

# HÁBITOS EM COMUM, ENTRE OS ALUNOS QUE APRESENTAM COMPULSÃO ALIMENTAR, ANOREXIA E BULIMIA, DOS ALUNOS DO PRIMEIRO, QUINTO E OITAVO PERÍODO DO CURSO DE MEDICINA.

Vitória Silva Margon<sup>1</sup>  
Gabriela Silvestre Costa Silva<sup>2</sup>  
Laís Moulin Lima Rezende de Castro<sup>3</sup>  
Samara Lamounier Santana Parreira<sup>4</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A graduação em Medicina é marcada por intensa carga acadêmica e pressões emocionais, fatores que podem predispor ao surgimento de transtornos alimentares (TA) entre estudantes. Avaliar a interação entre hábitos de vida, estresse acadêmico e comportamento alimentar é fundamental para orientar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental. **Objetivo:** Analisar a relação entre perfil sociodemográfico, hábitos e a presença de TA em estudantes de Medicina dos 1º, 5º e 8º períodos. **Método:** Estudo analítico observacional realizado na Universidade Evangélica de Goiás, com amostra de conveniência de 162 alunos (46 do 1º, 52 do 5º e 64 do 8º período). Os participantes responderam ao questionário sociodemográfico e de hábitos de vida, além do *Eating Attitudes Test* (EAT-26). Foram realizadas análises descritivas e comparativas entre períodos. **Resultados:** O EAT-26 evidenciou presença de TA em todas as turmas, com maior proporção de casos graves no 1º período e aumento do número absoluto no 8º período. Observou-se incremento no consumo de álcool, tabagismo e uso de medicamentos psiquiátricos ao longo do curso, redução das horas de sono e variações na percepção de eficiência acadêmica, indicando correlação entre hábitos de vida e padrões alimentares disfuncionais. **Conclusão:** Transtornos alimentares estão presentes desde os primeiros períodos e se mantêm ao longo da graduação, associados a alterações nos hábitos de vida e à pressão acadêmica. Programas institucionais de apoio psicológico e promoção de hábitos saudáveis são essenciais para minimizar impactos na saúde mental e no comportamento alimentar dos estudantes.

**Palavras Chave:** Estresse Acadêmico; Estudantes de Medicina; Transtornos Alimentares.

## INTRODUÇÃO

Os Transtornos Alimentares (TA) são distúrbios mentais caracterizados por alterações persistentes na alimentação ou em comportamentos relacionados à alimentação, afetando predominantemente adolescentes e jovens adultos, com impactos físicos, psicológicos e sociais significativos. A transição para a vida universitária representa um período desafiador, no qual os estresses acadêmicos

---

<sup>1</sup>Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica: [vitoriamargon@outlook.com](mailto:vitoriamargon@outlook.com)

<sup>2</sup>Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica: [gabrielasilvestre693@gmail.com](mailto:gabrielasilvestre693@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica: [laismoulinlrc@gmail.com](mailto:laismoulinlrc@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica: [samaralamouniersp@gmail.com](mailto:samaralamouniersp@gmail.com)

podem modificar hábitos alimentares e favorecer o desenvolvimento de TA, ao promover padrões alimentares disfuncionais (Trindade *et al.*, 2018).

Estudantes de Medicina apresentam risco ainda maior para o surgimento de TA devido à elevada pressão mental e física típica da formação médica. A longa carga horária, o intenso contato com pacientes e a alta exigência acadêmica tornam esses graduandos particularmente suscetíveis a alterações no comportamento alimentar, em comparação com estudantes de outras áreas (Zeng *et al.*, 2019; Nassar & Carvalho, 2021). Assim, compreender a relação entre a rotina acadêmica, hábitos de vida e o desenvolvimento de transtornos alimentares torna-se fundamental para orientar estratégias de prevenção e promoção da saúde.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo analítico observacional de natureza quantitativa e qualitativa, realizado na Universidade Evangélica de Goiás, em Anápolis, envolvendo alunos dos 1º (n=46), 5º (n=52) e 8º (n=64) períodos do curso de Medicina. A amostra foi de conveniência, incluindo estudantes maiores de 18 anos que concordaram em participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os questionários foram aplicados de forma individual e voluntária.

Para avaliação dos transtornos alimentares, foi aplicado o *Eating Attitudes Test* (EAT-26), instrumento amplamente utilizado para rastrear padrões alimentares disfuncionais e atitudes de risco associadas a anorexia, bulimia e outros transtornos alimentares (Lázaro *et al.*, 2005). Além disso, foi utilizado um questionário de perfil sociodemográfico e hábitos, elaborado pelos pesquisadores.

Após a coleta, os dados foram transcritos para planilha eletrônica e submetidos à análise estatística descritiva e comparativa. As variáveis foram analisadas por meio de frequências absolutas e percentuais, médias e correlações.

## **RESULTADOS**

A Tabela 1 apresenta o perfil sociodemográfico e hábitos de vida dos estudantes de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás nos 1º (n=46), 5º (n=52)

e 8º (n=64) períodos. A maioria dos alunos era solteira em todos os períodos (93%, 90% e 95%). A renda familiar superior a sete salários mínimos variou entre 42% e 61%.

Observou-se aumento do consumo de álcool (50%, 52% e 61%), do tabagismo (2,2%, 3% e 11%) e do uso de medicamentos psiquiátricos (30%, 32% e 39%) nos períodos mais avançados. A prática de exercícios físicos manteve-se relativamente alta, embora tenha apresentado leve redução nos períodos mais avançados (87%, 77% e 77%). O acompanhamento psicológico ou psiquiátrico variou, sendo mais frequente no 1º e 8º períodos (41% e 39%) e menor no 5º (25%). A proporção de alunos com sono adequado (7–8 horas  $\geq$  4 noites/semana) diminuiu de 70% no 1º para 48% no 8º período.

O envolvimento em atividades extracurriculares apresentou grande variação: 13% no 1º, 98% no 5º e 60% no 8º período. A percepção de eficiência nos estudos também declinou nos períodos intermediário e final, de 63% no 1º para 46% no 5º e 48% no 8º.

**Tabela 1.** Perfil sociodemográfico e hábitos dos estudantes de medicina por período.

Variável	1º período (n = 46)	5º período (n = 52)	8º período (n = 64)
Idade média (anos)	19	22	24
Sexo feminino (%)	93	90	95
Renda familiar $\geq$ 7 salários mínimos (%)	59	42	61
Consumo de álcool (%)	50	52	61
Presença de tabagismo (%)	2,2	3	11
Prática de exercícios físicos (%)	87	77	77
Acompanhamento psicológico/psiquiátrico (%)	41	25	39

Uso de medicamentos psiquiátricos (%)	30	32	44
Dorme de 7 a 8 horas por noite (%)	70	67	48
Envolvimento em atividades extracurriculares (%)	13	98	60
Autoavaliação de eficiência nos estudos (%)	63	46	48

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025)

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos estudantes de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás segundo os escores do EAT-26. Observou-se que 39% dos alunos do 1º período apresentaram escores indicativos de risco para transtornos alimentares ( $EAT-26 \geq 20$ ), enquanto 61% não apresentaram risco. No 5º período, o risco foi observado em 40% dos estudantes, mantendo proporção semelhante ao 1º período, e 60% sem risco. Já no 8º período, o percentual de alunos em risco aumentou para 45%. As médias dos escores totais seguiram a mesma tendência, apresentando aumento gradual do primeiro para o último período ( $19,4 \pm 6,8$ ;  $20,1 \pm 7,2$ ;  $21,0 \pm 7,5$ ).

**Tabela 2**– Classificação dos Estudantes de Medicina pelo EAT-26 segundo o Risco para Transtornos Alimentares.

Período do Curso	N total	EAT-26 $\geq 20$	EAT-26 $< 20$	Score total – média $\pm$ DP
		<b>risco para TA</b> (n, %)	<b>sem risco</b> (n, %)	
1º	46	18 (39,1 %)	28 (60,9 %)	$19,4 \pm 6,8$
5º	52	21 (40,4 %)	31 (59,6 %)	$20,1 \pm 7,2$
8º	64	29 (45,3 %)	35 (54,7 %)	$21,0 \pm 7,5$

**Fonte:** Elaborado pelos autores (2025)

## CONCLUSÃO

Os resultados do estudo indicam que a presença de transtornos alimentares entre os estudantes de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás está associada a mudanças nos hábitos e exposições comportamentais ao longo do curso. Observou-se que, mesmo no primeiro período, uma parcela significativa dos alunos já apresentava padrões de risco para transtornos alimentares, refletidos nos escores do EAT-26, especialmente em níveis moderados e graves. Com o avanço para o quinto e oitavo período, houve um aumento no número absoluto de estudantes com comportamentos alimentares de risco, sugerindo que a intensidade da rotina acadêmica, o maior envolvimento em atividades extracurriculares e a redução das horas de sono podem contribuir para a progressão desses padrões disfuncionais.

Além disso, o perfil sociodemográfico revelou um aumento do consumo de álcool, do tabagismo e do uso de medicamentos psiquiátricos nos períodos mais avançados, fatores que podem potencializar a vulnerabilidade dos alunos a transtornos alimentares. A prática de exercícios físicos permaneceu relativamente estável, enquanto o acompanhamento psicológico variou, sendo menos frequente no quinto período. A percepção de eficiência nos estudos diminuiu especialmente no período intermediário, o que pode refletir a pressão crescente do ciclo clínico.

Esses achados sugerem que os transtornos alimentares não são apenas um fenômeno isolado, mas estão intimamente ligados à sobrecarga acadêmica e às mudanças comportamentais que ocorrem ao longo da graduação. A comparação entre os períodos evidencia que o conjunto de fatores de risco comportamentais e acadêmicos contribui para a intensificação de padrões alimentares disfuncionais, destacando a necessidade de estratégias de prevenção e suporte contínuo à saúde mental dos estudantes de Medicina.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA pela oportunidade de desenvolver esta pesquisa. Registro minha gratidão à orientadora e à equipe do projeto pelas orientações e à colaboração dos estudantes participantes.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

MAZZAIA, M. C.; SANTOS, R. M. C. Fatores de risco para transtornos alimentares em graduandos de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 31, p. 456-462, 2018.

TRINDADE, A. P.; *et al.* Eating disorder symptoms in Brazilian university students: a systematic review and meta-analysis. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 41, p. 179-187, 2018.

SANTOS, M. M.; *et al.* Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 126-133, 2021.

SGARBI, M. T.; *et al.* Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 2, p. e12172, 2023.

SALOMÃO, J. O.; *et al.* Indícios de transtornos alimentares em adolescentes. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5665-5678, 2021.

ZENG, W.; *et al.* Prevalence of mental health problems among medical students in China: a meta-analysis. **Medicine**, v. 98, n. 18, 2019.

SGARBI, M. T.; *et al.* Uma análise dos transtornos alimentares: anorexia nervosa e bulimia. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 2, p. e12172, 2023.