

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DOS ACADÊMICOS DO CICLO BÁSICO (1º AO 4º PERÍODO) DE MEDICINA DA UNIEVANGÉLICA

EVALUATION OF THE BODY COMPOSITION OF ACADEMICS OF THE BASIC CYCLE (1ST TO 4TH PERIOD) OF MEDICINE AT UNIEVANGÉLICA

Thaís Ribeiro Garcia¹
Rafaela Melo Macedo²
Miguel Carlos Azevedo Cruz³
Jalsi Tacon Arruda⁴

Resumo

Segundo a Organização Mundial da Saúde a qualidade de vida é a percepção de cada indivíduo quanto a sua posição na sociedade, em relação à cultura e sistemas de valores. Porém, observa-se que estudantes de medicina possuem uma má qualidade de vida, o que acarreta consequências na saúde dessa população, tais como transtornos mentais, cefaleia, maus hábitos alimentares e distúrbios no sono. O presente estudo traçou o perfil da composição corporal utilizando indicadores antropométricos dos acadêmicos do ciclo básico (1º ao 4º período) de medicina, verificou a incidência de estudantes obesos ou desnutridos na população de estudo e avaliou a interação entre a rotina acadêmica dos universitários e os fatores relacionados ao perfil nutricional e outros riscos para doenças crônicas não-transmissíveis. Foi realizado um estudo exploratório transversal, de base populacional constituída por estudantes universitários da UniEVANGÉLICA – Anápolis, GO. Ao todo foram obtidos 104 questionários respondidos pelos estudantes do ciclo básico de medicina. Dessa forma, salienta-se a importância de bons hábitos de vida, como dieta saudável, prática de exercícios físicos e higiene do sono, para promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas- não transmissíveis.

Palavras-Chave: Alimentação. Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Obesidade. Sono.

1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a qualidade de vida como a percepção de cada indivíduo quanto a sua posição na sociedade, em relação à cultura e sistemas de valores. No entanto, a má qualidade de vida de estudantes de medicina está intimamente relacionada a algumas consequências, tais como, transtornos mentais, cefaleia, maus hábitos alimentares e distúrbios no sono, entre outros (CRUZ *et al.*, 2021a). Estudantes de medicina são reconhecidos por enfrentarem um curso desgastante e repleto de situações estressantes (CRUZ *et al.*, 2021b).

Nesse contexto, a saúde mental talvez seja a mais afetada. Conflitos de adaptação no início do curso, progressiva conscientização a respeito das dificuldades da carreira, pressão para assimilar grandes conteúdos e falta de tempo para atividades sociais contribuem para o desencadeamento de

¹ Bolsista do PIBIC-CNPq. Graduação em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil. thaishrgarcia13@hotmail.com

² Graduação em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil. rafaela_melomacedo@hotmail.com

³ Graduação em Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil. miguelcarlosac@hotmail.com

⁴ Docente do curso de Medicina, Universidade Evangélica de Goiás, Brasil. jalsitacon@gmail.com

distúrbios emocionais nessa população (SILVA *et al.*, 2021). Entre universitários, a cefaleia é um sintoma comum com uma grande variabilidade de prevalência. Os estudantes de medicina são um grupo vulnerável devido a exaustiva carga de estudo e trabalho (SILVA *et al.*, 2020). Associado a isso, outros fatores como privação do sono, alimentação irregular, sedentarismo e estresse contribuem com a maior predisposição a cefaleia (SANTOS *et al.*, 2019).

Os hábitos alimentares inadequados são fatores de risco essenciais para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como obesidade, doenças coronarianas, câncer, diabetes. Essas doenças vêm aumentando significativamente na população estudantil, uma vez que estudantes mudam os hábitos alimentares drasticamente durante a graduação, predominando um consumo excessivo de comidas rápidas (CRUZ *et al.*, 2021b). A obesidade ocorre quando a ingestão de energia excede sua produção por um longo período. Esse desequilíbrio é causado por ingestão excessiva de alimentos e/ou atividade física inadequada, mas outros fatores do estilo de vida, como má higiene do sono, podem desencadear ou acelerar esse processo.

É comum estudantes universitários apresentarem inúmeros distúrbios do sono por não obedecerem ao mínimo de horas necessárias para uma boa higiene do sono. Desse modo, a má qualidade do sono pode causar déficits de atenção e falha no desenvolvimento acadêmico, além de ser um fator de risco para possíveis manifestações prodrômicas de diversas doenças (HERNÁNDEZ *et al.*, 2019; BEZERRA *et al.*, 2020). O estudante de medicina deve buscar aprender a conciliar a carga horária extensa do curso de graduação, a vida pessoal e acadêmica, o contato direto com pacientes que apresentam diversos tipos de problemas, e saber lidar com o medo de vir a desenvolver alguma doença (COSTA *et al.*, 2020). Dessa forma, esta pesquisa contribui com a obtenção de mais informações sobre os fatores que influenciam no processo de adoecimento em estudantes universitários do curso de medicina.

2. Objetivo

Traçar o perfil da composição corporal utilizando indicadores antropométricos dos acadêmicos do ciclo básico (1º ao 4º período) de medicina da UniEVANGÉLICA, verificar a incidência de estudantes obesos ou desnutridos na população de estudo e avaliar a interação entre a rotina acadêmica dos universitários e os fatores relacionados ao perfil nutricional e outros riscos para DCNT.

3. Método

Realizou-se um estudo exploratório transversal, de base populacional constituído por estudantes universitários da UniEVANGÉLICA – GO. Esse projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 35109420.2.0000.5076). Os critérios de inclusão foram: ser estudante de medicina regularmente matriculado na UniEVANGÉLICA, ambos os sexos, ser maior de idade, compreender e concordar em participar da pesquisa, assinar o TCLE, permitir a coleta dos dados e avaliações propostas pelo estudo. Os critérios de exclusão foram: aqueles que não se enquadram nos critérios descritos acima, além de mulheres grávidas ou lactantes, estudantes de outros cursos, funcionários ou outros colaboradores da UniEVANGÉLICA e pessoas que apresentam alterações corporais como amputações ou uso de próteses. O instrumento de avaliação seguiu por base o questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (ISAQ-A), proposto por SOUSA *et al.* (2013). Foram inclusos, desse modo, dados sociodemográficos, sobre a graduação, saúde, tabagismo, etilismo, hábitos alimentares, atividade física, dor musculoesquelética e as aferições antropométricas e a pressão arterial.

4. Resultados

De acordo com os pontos em análise, salienta-se que os objetivos foram alcançados. Ao analisarmos diversos artigos acerca do estilo e hábitos de vida dos universitários, concluímos que diversos fatores, tais como a má higiene do sono, falta de tempo para a prática de exercício físico e a má alimentação, aumentam os riscos para o desenvolvimento de DCNT, além de interferir no mau desempenho acadêmico. Esses achados poderão ser confirmados a partir das análises estatísticas dos dados obtidos nos questionários dos acadêmicos de medicina da UniEVANGÉLICA, os quais ainda se encontram em fase final de análises estatísticas.

Ao todo foram obtidos 104 questionários respondidos pelos estudantes do ciclo básico (1º ao 4º período) de medicina da UniEVANGÉLICA, sendo que todos os dados já foram tabulados nas planilhas do Excel[®]. Dentre os 104 questionários, 73 foram respondidos por estudantes do sexo feminino, 30 foram respondidos por estudantes de medicina do sexo masculino e apenas 1 foi respondido por um estudante que não identificou o próprio sexo. A média da faixa etária dos estudantes foi de 20 anos de idade. Dessa maneira, estamos trabalhando os dados brutos de todas as variáveis analisadas durante a pesquisa para melhor compor os resultados e discutir o que foi observado na população estudada.

5. Conclusão

Como as análises estatísticas estão atualmente em fase de desenvolvimento, ainda não foi possível chegar a uma conclusão palpável acerca da qualidade de vida desses estudantes de medicina (do ciclo básico) da UniEVANGÉLICA. No entanto, os demais objetivos foram alcançados e, a partir dos estudos, salienta-se que a qualidade de vida da maioria dos universitários está aquém da esperada. Além disso, observa-se que a má higiene do sono, o sedentarismo, a alimentação inadequada, o abuso de substâncias psicoestimuladoras e o uso constante de telas são alguns dos fatores de risco relacionados ao desenvolvimento de DCNT nessa população e, conseqüentemente, estão associados à redução do desempenho acadêmico.

Referências

- BEZERRA, M. de P. P.; LIRA, R. C. M.; SILVA, A. O.; MELO, I. L. P.; SILVA, N. S.; ROQUE, T. S. A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bem-estar de estudantes de Medicina. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 12, p. e28091211057, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i12.11057.
- COSTA, D. S. *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, n. 1, 2020.
- CRUZ, M. C. A.; CARDOSO, E. F.; GARCIA, T. R.; MACEDO, R. M.; ARRUDA, J. T. Impacto das emoções no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e216101119412, 2021a. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19412.
- CRUZ, M. C. A. *et al.* Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e23710212393, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12393.
- HERNÁNDEZ, A. O. *et al.* Asociación entre la deficiencia de sueño y sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de nueva generación de México: un cambio de paradigma. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, v. 25, n. 4, 2019.
- SANTOS, R. *et al.* Prevalência de cefaleia e seus impactos em estudantes de medicina em uma universidade pública. *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 55, n. 3, p. 5-8, 2019.
- SILVA, M. L. *et al.* Condições que interferem na qualidade de vida do estudante de Medicina. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 11, p. e2469119640, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.9640.
- SOUSA, T. F. *et al.* Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arquivos de Ciências do Esporte, Uberaba*, v. 1, n. 1, p. 21-30, 2013.