

PERFIL DOS HÁBITOS ALIMENTARES E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DE MEDICINA NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Kamylle Evelyn Nobrega da Silva¹; Danielly Leticia de Freitas Roris²; Letícia Rosa Lopes³.

1. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu - Campus V; 2. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu - Campus V; 3. Estudante do Curso de Medicina da Universidade Iguazu - Campus V; 4. Professor Adjunto do Curso de Medicina da Universidade Iguazu - Campus V.

E-mail do autor principal: evelynkamylle@icloud.com

E-mail do professor adjunto: 0513018@professor.uniq.edu.com.br

Introdução e/ou Fundamento: A graduação médica é caracterizada por significativa demanda acadêmica de intensas horas de estudo e altos níveis de estresse, o que influencia diretamente nos hábitos de vida dos estudantes, podendo impactar a saúde mental e física desses indivíduos. A adoção de um estilo de vida saudável é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e para a promoção da qualidade de vida, sobretudo entre futuros profissionais da área da saúde. **Objetivo:** Avaliar o perfil dos hábitos alimentares e o nível de atividade física entre estudantes de medicina em Itaperuna, noroeste do estado do Rio de Janeiro. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo observacional, de delineamento transversal, com abordagem quantitativa. A pesquisa foi realizada com estudantes regularmente matriculados em cursos de medicina em uma IES de Itaperuna-RJ. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de um questionário estruturado disponibilizado em plataforma online, contendo perguntas relacionadas às características sociodemográficas, frequência de consumo alimentar, realização de refeições diárias e prática de atividade física. Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva, visando caracterizar os padrões alimentares e o nível de atividade física dos participantes indicar se trata de estudo. **Resultados esperados:** Foram identificados padrões alimentares inadequados entre parte dos estudantes, incluindo baixa ingestão de frutas e verduras e consumo frequente de alimentos ultraprocessados. Em relação à prática de atividade física, constatou-se que um número expressivo de estudantes não atinge as recomendações mínimas semanais de atividade física. Esses resultados indicam os possíveis efeitos de uma alta demanda acadêmica sobre o modo de vida dos estudantes. **Conclusões:** A identificação do perfil dos hábitos alimentares e do nível de atividade física entre estudantes de medicina requer o desenvolvimento de ações voltadas à melhoria da saúde no ambiente universitário, incentivando a adoção de comportamentos mais saudáveis e a melhoria da qualidade de vida durante o processo de formação universitária.

Palavras-chave: estudantes de medicina; hábitos alimentares; atividade física; estilo de vida; saúde do estudante.