

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ESTRESSE MENTAL DA ROTINA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DO PRIMEIRO, QUINTO E OITAVO PERÍODO E TRANSTORNOS ALIMENTARES.

Laís Moulin Lima Rezende de Castro¹

Gabriela Silvestre Costa Silva²

Vitória Silva Margon³

Samara Lamounier Santana Parreira⁴

Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica¹²³⁴

RESUMO

Introdução: A formação médica impõe elevada carga acadêmica e emocional, favorecendo o surgimento de transtornos alimentares (TA) e burnout. Avaliar a interação entre estresse e comportamento alimentar é fundamental para estratégias de prevenção em saúde mental. **Objetivo:** Analisar a relação entre o nível de estresse da rotina acadêmica e a presença de TA em estudantes de Medicina do 1º, 5º e 8º períodos. **Método:** Estudo analítico observacional realizado na Universidade Evangélica de Goiás, com amostra de conveniência composta por 162 alunos (46 do 1º, 52 do 5º e 64 do 8º período). Os participantes responderam a questionário sociodemográfico, à Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) e ao *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*. Foram realizadas análises descritivas e comparativas. **Resultados:** A ECAP indicou presença de TA moderados e graves em todas as turmas, com maior proporção de casos graves no primeiro período e maior número absoluto no oitavo. O MBI-SS revelou aumento progressivo da exaustão emocional e da descrença, enquanto a eficácia profissional manteve-se relativamente constante ao longo do curso. Observou-se correlação entre maior desgaste psíquico e manutenção de TA, com redução discreta dos casos graves. **Conclusão:** A rotina acadêmica intensa associa-se a TA já nos primeiros períodos e se mantém durante toda a graduação, sustentada pelo aumento da exaustão emocional e da descrença. Programas institucionais de apoio psicológico, manejo do estresse e promoção de hábitos saudáveis são essenciais para mitigar impactos na saúde mental e no comportamento alimentar de estudantes de Medicina.

Palavras Chave: Compulsão Alimentar; Estudantes de Medicina; Burnout Acadêmico.

INTRODUÇÃO

Os Transtornos Alimentares (TA) são doenças mentais caracterizadas por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação, e compreende principalmente adolescente e jovens adultos, comprometendo o físico, o psicológico e o social desses indivíduos.

A transição para a vida universitária pode ser um período estressante e desafiante para os jovens adultos, podendo modificar comportamentos alimentares, levando ao desenvolvimento de TA, pois os estresses da vida acadêmica são fatores desencadeantes para potencializar o processo de vulnerabilidade e propiciar o

aparecimento de hábitos alimentares diferentes da normalidade. (TRINDADE *et al.*, 2018).

De acordo com Zeng *et al* (2019), o risco do desenvolvimento de TA, se torna ainda maior entre estudantes de medicina, em decorrência de uma maior pressão mental e física experimentada por esses graduandos, frente a outras áreas acadêmicas visto as suas longas jornadas de trabalho, contato intenso prestando serviços a sociedade e grandes tensões em suas ocupações. (ZENG *et al.*, 2019), (NASSAR; CARVALHO, 2021).

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 de transtornos alimentares, foi aplicada a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), instrumento validado para identificar episódios de compulsão alimentar (Freitas *et al.*, 2001). Adicionalmente, os participantes preencheram a *Escala Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), que mensura três dimensões do burnout: exaustão emocional, descrença e eficácia profissional.

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, permitindo identificar padrões de transtornos alimentares e sua relação com o nível de estresse mental e características sociodemográficas dos estudantes.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos estudantes de Medicina segundo a ECAP. A distribuição dos escores da ECAP evidenciou que, no primeiro período, 7% não apresentaram compulsão alimentar, 46% tiveram compulsão moderada e 48% compulsão grave. No 5º período, 14% dos alunos não apresentaram compulsão alimentar, 44 % apresentaram compulsão moderada e 42% compulsão grave. No 8º período, 9% não apresentaram compulsão alimentar, 52% apresentaram compulsão moderada e 39% compulsão grave.

Tabela 1: Resultados da Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) por período do curso.

NÍVEIS DE GRAVIDADE DA COMPULSÃO ALIMENTAR(TCA)	NÚMERO DE PARTICIPANTES		
	1ºP	5ºP	8ºP
NENHUMA TCA	3 (6,5%)	7 (13,5%)	6 (9,4%)
TCA MODERADO	21 (45,7%)	23 (44,2%)	33 (51,6%)
TCA GRAVE	22 (47,8%)	22 (42,3%)	25 (39,1%)
TOTAL (n)	46	52	64

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

A Tabela 2 apresenta os resultados da escala MBI-SS distribuídos em três fatores: exaustão emocional, eficácia profissional e descrença.

A exaustão emocional aumentou de 13% (leve) no 1º período para 18% (leve) no 5º e 32% (moderada) no 8º. Quanto à eficácia profissional, verificou-se que os três grupos apresentaram níveis graves e semelhantes: 26% no 1º período, 24,9% no 5º e 23% no 8º. A descrença cresceu ao longo do curso, de 4% no 1º período para 6% no 5º e 16% no 8º.

Tabela 2 – Distribuição da exaustão emocional, eficácia profissional e descrença dos estudantes de Medicina por período do curso, segundo o MBI-SS

Período	Exaustão Emocional	Eficácia Profissional	Descrença
1º período	12,52% (leve)	26% (grave)	3,54% (insatisfeito)
5º período	17,96% (leve)	24,9% (grave)	5,98% (insatisfeito)
8º período	31,8% (moderada)	23% (grave)	15,9% (insatisfeito)

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

CONCLUSÃO

A comparação entre os resultados da ECAP e do MBI-SS demonstra uma associação consistente entre o estresse mental da rotina acadêmica e a presença de transtornos alimentares nos três períodos avaliados. Observou-se que, mesmo com exaustão emocional inicial classificada como leve, quase metade dos estudantes do primeiro período já apresentava compulsão alimentar grave, evidenciando que a entrada na faculdade representa um momento crítico de vulnerabilidade, marcado por adaptação à nova rotina e possível ausência de estratégias de enfrentamento.

À medida que o curso avança, a intensidade do desgaste psíquico cresce de forma expressiva: a exaustão emocional dobra do primeiro para o oitavo período, alcançando nível moderado, enquanto a descrença sobe de 3,5% para 15,9%. Paralelamente, a prevalência de TCA mantém-se elevada em todas as fases, com pequena redução de casos graves e aumento dos moderados, resultando no maior número absoluto de estudantes afetados no final da graduação. Essa trajetória sugere que, mesmo quando há alguma atenuação das formas mais severas, os comportamentos alimentares disfuncionais permanecem pelo estresse contínuo, pela sobrecarga de atividades e pelo desgaste progressivo indicado no MBI-SS.

Em conjunto, os dados revelam que o estresse mental não apenas desencadeia, mas também sustenta os TA ao longo da formação médica. A correlação entre exaustão crescente, descrença e altos índices de compulsão alimentar aponta para a necessidade de intervenções institucionais precoces e permanentes, incluindo programas de apoio psicológico, manejo do estresse e promoção de hábitos de vida saudáveis, a fim de proteger a saúde mental e o comportamento alimentar dos estudantes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA e ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC- UniEVANGÉLICA) pelo apoio financeiro e pela oportunidade de desenvolver esta pesquisa.

Registro minha gratidão à orientadora e à equipe do projeto pelas valiosas orientações e à colaboração dos estudantes participantes, sem os quais este trabalho não seria possível.

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.