UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE – UERN
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS – DCB
CURSO DE MEDICINA

AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

MOSSORÓ – RN
2026

GLENDA VIEIRA DE SOUSA

AVALIAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL E ALIMENTAR DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Graduação em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde (FACS) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte/UERN.

Orientadora: Ana Cláudia de Oliveira.

MOSSORÓ – RN
2026

FOLHA DE APROVAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

O Trabalho de Conclusão de Curso- TCC apresentado pela discente Glenda Vieira de Sousa sob o título Avaliação do perfil nutricional e alimentar dos acadêmicos de Medicina na modalidade Artigo Científico à Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-UERN como requisito parcial para o título de Bacharel em Medicina foi considerado **APROVADO** pela Banca Examinadora, abaixo discriminada**.**

Mossoró, RN, ---------- de ----------2026

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. (a) Ana Cláudia de Oliveira
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

_____

Prof. Allyssandra Maria Lima Rodrigues Maia
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

_____

Prof. Izete Soares da Silva Dantas Pereira
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

RESUMO

As escolhas alimentares no ambiente universitário são influenciadas por mudanças no estilo de vida, aumento de responsabilidades e novas relações sociais, o que pode impactar a saúde dos estudantes. No curso de Medicina, a busca pela otimização do tempo e a autonomia alimentar podem levar a escolhas nutricionais inadequadas. **Objetivo:** Avaliar o perfil nutricional e alimentar dos discentes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), considerando aspectos do estilo de vida e composição corporal. **Metodologia:** Trata-se de um estudo exploratório, descritivo e quantitativo, realizado com 55 estudantes de ambos os sexos. A coleta de dados incluiu questionários sobre hábitos de vida e avaliação por bioimpedância elétrica (BIA) para aferição de peso, IMC, percentual de gordura corporal e gordura visceral. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer nº 6.666.779). **Resultados:** A amostra apresentou baixa prevalência de comorbidades crônicas (apenas 2% com pré-diabetes) e alta adesão à atividade física (92,7%). Contudo, 63,6% classificaram o sono como "regular" e 14,5% como "péssimo". Na avaliação por BIA, 48% das mulheres apresentaram gordura corporal acima da referência (≥ 32%) e 9 exibiram gordura visceral elevada. Entre os homens, 21% apresentaram gordura corporal elevada e 4 demonstraram níveis altos de gordura visceral. Observou-se que mesmo indivíduos com IMC dentro da normalidade apresentaram acúmulo de gordura visceral, evidenciando riscos metabólicos silenciosos. **Conclusão:** Embora os estudantes mantenham um estilo de vida ativo e ausência de doenças diagnosticadas, há alterações importantes na composição corporal e na qualidade do sono. Os achados reforçam a necessidade de avaliações nutricionais periódicas e ações institucionais de promoção à saúde que considerem as vulnerabilidades do ambiente universitário para prevenir futuras doenças metabólicas.

PALAVRAS CHAVE:
Nutrição, Universitários, Medicina, Saúde.

ABSTRACT

Food choices in the university environment are influenced by lifestyle changes, increased responsibilities, and new social relationships, which can impact students' health. In medical school, the pursuit of time optimization and food autonomy can lead to inadequate nutritional choices. **Objective:** To evaluate the nutritional and dietary profile of medical students at the State University of Rio Grande do Norte (UERN), considering aspects of lifestyle and body composition. **Methodology:** This is an exploratory, descriptive, and quantitative study conducted with 55 students of both sexes. Data collection included questionnaires on lifestyle habits and bioelectrical impedance analysis (BIA) to measure weight, BMI, body fat percentage, and visceral fat. The project was approved by the Research Ethics Committee (Opinion No. 6,666,779). **Results:** The sample showed a low prevalence of chronic comorbidities (only 2% with pre-diabetes) and high adherence to physical activity (92.7%). However, 63.6% rated their sleep as "regular" and 14.5% as "very poor". In the BIA assessment, 48% of women presented body fat above the reference range (≥ 32%) and 9 exhibited elevated visceral fat. Among men, 21% presented elevated body fat and 4 showed high levels of visceral fat. It was observed that even individuals with a BMI within the normal range presented visceral fat accumulation, evidencing silent metabolic risks. **Conclusion:** Although students maintain an active lifestyle and absence of diagnosed diseases, there are important alterations in body composition and sleep quality. The findings reinforce the need for periodic nutritional assessments and institutional health promotion actions that consider the vulnerabilities of the university environment to prevent future metabolic diseases.

KEY WORDS:
Nutrition, University Students, Medicine, Health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	**05**
METODOLOGIA	**06**
RESULTADOS E DISCUSSÕES	**08**
CONCLUSÃO	**14**
REFERÊNCIAS	**15**

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença, sendo um direito fundamental de todo ser humano, independentemente de raça, religião, crença política ou condição socioeconômica (WHO, 2020). Nas últimas décadas, as práticas alimentares da população têm se distanciado das recomendações para um estilo de vida saudável, como aquelas preconizadas por guias alimentares nacionais, que priorizam o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e a redução de produtos ultraprocessados (Brasil, 2014). Nesse contexto, as escolhas alimentares relacionam-se às condições de vida e são influenciadas por fatores sensoriais, socioeconômicos e pela disponibilidade de alimentos, não garantindo, entretanto, que sejam saudáveis (Venegas et al., 2024).

No contexto do ambiente universitário, faz-se necessária atenção especial, uma vez que mudanças no ambiente, o aumento das responsabilidades e o estabelecimento de novas relações sociais podem impactar significativamente os hábitos alimentares dos estudantes. Fatores como a disponibilidade de alimentos e a acessibilidade financeira atuam como facilitadores ou barreiras para a adoção de escolhas alimentares saudáveis, influenciando diretamente o padrão alimentar desse grupo (Oliveira, 2021). Além disso, o estilo de vida universitário é frequentemente marcado pela busca da otimização do tempo e pelo distanciamento do núcleo familiar, o que contribui para maior autonomia na escolha e no preparo dos alimentos (De Barros *et al.,* 2022).

Para muitos acadêmicos, o ingresso na universidade representa a primeira vivência de autonomia alimentar, contexto no qual fatores psicossociais, demandas acadêmicas, estilo de vida e a inserção em um novo meio sociocultural podem influenciar negativamente a adoção de práticas alimentares adequadas. Como consequência, as escolhas alimentares tendem a ser colocadas em segundo plano, assumindo menor prioridade e relevância no cotidiano dos estudantes (Bernardo, 2017). Nesse cenário, o perfil nutricional desse grupo caracteriza-se pelo consumo excessivo de alimentos de alta praticidade e baixo valor nutricional, como refrigerantes, alimentos ultraprocessados e produtos do tipo *junk food* (De Barros *et al.,* 2022).

Outro aspecto relevante no contexto universitário refere-se à qualidade do sono e à presença de comorbidades entre os estudantes, uma vez que tais fatores integram o

conjunto de comportamentos relacionados ao estilo de vida durante a graduação. Nesse sentido, alterações no padrão e na qualidade do sono podem resultar em prejuízos psicológicos, imunológicos, físicos, cognitivos e sociais, impactando negativamente a qualidade de vida (Barrinha *et al.,* 2024). Além disso, a privação de sono, caracterizada por períodos inferiores a sete horas diárias, associa-se ao aumento da mortalidade geral, sobretudo em decorrência de doenças cardiovasculares e do Diabetes Mellitus tipo 2 (De Araújo *et al.,* 2013).

Assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional e alimentar dos discentes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, considerando os aspectos relacionados ao estilo de vida que podem influenciar suas escolhas alimentares e condições de saúde.

2. METODOLOGIA OU MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa, realizado com estudantes do curso de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), localizada no município de Mossoró, Rio Grande do Norte. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UERN, sob o parecer nº 6.666.779.

A população do estudo foi selecionada de acordo com os critérios de inclusão e composta por indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados no curso de Medicina, que aceitaram participar de todas as etapas da pesquisa. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados e padronizados, registrados em fichas de papel, seguida da avaliação nutricional dos participantes, após a leitura e assinatura do TCLE. O questionário contemplou questões relacionadas aos hábitos de vida dos estudantes, possibilitando a associação entre esses hábitos e os dados obtidos na avaliação nutricional. O peso, índice de massa corporal (IMC), porcentagem de gordura corporal e gordura visceral foi realizada por meio de bioimpedância elétrica (BIA), utilizando o equipamento InBody (InBody 120, Biospace, Seoul, Coreia do Sul) nas dependências da Universidade. A BIA se baseia no princípio da condutividade elétrica para a estimativa dos

compartimentos corporais. O indivíduo segurou o aparelho com as duas mãos, em pé e com os braços estendidos diante do corpo. Além disso, os participantes foram orientados a jejuar por 4 horas, a não ingerir líquidos, não realizar exercícios físicos 24 horas antes do teste, não fazer uso de metais no corpo e a a urinar 30 minutos antes da avaliação.

O diagnóstico de sobrepeso foi feito medindo o peso e a altura das pessoas e calculando o IMC: peso (kg)/altura² (m²). Os valores de referência estabelecidos para adultos seguiram os valores propostos pelo Ministério da Saúde e a OMS, os quais foram: < 18,5 Baixo Peso; 18,5 e < 25 Adequado ou Eutrófico; 25 e < 30 Sobrepeso; 30 Obesidade (Brasil, 2011; WHO, 1995). Para a análise da gordura visceral, o equipamento recomenda que níveis iguais ou inferiores a 9 sejam considerados ideais, por estarem associados a uma condição metabólica mais equilibrada. Valores entre 10 e 14 são classificados como altos, enquanto níveis entre 15 e 30 são considerados muito altos.

Já o percentual de gordura corporal (PGC) considerado saudável situa-se, para os homens, entre 10–20%, e para as mulheres, entre 18–28%. Embora não exista um padrão universalmente consensual para os valores ideais de PGC, algumas organizações de referência estabelecem intervalos próprios para classificar níveis considerados saudáveis. O Conselho Americano de Exercício (ACE) propõe que valores de PGC iguais ou superiores a 32% em mulheres e a 25% em homens sejam indicativos de obesidade (Mohajan; Mohajan, 2023). Dessa forma, os pontos de corte propostos pelo ACE serão adotados como critério de classificação neste estudo.

No que se refere a análise dos dados da pesquisa, inicialmente foi construído planilhas no software Microsoft Excel para que seja possível uma melhor organização e junção dos dados coletados. Em seguida, essas informações foram exportadas para o software Bia Estat, para realizar uma análise estatística de acordo com o teste mais adequado para cada amostragem obtida na pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo contou com a participação de 55 estudantes do curso de Medicina da UERN, abrangendo diferentes idades, gêneros e períodos do curso. As análises foram divididas em categorias que englobam comorbidades, hábitos de vida, distúrbios gastrointestinais, qualidade do sono, dados de nascimento e composição corporal por meio de bioimpedância.

Na Tabela 1, observa-se que a maioria absoluta dos participantes não apresenta comorbidades como hipertensão arterial sistêmica ou hipercolesterolemia. Apenas um estudante (2%) relatou diagnóstico de pré-diabetes. Isso evidencia uma baixa prevalência de doenças crônicas na população estudada, o que pode ser atribuído à relativa juventude e ao acesso a informações em saúde desses indivíduos.

Em relação aos hábitos de vida e condições gastrointestinais (Tabela 1), destaca-se que a prática de atividade física foi afirmada por 51 dos participantes, demonstrando alta adesão a um estilo de vida ativo. Nenhum estudante relatou hábito tabagista, e 5 referiram episódios de constipação. Quanto a sintomas gastrointestinais mais específicos, como gastrite ou úlceras, 8 dos alunos relataram histórico, enquanto 19 indicaram perda de peso nos últimos seis meses.

Tabela 1. Presença de comorbidades, hábitos de vida e condições gastrointestinais nos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

Variáveis	Não		Sim		Não respondeu		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Hábitos								
Fuma	53	96	0	0	2	3	55	100
Faz atividade física	1	2	51	93	3	5	55	100
Constipação	48	87	5	9	2	4	55	100
Gastrite ou úlcera	43	78	8	15	4	7	55	100
Perda de peso nos últimos 6 meses	35	64	19	35	1	2	55	100
Comorbidades								
Diabético	55	100	0	0	0	0	55	100
Pré-diabético	54	98	1	2	0	0	55	100

Hipertenso	55	100	0	0	0	0	55	100
Hipercolesterolemia	55	100	0	0	0	0	55	100

Fonte: Autoria própria.

A análise da qualidade do sono (Tabela 2) revelou que 35 participantes classificaram a qualidade do seu sono como “regular”, sendo apenas 11 com “boa” e 8 com “péssima”, e apenas 1 participante não respondeu à pergunta. A distribuição entre os sexos mostrou uma prevalência maior de relatos de sono regular e péssima entre as mulheres, com 38% e 9% respectivamente, quando comparadas aos homens (25% e 5%).

Tabela 2. Perfil da qualidade do sono dos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

	Feminino		**Masculino**		**Não respondeu**		**Total**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Boa	5	9	6	11	0	0	11	20
Regular	21	38	14	25	0	0	35	64
Péssima	5	9	3	5	0	0	8	15
Total	31	0	23	0	1	0	54	100

Fonte: Autoria própria.

A composição corporal avaliada pela BIA revelou importantes achados quanto ao perfil nutricional. No grupo feminino (Tabela 3), embora a maioria das participantes apresentasse o IMC dentro da faixa de normalidade (18,5–24,9 kg/m²), observou-se que 15 participantes (48%) apresentaram percentual de gordura corporal acima dos valores de referência (≥ 32%). Em relação à gordura visceral, reconhecida como um importante marcador de risco metabólico, 9 estudantes apresentaram valores acima do limite de referência, sendo 7 classificados como altos e 2 como muito altos, o que sugere risco cardiovascular elevado, inclusive entre indivíduos com IMC dentro da faixa de normalidade.

No grupo masculino (Tabela 3), 5 estudantes (21%) apresentaram o percentual de gordura corporal acima do valor de referência (≥ 25%). Notavelmente, 4 estudantes apresentaram níveis de gordura visceral considerados como altos (10-14), apesar da aparente eutrofia pela análise do IMC. Também se observa que alguns participantes

com IMC normal apresentavam elevada gordura visceral, reforçando a limitação do IMC como único indicador de risco nutricional.

Ainda na Tabela 3, a distribuição por ano de nascimento dos participantes, compreendeu um intervalo entre 1991 e 2006, com maior concentração entre os anos de 2000 a 2004. Isso indica predominância de adultos jovens na amostra, refletindo a faixa etária esperada entre os estudantes universitários.

Tabela 3. Idade, ano de nascimento, sexo e bioimpedância dos estudantes de Medicina, Mossoró, 2024.

Idade	Ano de nascimento	Sexo	% gordura	IMC	Massa magra (kg)	Classificação	Gordura Visceral
18	2006	M	7,0 [a]	19	32,5	Normal	1
18	2005	M	9,4 [a]	20,0	33,3	Normal	1
18	2005	F	27,8 [b]	19,7	20,7	Normal	5
19	2005	M	11,2 [a]	19,8	31,0	Normal	2
19	2004	M	16,7 [a]	19	26,2	Normal	3
19	2005	M	8,3 [a]	21,6	37,0	Normal	1
19	2005	M	15,4 [a]	27,1	46,9	Acima	6
19	2005	F	29,5 [b]	18,8	20,0	Normal	6
20	2004	M	13,1 [a]	22,9	37,0	Normal	4
20	2004	F	19,6 [b]	18,8	21,8	Normal	3
20	2004	F	31,5 [b]	20,5	17,5	Abaixo	6
20	2004	F	32,6 [b]	22,5	19,0	Normal	6
20	2003	F	30,8 [b]	21,9	23,5	Normal	7
20	2004	F	33,7 [b]	21,5	20,7	Normal	9
20	2004	F	36,9 [b]	26,1	23,3	Normal	10
20	2004	F	12,4 [b]	18,0	23,1	Normal	2
21	2003	M	17,6 [a]	22,9	32,3	Normal	4
21	2002	M	28,8 [a]	32,2	44,1	Acima	13
21	2003	F	37,3 [b]	24,0	21,7	Normal	11
22	2002	M	17,3 [a]	26,7	39,9	Acima	6
22	2002	M	25,7 [a]	24,3	30,3	Normal	7
22	2002	M	11,2 [a]	20,1	29,1	Normal	2
22	2001	M	17,6 [a]	25,1	35,9	Normal	5

22	2002	F	46,8 [b]	25,9	16,4	Abaixo	15
22	2002	F	26,9 [b]	21,1	17,7	Normal	5
22	2002	F	26,2 [b]	26,1	32,4	Acima	7
22	2002	F	33,3 [b]	23,6	22,1	Normal	8
22	2002	F	31,2 [b]	23,0	21,6	Normal	6
22	2002	F	26,5 [b]	21,7	23,9	Normal	5
22	2002	F	38,3 [b]	25,3	25,7	Normal	13
23	2001	M	29,1 [a]	33,3	41,2	Acima	12
23	2001	M	21,1 [a]	24,9	30,0	Normal	5
23	2001	M	18,6 [a]	24,7	36,1	Normal	6
23	2001	F	25,4 [b]	23,3	26,1	Normal	5
23	2001	F	48,9 [b]	37,6	31,4	Acima	20
23	2001	F	23,4 [b]	22,0	25,1	Normal	5
23	2001	F	24,0 [b]	20,3	22,6	Normal	5
23	2001	F	19,0 [b]	21,1	28,8	Normal	4
24	2000	M	12,8 [a]	25,7	47,8	Acima	5
24	1999	M	31,0 [a]	31,4	34,9	Acima	10
24	2000	M	11,4 [a]	23,1	38,6	Acima	2
24	1999	F	32,6 [b]	22,2	17,4	Normal	6
25	1999	M	18,6 [a]	24,4	34,2	Normal	5
25	1999	F	22,6 [b]	21,7	25,1	Normal	5
25	1999	F	36,9 [b]	24,5	22,0	Normal	11
27	1997	M	24,7 [a]	28,1	30,8	Acima	7
27	1996	M	29,8 [a]	31,1	36,1	Acima	11
27	1997	M	14,8 [a]	23,7	37,5	Normal	4
27	1997	F	41,6 [b]	25,6	19,7	Normal	13
27	1997	F	33,4 [b]	28,0	29,4	Acima	11
28	1996	M	13,0 [a]	29,6	55,2	Acima	6
29	1995	F	40,4 [b]	26,4	22,6	Normal	13
30	1994	F	34,3 [b]	21,2	16,1	Abaixo	7
31	1992	F	33,5 [b]	23,8	23,2	Normal	9
33	1991	F	26,6 [b]	23,2	23,6	Normal	5

Fonte: Autoria própria.

[a] Valor de referência (≥ 25%)

[b] Valor de referência (≥ 32%)

Em ambos os sexos, observou-se que a massa magra esteve proporcionalmente adequada à faixa etária e constituição corporal na maioria dos casos, embora a associação entre baixos níveis de massa magra e altos percentuais de gordura em alguns indivíduos possa indicar riscos futuros relacionados à composição corporal desequilibrada.

Esses achados demonstram que, apesar da maioria dos alunos apresentar estilo de vida ativo e ausência de comorbidades clínicas, os resultados da bioimpedância revelam alterações importantes na composição corporal, com destaque para o acúmulo de gordura visceral, o que reforça a necessidade de avaliação nutricional detalhada e contínua entre estudantes universitários, mesmo quando aparentemente saudáveis.

A análise do perfil nutricional e alimentar dos estudantes de Medicina da UERN evidenciou achados relevantes, especialmente no que se refere à composição corporal e aos hábitos de vida dessa população universitária. Embora tenha sido observada baixa prevalência de comorbidades clínicas previamente diagnosticadas, os resultados da avaliação por bioimpedância elétrica revelaram uma frequência considerável de gordura visceral elevada, o que pode indicar a presença de risco metabólico subclínico.

A gordura visceral é reconhecidamente mais ativa do ponto de vista metabólico e inflamatório, estando diretamente associada ao desenvolvimento precoce de doenças cardiovasculares, resistência insulínica e inflamações crônicas de baixo grau, mesmo em indivíduos com índice de massa corporal (IMC) dentro da normalidade (O'Kane et al., 2022).

Nesse contexto, a circunferência abdominal destaca-se como um indicador eficaz para a estimativa da gordura visceral. Corroborando esses achados, o estudo de Silva *et al.* (2025) identificou que 43,1% das participantes apresentaram valores aumentados de circunferência abdominal, embora a amostra fosse composta por estudantes universitárias do curso de Nutrição, o que reforça a relevância desse indicador mesmo em populações com maior conhecimento técnico sobre alimentação e saúde.

Mesmo entre indivíduos jovens e fisicamente ativos, como observado nesta amostra, a presença de gordura visceral aumentada pode ser reflexo de hábitos

alimentares inadequados, consumo elevado de alimentos ultraprocessados, sono irregular e estresse acadêmico (De Sousa Urbanetto *et al.,* 2019). Assim, embora 93% dos participantes relatem praticar atividade física, a qualidade do sono foi considerada regular ou ruim por 79% dos estudantes, o que pode impactar negativamente no metabolismo energético e na regulação hormonal do apetite (De Camargo et al., 2022).

Além disso, os dados da pesquisa revelam uma proporção significativa de estudantes que relataram perda de peso nos últimos seis meses (35%), o que pode sugerir tanto mudanças abruptas nos hábitos alimentares, distúrbios alimentares e de imagem ou uma maior preocupação com a saúde, situação frequentemente relatada em populações sob estresse e cobranças acadêmico intensas, como estudantes de cursos da área da saúde (Santos, 2021).

Em relação às queixas gastrointestinais, 15% relataram gastrite ou úlcera, o que pode estar relacionado a dietas hipercalóricas e hiperlipídicas, bem como à irregularidade alimentar – padrões comuns entre universitários, relacionados a rotina corrida, desorganização alimentar e associados a maior produção de ácido gástrico e disfunções da mucosa gastrointestinal como o o aumento de bactérias pró-inflamatórias, redução de bactérias protetoras e rompendo a barreira protetora intestinal (Nova, 2025).

Outro ponto a ser destacado é a ausência de hábito tabagista e a alta taxa de prática de atividade física, aspectos positivos que devem ser valorizados e estimulados em programas institucionais de promoção da saúde. No entanto, os dados mostram que esses fatores protetores não foram suficientes para evitar alterações na composição corporal, indicando que estratégias de intervenção devem abranger uma abordagem multidimensional, contemplando também educação alimentar, sono e saúde mental; (Lourenço, 2022; Dutra et al., 2023).

De modo geral, os resultados encontrados neste estudo corroboram com outras investigações realizadas em contextos similares, que apontam para a necessidade de políticas de saúde voltadas ao ambiente universitário, considerando suas especificidades e vulnerabilidades (Barbosa et al., 2020). A composição corporal alterada, com aumento de gordura visceral e presença de sobrepeso mesmo entre jovens ativos, reforça a urgência em mudanças nos modelos de vigilância nutricional dentro das universidades,

como também a necessidade de estratégias que possam facilitar a alimentação saudável dentro das Universidades.

É importante reconhecer, contudo, algumas limitações como a amostra, por ser composta por 55 acadêmicos de um único curso e de uma única instituição, não é representativa de todos os estudantes de Medicina ou de outras populações universitárias, o que restringe a generalização dos resultados. Adicionalmente, o delineamento transversal da pesquisa permite identificar associações entre as variáveis, mas não estabelecer relações de causa e efeito. Por fim, a utilização de questionários para a coleta de dados sobre hábitos de vida e alimentação depende do autorrelato dos participantes, o que pode estar sujeito a vieses de memória ou de desejabilidade social. Desafios metodológicos como esses são frequentemente discutidos em estudos com universitários, que constituem uma população com rotinas complexas e variáveis (Andrade et al., 2020). Apesar dessas limitações, o estudo fornece percepções valiosas sobre o perfil de saúde dos participantes e destaca a importância de ferramentas de avaliação como a bioimpedância.

4. CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo revelam que, embora a maioria dos estudantes de Medicina da UERN apresente um estilo de vida considerado ativo e não refira comorbidades clínicas diagnosticadas, existem importantes alterações na composição corporal, especialmente no que se refere à gordura visceral. Essa condição, identificada por meio de bioimpedância, representa um fator de risco silencioso para o desenvolvimento de doenças metabólicas futuras, mesmo entre indivíduos aparentemente saudáveis.

Adicionalmente, observou-se uma prevalência elevada de sono de qualidade regular ou ruim, além de sintomas gastrointestinais e relatos de perda de peso recente, que, somados ao contexto de elevada demanda acadêmica, podem contribuir para o desequilíbrio nutricional. Tais achados demonstram a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde integral dos estudantes, com foco não apenas na atividade física, mas também na alimentação equilibrada, na qualidade do sono e no suporte psicossocial.

Este estudo reforça a importância de avaliações nutricionais periódicas e da implementação de estratégias multidimensionais que considerem os desafios e vulnerabilidades do ambiente universitário. A composição corporal deve ser encarada como um marcador sensível de saúde e bem-estar, exigindo intervenções precoces, mesmo na ausência de doenças crônicas instaladas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. G. et al. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 14, n. 85, p. 1007–1017, 2020.

BARBOSA, B. C. R. et al. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde,* v. 15, p. 1-15, 2020.

BARRINHA, M. C. F. *et al.* Avaliação da qualidade do sono entre universitários que trabalham ou apenas estudam: um estudo comparativo. **Revista Interfaces Saúde Humanas e Tecnologia**, v. 11, n. 4, p. 3235–3243, 2024.

BERNARDO, G. L. et al. Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, v. 30, n. 6, p. 847–865, 1 dez. 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: file:///C:/Users/rapha/Downloads/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

DE ARAÚJO, M. F. M *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & contexto enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, 2013.

DE BARROS, G. *et al.* Análise do perfil alimentar entre acadêmicos de uma faculdade de medicina do noroeste paulista. **Ulakes Journal Of Medicine**, v. 2, n. 1, 17 maio 2022.

DE CAMARGO, Laura Carvalho et al. Qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da covid-19: um olhar multifatorial. *Psicologia e Saúde em debate*, v. 8, n. 1, p. 97-124, 2022.

DE SOUZA URBANETTO, Janete et al. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 27, p. e3177-e3177, 2019.

DUTRA, R. L. et al. Composição corporal e indicadores cardiometabólicos em universitários brasileiros: uma análise crítica. *Revista Brasileira de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 115–124, 2023.

LOURENÇO, Mirielle Teixeira; VIANA, Eliene da Silva Martins. Avaliação da qualidade do sono e estado nutricional de estudantes universitários de uma instituição privada de ensino superior de Viçosa-MG, durante a Pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 2, p. 6012-6021, 2022.

MOHAJAN, Devajit; MOHAJAN, Haradhan Kumar. A study on body fat percentage for physical fitness and prevention of obesity: A two compartment model. **Journal of Innovations in Medical Research**, v. 2, n. 4, p. 1–10, 2023.

NOVA, Letícia Valente Vila et al. Disbiose intestinal e estilo de vida de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 19, n. 118, p. 168-178, 2025.

O'KANE, S. M. et al. Visceral adiposity and metabolic disease risk: a narrative review. *Nutrients*, Basel, v. 14, n. 4, p. 835, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/nu14040835.

OLIVEIRA, Euripea Leite da Silva et al. Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. *Rev. enferm. Cent.-Oeste Min*, p. 3742-3742, 2021.

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

SILVA, R. C. D. DA; CARMO, K. F. DO; CABRAL, F. D.; MACHADO, L. C. DE S.; GUERRA, H. S.; AQUINO, F. S. P. Associação entre circunferência abdominal e nível de atividade física em estudantes de nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 19, n. 123, p. 1240-1248, 20 dez. 2025.

VENEGAS, Maria Elisa do Carmo; OLIVEIRA-CARDOSO, Érika Arantes de; SANTOS, Manoel Antônio dos. Insegurança alimentar, saúde e produção da vida: uma aproximação às práticas alimentares de mulheres de camadas populares à luz da antropologia da alimentação. *Saúde e Sociedade,* v. 33, p. e220547pt, 2024.

World Health Organization. Basic documents: forty-ninth edition (including amendments adopted up to 31 May 2019). Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

World Health Organization. Physical Status: The use and interpretation of anthropometry. (Technical Reports Series, 854). Genebra: World Health Organization; 1995. Disponível em: https://iris.who.int/items/334ef16a-284b-4cb1-a199-c5abee3131a3. Acesso em: 19 dez. 2025.