudantes de medicina configuram-se, dessa maneira, como alvos de grande preocupação, visto que representam um importante fator predisponente para o desenvolvimento de uma série de outras doenças, como Diabetes Melitus 2, doenças cardiovasculares, dislipidemias, câncer e doenças osteoarticulares, reduzindo significativamente a qualidade e expectativa de vida desses estudantes<sup>1</sup>.

## CONCLUSÃO

A partir da análise dessa revisão, fica evidente que os discentes da área da saúde, em especial os de medicina, apresentam uma série de comportamentos de risco para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, incluindo principalmente práticas alimentares inadequadas, atividade física insuficiente, etilismo e tabagismo. Diversos fatores, dentre eles altas cargas horárias, distanciamento familiar, custo e maior necessidade por praticidade estão associados com os comportamentos alimentares de risco. Enquanto as longas jornadas e rotina estressante estão intimamente atreladas às altas taxas de sedentarismo nos estudantes. O etilismo e tabagismo, por sua vez, são muito utilizados como mecanismo de “fuga” para os altos níveis de estresse e ansiedade decorrentes da rotina extensa e repleta de responsabilidades dos estudantes. Todas essas práticas apresentaram prevalências elevadas entre os estudantes, que, por sua vez, demonstram também altas taxas de sobrepeso e obesidade, bem como aumento da circunferência abdominal. Isso resulta em risco elevado de desenvolvimento de outras doenças, comprometendo a qualidade e expectativa de vida dos alunos. Sendo assim, fica evidente a situação de vulnerabilidade enfrentada pelos estudantes de medicina quanto aos seus hábitos de vida e perfil nutricional, com aumento do risco de desenvolvimento de obesidade além de outras doenças crônicas não transmissíveis. Isso demonstra a necessidade de abordagens voltadas a prevenção desses agravos e modificação de hábitos de vida e fatores de risco nos discentes, com estímulo a alimentação adequada, prática de atividades físicas e combate ao etilismo e tabagismo. Mais estudos controlados devem ser realizados com essa população afim de detectar com mais fidedignidade os dados relacionados a esses fatores evidenciados por essa revisão integrativa.

**Agradecimentos:** Os discentes participam do Grupo de Pesquisa – Medicina Preventiva e Qualidade de Vida, cadastrado no CNPq e estão inscritos no Programa de Iniciação Científica (PBIC/PVIC) da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, e agradecem a oportunidade de bolsas pelo programa.

**Participação dos autores:** Kanuf VS - Envolvimento na elaboração do manuscrito, coleta de dados, e revisão do texto. Oliveira ECA - Envolvimento na elaboração do manuscrito, coleta de dados, e revisão do texto. Borges GHOC - Envolvimento na elaboração do manuscrito e revisão do texto. Gomes ACB - Envolvimento na elaboração do manuscrito e revisão do texto. Silva JML - Envolvimento na elaboração do manuscrito e revisão do texto. Bastos CS - Envolvimento na elaboração do manuscrito e coleta de dados. Arruda JT - Orientação, coleta de dados, revisão do texto e aprovação da versão final do manuscrito para publicação.

## REFERÊNCIAS

1. Cafure F, Schmidt J, Duré LS, Furbeta PH, Moraes R, Arruda R,

Gaban S. Prevalência de excesso de peso e obesidade central em acadêmicos do curso de medicina da universidade UNIDERP. RBONE. 2018;12(69):94-100. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/658>

- WHO - World Health Organization. Obesity and Overweight factsheets from the WHO. 2021. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2019: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2019\\_vigilancia\\_fatores\\_risco.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf)
- Ferreira APS, Szwarcwald CL, Damascena GN. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Rev Bras Epidemiol. 2019;22:e190024. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190024>
- Barros DM, Silva APF, Moura DF, Barros MVC, Pereira ABS, Melo MA, et al. A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Braz J Develop. 2021;7(7):74647-64. Doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n7-579>
- Silva AM, Lopes RS, Silva GC, Lucchese R, Almeida EG, Lemos MF, Gussoni MT. Padrão de sono, fadiga e perfil antropométrico de estudantes universitários. Rev Hum Tec. 2019;19(1):7-19. [http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM\\_Humanidade\\_Tecnologia/article/view/930](http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/930)
- Junqueira TDV, Cardoso CE, Ellinger VCM, Silva CMS. Prevalência de sobrepeso/obesidade e sua associação com a qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes de medicina da universidade de Vassouras. RBONE. 2021;15(93):347-53. <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1706>
- Porto PLG, Neves Neto RG, Guedes DC, Lima YM, Gomes TA, Souza RHR, Taboada GF. Avaliação de hábitos obesogênicos em estudantes de medicina: análise do estado nutricional, físico, de ansiedade e depressão entre estudantes de uma faculdade privada do Rio de Janeiro. Rev Med (São Paulo). 2022;101(2):e189904. Doi: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v101i2e-189904>
- Mendes RC, Correia MG, Kock KS. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. Rev Bras Ciên Mov. 2020;28(1):92-101. Doi: <https://doi.org/10.31501/rbcm.v28i1.10159>
- Bastos Neto P, Campos GAL. Avaliação da influência acadêmica sobre a prática de atividades físicas nos estudantes de medicina em uma faculdade do noroeste do estado de São Paulo. Revista Corpus Hippocraticum. 2020;1(1):1-10. <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/234>
- Silva JVM, Fernandes D, Nunes JR, Silva DM. Uso de substâncias psicoativas em estudantes de medicina no Brasil: uma revisão integrativa. Braz J Develop. 2020;6(11):93075-83. Doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n11-642>
- Andrade JT, Campos AMA, Sá IRDD, Silveira F, Serra KP. Avaliação do consumo de álcool e tabaco entre alunos de medicina e odontologia. IAJMH. 2021;4(1):e20210226. Doi: <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.226>
- Rodrigues IS, Carvalho AB, Medeiros JA, Garcia JV, Vallinoto IM. Consumo de álcool por acadêmicos de medicina de uma Universidade Pública no Estado do Pará. RSD. 2021;10(3):1-12. Doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13404>
- Aguiar AS, Catelli R, Toledo L, Ubaldo L, Silva CJ, Fonseca VAS. Estudo da Atitude diante do Paciente Alcoolista e do Conhecimento sobre Alcoolismo em função do Padrão de Beber de Estudantes de Medicina. Rev Bras Educ Med. 2018;42(3):49-56. Doi: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n3RB20180052>
- Barbosa BC, Guimaraes NS, Paula W, Meireles AL. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. DANS. 2020;15:e45855. Doi: <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>
- Barros G, Bofo MC, Dias L, Souza LI, Ribas filho D, Costa T. Análise do perfil alimentar entre acadêmicos de uma faculdade de medicina do noroeste paulista. ULAKES J Med. 2022;2(1):41-51. Doi: <https://doi.org/10.56084/ulakesjmed.v2i1.661>
- Batista MF, Sousa AP, Carvalho LM, Landim LA. Perfil nutricional e alimentar da população adulta brasileira: uma revisão integrativa. RSD. 2020;9(11):e319119460. Doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i111.9460>
- Bomfim ABN, Queiroz Araújo EM, Araújo DGB. Associação entre a atividade física regular e qualidade de vida em estudantes de medicina de uma instituição de ensino privada. CMBIO. 2022;21(2):225-31. Doi: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v21i2.48809>
- Carrijo DS, Filardi FG, Gomes JB, Neves LL, Moreira MV, Fontoura HS. Sintomas do transtorno de ansiedade e prática de atividades físicas nos estudantes de medicina. RESU. 2020;8(2):25-34. Doi: <https://doi.org/10.37951/2358-9868.2020v8i2.p25-34>
- Casado AHS, Andrade LASS, Oliveira MS, Alcino RJ, Guilherme LG, Rocha LCL, Gonçalves FCLSP. Associação entre o estado nutricional, gordura corporal e consumo alimentar de risco entre acadêmicos da área de saúde. Braz J Develop. 2021;7(5):52160-74. Doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30330>
- Franco KMS, Rocha VS, Pereira IRS, Bastos Neto ARF, Moraes RN, Sampaio HL, et al. Avaliação do consumo de bebidas alcoólicas por estudantes de uma Faculdade de Medicina. Braz J Hea Rev. 2021;4(2):8437-50. Doi: <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-365>
- Gomes LS, Barros CRD, Silvestre VA, Baylão ACP, Garcia SCM, Pacheco SJB. Consumo de álcool entre estudantes de medicina do Sul Fluminense – RJ. Rev Med (São Paulo). 2018;97(3):260-6. Doi: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v97i3p260-266>
- Lima PVM, Maia PB, Duarte JLL. Prevalência do uso de cigarros eletrônicos e suas complicações respiratórias entre estudantes de medicina em uma universidade privada de Teresina-PI. RSD. 2023;12(4):e9212440977. Doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.40977>
- Mariotto TC, Bittencourt AP. Percepção do padrão de alimentação dos estudantes de medicina de uma instituição privada de cascavel. Rev Théma Scientia. 2020;10(1):219-33. <https://themaetscientia.fag.edu.br/index.php/rtes/article/view/1135/1168>
- Martins KPS, Santos VG, Leandro BBS, Oliveira OMA. Transição nutricional no Brasil de 2000 a 2016, com ênfase na desnutrição e obesidade. AIS. 2021;1(2):113-32. Doi: <https://doi.org/10.21728/asklepion.2021v1n2.p113-132>
- Martins R. Prevalência de tabagismo entre estudantes do curso de Medicina de uma Universidade do Sul de Santa Catarina e os

- fatores de risco associados à prática (dissertação). Pedra Branca: Universidade do Sul de Santa Catarina; 2022. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/29038>
27. Medina LP, Barros MB, Sousa NF, Bastos TF, Lima MG, Szwarcwald CL. Desigualdades sociais no perfil de consumo de alimentos da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev Bras Epidemiol.* 2019;22:E190011.SUPL.2. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190011.supl.2>
28. Mendes TB, Souza KC, França CN, Rossi FE, Santos RPG, Duailibi K, et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. *Rev Bras Med Esporte.* 2021(6):582-7. Doi: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021\\_0059](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059)
29. Sirqueira RS, Soares ACGM, Andrade ML, Fraga RRA, Santos TL, Dantas ASC, et al. Perfil do uso do tabaco em estudantes de medicina em uma universidade particular de Sergipe. *REAS.* 2020;(48):e3371. Doi: <https://doi.org/10.25248/reas.e3371.2020>.
30. Staedele GV, Schlindwein L, Rocha FE, Steiner O, Duebbers Cunha A, Konrad R, Bonsoni JC. Prevalência do uso de substâncias derivadas do tabaco por estudantes de medicina de uma universidade de Santa Catarina. *Arq Catarin Med.* 2021;50(1):81-92. <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/95629>
31. Tuni DC, Schenatto L, Lutinski JA. Consumo de fast food entre acadêmicos de Medicina. *RSD.* 2021;10(11):e212101119651. Doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19651>

Recebido: 11.09.2023

Aceito: 13.03.2024