

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

INFLUÊNCIAS E CONSEQUÊNCIAS DO GANHO DE PESO EM ESTUDANTES DE MEDICINA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO NOROESTE FLUMINENSE: UMA ANÁLISE MULTIFATORIAL

Natália Campos Viana (natycamposviana4@gmail.com)

Douglas Alves Ferreira (douglas.ferreira@afya.com.br)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

Renata Clementino Gontijo (renatacanavarrogontijo@gmail.com)

Patrícia Sardinha Leonardo Lopes Martins (patricia.sardinha@afya.com.br)

Este estudo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o CAAE: 81285824.7.0000.5648, teve como objetivo analisar as influências e consequências do ganho de peso em estudantes de Medicina de uma universidade privada do noroeste fluminense, incluindo hábitos alimentares, atividade física, qualidade do sono e saúde mental. Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, realizado com 51 estudantes, majoritariamente do sexo feminino (76,5%) e com idade entre 18 e 24 anos (70,6%). Os dados foram obtidos por meio de questionário estruturado e aplicação dos instrumentos validados: Body Shape Questionnaire (BSQ), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) e o Eating Attitudes Test (EAT-26). Os resultados apontam que 47,1% dos participantes residem sozinhos e 58,8% consomem alimentos ultraprocessados algumas vezes por semana. A carga acadêmica foi apontada por 90,2% dos indivíduos como fator que interfere negativamente tanto nos hábitos alimentares quanto na qualidade do

sono, 47,06% relataram dormir entre 5 e 6 horas por noite. Cerca de 47,06% relataram praticar atividade física de três a quatro vezes por semana, mas 92,16% afirmaram que a falta de tempo prejudica seu bem-estar e controle de peso. Durante o curso, 62,74% relataram ganho de peso, atribuído principalmente à alimentação inadequada, sedentarismo e estresse acadêmico. Embora 60,78% apresentem Índice de Massa Corporal (IMC) dentro da faixa de normalidade, 35,29% demonstraram sobrepeso e obesidade. Além disso, 35,3% apresentaram algum grau de distorção da imagem corporal. Na avaliação da saúde mental, 23,53% apresentaram sintomas de depressão, 33,33% de ansiedade e 21,57% de estresse, segundo o DASS-21. O EAT-26 indicou que 45,10% dos estudantes apresentaram sinais sugestivos de transtorno alimentar. Conclui-se que a rotina acadêmica impacta negativamente a saúde dos estudantes, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, alimentação equilibrada, sono adequado e prática regular de atividade física.

Palavras-chave: ganho de peso; estudantes de medicina; hábitos alimentares; saúde mental.