

## Prevalência de obesidade e sobrepeso em acadêmicos do 3º e 8º período de curso de odontologia em Rondônia / Brasil

Prevalence of obesity and higher weight in academics of the 3rd and 8th periods of dentistry course in Rondônia / Brazil

Prevalencia de obesidad y sobrepeso en la academia del 3º y 8º períodos de curso de odontología en Rondônia / Brasil

Aline Tavares de Jesus<sup>1</sup>, Amanda Nascimento Vilas Boas<sup>1\*</sup>, Emanuelle Candida Amaral<sup>1</sup>, Luan Miranda Pedroso<sup>1</sup>, Stefany Loures Fidelis Simon<sup>1</sup>, Mariana Bezerra dos Santos<sup>1</sup>, Arlindo Gonzaga Branco Junior<sup>1,2</sup>.

---

### RESUMO

**Objetivo:** Avaliar a crescente incidência de obesidade e rastreá-la entre universitários do 3º e 8º período do curso de odontologia de um centro universitário de uma cidade de Rondônia. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório embasado em pesquisa de campo, realizado com 34 alunos. Para tanto, foram entrevistados acadêmicos do 3º e 8º períodos a fim de traçar perfis nutricionais. Informações quanto a hábitos de vida e alimentares foram avaliadas por meio de um questionário contendo 16 perguntas. Em exame físico, aferiu-se pressão arterial e frequência cardíaca. **Resultados:** Entre os acadêmicos do 3º período: 11,77% são tabagistas, 76,47% são etilistas, 64,70% tem índice de massa corporal (IMC) classificado como adequado e 23,52% tem sobrepeso. Já no 8º período: 0% são tabagistas, 64,70% relatam consumir bebidas alcoólicas, 58,82% são eutróficos, 35,29% tem sobrepeso e 5,88% apresentaram IMC classificado como obesidade grau 2. Quanto à prática de atividades físicas, constatou-se que no 8º semestre são mais frequentes. **Conclusão:** Conclui-se que tanto no 3º quanto no 8º período houve prevalência de IMC classificado como eutrófico. Além disso, do início ao fim do curso, sucedeu pequeno índice de obesidade grau 2, redução de 5,88% do IMC classificado como peso normal e um aumento de 11,77% no índice de sobrepeso.

**Palavras-chave:** Sobrepeso, Hábitos alimentares, Universitários.

---

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the increasing incidence of obesity and track it among university students in the 3rd and 8th periods of the university center dentistry of a university center in a city in Rondônia. **Methods:** This is an exploratory study based on field research, carried out with 34 students. For that, academics from the 3rd and 8th periods were interviewed in order to outline nutritional profiles. Information regarding lifestyle and eating habits were assessed using a questionnaire containing 16 questions. On physical examination, blood pressure and heart rate were measured. **Results:** Among the students of the 3rd period: 11.77% are smokers, 76.47% are drinkers, 64.70% have a body mass index (BMI) adequate and 23.52% are overweight. In the 8th period: 0% are smokers, 64.70% report consuming alcoholic beverages, 58.82% are eutrophic, 35.29% are overweight and 5.88% have a BMI classified as grade 2 obesity. As for the practice of physical activities, in the 8th semester they are more frequent. **Conclusion:** It is concluded that both in the 3rd and 8th periods there was a prevalence of BMI classified as eutrophic. Furthermore, from the beginning to the end of the course, happened little index degree 2 obesity, 5.88% reduction in the normal BMI and 11.77% increase in the overweight.

**Keywords:** Overweight, Eating habits, College students.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário São Lucas (UniSL), Porto Velho - RO. \*E-mail: [amandavilasboas10@gmail.com](mailto:amandavilasboas10@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho - RO.

## RESUMEN

**Objetivo:** Avaliar a crescente incidência de la obesidad y rastrearla entre los estudiantes universitarios en los períodos tercero y octavo del curso de odontología de un centro universitario en una ciudad de Rondônia. **Métodos:** Este es un estudio exploratorio basado en investigación de campo, realizado con 34 estudiantes. Para ello, se entrevistó a académicos para delinear los perfiles nutricionales. La información sobre el estilo de vida y los hábitos alimenticios se evaluaron mediante un cuestionario que contenía 16 preguntas. En el examen físico, se midieron la presión arterial y la frecuencia cardíaca. **Resultados:** Entre los estudiantes del tercer período: el 11.77% son fumadores, el 76.47% son bebedores, el 64.70% tiene un índice de masa corporal (IMC) adecuado y el 23.52% sobrepeso. En el octavo período: 0% son fumadores, 64.70% consume bebidas alcohólicas, 58.82% son eutróficos, 35.29% tienen sobrepeso y 5.88% tienen un IMC obesidad de grado 2. En cuanto a las actividades físicas, en el octavo semestre son más frecuentes. **Conclusión:** En el tercer y el octavo período hubo una prevalencia de IMC clasificado como eutrófico. Además, desde el inicio hasta el final del curso, ocurrió poco índice de obesidad grado 2, reducción del 5,88% en el IMC normal y aumento del 11,77% en el sobrepeso.

**Palabras clave:** Sobrepeso, Hábitos alimenticios, Estudiantes universitarios.

---

## INTRODUÇÃO

Caracterizar obesidade em adultos envolve verificar padrão de estado nutricional estabelecido mundialmente como o índice de massa corporal (IMC). Em geral, um IMC classificado inadequado se traduz em aumento de gordura corpórea, a qual pode ocasionar problemas à saúde física e mental (OMS, 2015). Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de obesidade e sobrepeso são hábitos alimentares não saudáveis e o déficit de prática de atividade física. (FERREIRA APS, et al., 2013).

A Organização Mundial da Saúde (2015) tem como padrão para um IMC classificado como adequado o resultado da fórmula peso do paciente dividido por sua altura ao quadrado na faixa entre 18,5 e 24,9. Os resultados acima de 25 e 30 são classificados, respectivamente, como sobrepeso e obesidade. A obesidade é classificada em grau I, II e III ou mórbida.

A obesidade no mundo, é tratada como grave problema de saúde pública, por propiciar a ocorrência de diversas doenças, como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus. Os maus hábitos alimentares e o estilo de vida, como sedentarismo e estresse são causas da obesidade. No entanto, o excesso de peso pode ser genético ou por disfunção endocrinológica (CARVALHO EAA, et al., 2013).

De acordo com Ferreira APS et al (2019), no Brasil o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) (2010-2014), relatou um aumento da prevalência de obesidade em ambos os sexos, de 15% para 18% em quatro anos. Do mesmo modo, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), entre 2002-2003 e de 2008-2009 detectou aumento da prevalência de obesidade em homens de 9,7% para 12,7% e, entre mulheres, um aumento de 14% para 17,5%.

Dessa forma, tal aumento na prevalência de obesidade em um contexto geral da população, também pode estar relacionado a alterações decorrentes da rotina acadêmica. Assim, destaca-se que o ingresso na instituição de ensino superior está, na maioria das vezes, associado à transição da adolescência para a vida adulta. Sendo assim, existe grande possibilidade da vida acadêmica ter início conturbado e estressante, devido à modificações repentinas na rotina e é por isso que sintomas de exaustão emocional e depressão são frequentemente encontrados entre universitários (OLIVEIRA RF, et al., 2016).

Em vista disso e de acordo com Oliveira IKF, et al. (2019), essa fase da vida é repleta de novas exigências estudantis, assim como novas relações sociais associadas, a recém-conquista da independência e juízo de consciência da escolha de quais alimentos comprar e como prepará-los, podendo refletir em impactos alimentares negativos. Além disso, esses novos hábitos alimentares adquiridos no período acadêmico, a longo prazo podem desencadear doenças crônicas não transmissíveis. É nesse momento também que alguns jovens criam hábitos nocivos para a saúde, como o tabagismo e etilismo, além da preferência por refeições de rápido e fácil preparo, porém, na maioria das vezes, pouco nutritivas.

Por fim, o conhecimento de variáveis como o sexo, a faixa etária, a prática ou não de atividade física, o consumo de bebidas alcoólicas e hábitos tabagistas, além do conhecimento da alimentação diária dos acadêmicos auxiliam na identificação de subgrupos mais expostos a doenças como a obesidade.

Baseado nessa premissa, o objetivo deste artigo foi identificar e comparar a prevalência de obesidade/sobrepeso e a influência da vida acadêmica nos hábitos de vida de alunos do 3º e 8º períodos de Odontologia.

## MÉTODOS

Este é um estudo exploratório embasado em pesquisa de campo, realizado em uma instituição de ensino superior localizado em uma cidade do estado de Rondônia. Na instituição são ofertadas 40 vagas de odontologia por semestre, sendo 100 vagas anuais. Do número amostral de 80 alunos do 3º e 8º período, 34 estudantes de Odontologia aceitaram participar do projeto.

Para coletar dados, utilizou-se um questionário criado por Marques MOT (2008), abrangendo 16 questões com os seguintes temas: tabagismo, etilismo, prática de atividade física, etnia, histórico prévio familiar de obesidade/sobrepeso, suplementação nutricional, frequência do consumo de frutas, verduras, carboidratos, açúcares, óleos, frituras, carnes, ovos e quantidade de refeições por dia. Os educandos preencheram individualmente o questionário para que fosse possível determinar o perfil nutricional dos acadêmicos no início do curso (3º período) e ao final do curso (8º período), possibilitando fazer a comparação entre os períodos e identificação da influência do meio acadêmico nos resultados.

Dentre informações adquiridas, incluíam-se dados gerais a respeito de cada entrevistado, hábitos de vida, autoconhecimento e exame físico. Além disso, por meio da verificação do peso e da estatura calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC) [ $\text{Peso (kg) / altura (m}^2\text{)}$ ], permitindo estimar índice de sobrepeso e obesidade. Ademais, através de estetoscópio, esfigmomanômetro, fita métrica e balança, aferiu-se pressão arterial, batimentos cardíacos, peso e altura dos estudantes.

A aplicação do questionário e a coleta de dados ocorreu em novembro de 2019. Os universitários foram abordados na sala de aula com apresentação do projeto e sua proposta, com posterior execução do plano. Como critérios de inserção, foi estabelecido que os participantes deveriam estar devidamente matriculados na instituição e apresentarem idade maior que 18 anos. Os discentes que concordaram em participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Por fim, os dados coletados foram salvos em planilhas nos aplicativos Microsoft Office Excel 2013 e Microsoft Word 2013. Dessa forma, realizou-se a análise dos dados, bem como a aplicação destes no próprio programa em que foram gerados. Após estes processos, houve a comparação com a literatura e discussão dos resultados obtidos. O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário São Lucas (UniSL) sob parecer número 3.094.875.

## RESULTADOS

Foram entrevistados 34 acadêmicos do terceiro e oitavo períodos do curso de Odontologia de uma instituição de ensino superior do norte do país, sendo 17 alunos do 3º período e 17, do 8º período.

Referente à idade dos entrevistados, a faixa etária do grupo de discentes do terceiro período foi entre 18 a 27 anos, com prevalência entre os alunos com 20 e 21 anos, com 58,82% dos entrevistados. Dentre os entrevistados do oitavo período de odontologia, o intervalo de idades foi de 20 e 37 anos, prevalecendo os estudantes entre 20-21 anos com 47,05%.

Entre os acadêmicos ingressantes e concluintes, respectivamente 88,23% e 70,58% apresentam pressão arterial adequada, descrita como pressão arterial sistólica inferior a 120mmHg e pressão arterial diastólica inferior a 80mmHg, de acordo com os valores de *American Heart Association* (2017). Quanto à frequência cardíaca, aqueles entre 60 e 100 batimentos por minuto são classificados como normocárdicos, representados por 88,23% e 94,11%, respectivamente de 3º e 8º período. Dentre os entrevistados do 3º período, 88,23% negam ser tabagistas. Em uma comparação com o 8º período, 100% dos alunos negam tabagismo. Ambos os períodos acadêmicos negam em sua totalidade serem diabéticos.

Quanto a atividades físicas, o estudo revela que no início da faculdade os alunos são mais sedentários, uma vez que apenas 11,76% praticam atividade física. Ao passo que, 52,94% dos alunos do último período afirmam praticar exercício físico. Quanto ao etilismo, 76,47% dos alunos do 3º período afirmaram ser. Em contrapartida, 64,70% dos acadêmicos do 8º período responderam que se consideram etilistas.

Quanto ao índice de massa corporal dos acadêmicos, no terceiro período foi destacado que 11,76% dos alunos apresentaram um IMC < 18,5 classificado como abaixo do peso. Além disso, 64,70% apresentaram um IMC com peso normal e 23,52% com sobrepeso. Já no oitavo período, 0% dos acadêmicos estão abaixo do peso, 58,82% estão com peso normal, 35,29% com sobrepeso e 5,88% apresentaram IMC classificado como obesidade grau 2 com índice de IMC entre 35-39,9 (**Tabela 1**).

**Tabela 1** – IMC de acadêmicos do 3º e 8º períodos. Rondônia, 2019.

IMC	3º período		8º período	
	Nº alunos	%	Nº alunos	%
< 18,5 kg/m <sup>2</sup>	2	11,76%	0	0%
18,6-24,9 kg/m <sup>2</sup>	11	64,70%	10	58,82%
25-29 kg/m <sup>2</sup>	4	23,52%	6	35,29%
30-34,9 kg/m <sup>2</sup>	0	0%	0	0%
35-39,9 kg/m <sup>2</sup>	0	0%	1	5,88%
> 40 kg/m <sup>2</sup>	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fonte: JESUS AT, et al., 2020.

Com relação ao consumo de álcool perante os índices de massa corporal, os estudantes do terceiro período com sobrepeso (IMC entre 25-29,9), 50% são abstêmios e 50% fazem com uma frequência mensal igual ou superior a cinco. Já o grupo com IMC na faixa da normalidade (18,5 a 24,9), apresentou uma prevalência de abstenção ao álcool de 0%, contra 54% dos que fazem consumo menos de cinco vezes ao mês e 45,46% do grupo que consome bebida alcoólica com assiduidade igual ou superior a cinco vezes mensais. Quando relacionado à prevalência de baixo peso (IMC <18,5), obtiveram abstenção de 100% dos entrevistados.

Entre os acadêmicos do oitavo período que se apresentaram entre o grupo considerado abaixo do peso, ou seja, IMC < 18,5 obtiveram porcentagem de consumo de álcool de 0%. No entanto, entre alunos eutróficos (IMC 18,6-24,9), 20% afirmaram ser abstêmios, 60% afirmou consumir bebida alcoólica com frequência inferior a cinco ocasiões ao mês e apenas 20% disse consumir bebidas etílicas em mais de cinco ocasiões por mês. Ademais, entre o grupo com IMC entre 25-29,9, 50%, relataram ingerir bebidas alcoólicas em menos de cinco ocasiões por mês, enquanto 50% são abstêmios. E o grupo classificado como obesidade, índice de massa corporal entre 35-39,9, o consumo de álcool mostrou resultado de abstenção de 100%.

No quesito distribuição do número diário de refeições, segundo o IMC, entre os ingressantes, 100% dos entrevistados com índice de massa corporal menor que 18,5 disseram realizar três ou menos refeições diárias. De forma semelhante, 50% dos pesquisados classificados com sobrepeso corporal fazem três ou menos refeições diárias. Já os concluintes, no grupo com IMC entre 18,6-24,9, houve uma prevalência de 40% e a população estudada relata consumir 3 ou menos refeições por dia e 40% quatro refeições diárias.

Enquanto a frequência de ingestão alimentar do grupo com IMC 25-29,9 apresentou 83,33% quatro refeições diárias. Além disso, 100% dos entrevistados com IMC 35-39,9 relataram uma frequência alimentar diária de três ou menos refeições. Quanto à etnia, os alunos do terceiro período apresentaram-se com 41,2% brancos, 5,9% negros, 0% japoneses e chineses, além de outras etnias (52,9%). Em relação horas por dia que os jovens ficam em frente à televisão ou ao computador, foram calculados que 41,2% ficam de 0 a 2 horas. No que se refere à presença de algum familiar com sobrepeso ou obesidade, foi possível abordar que 64,7% possuem.

Em relação a hábitos alimentares dos acadêmicos do 3º período, constatou-se que 94,1% nega uso de suplementação nutricional como hipercalóricos, metabolizadores de gordura e repositores proteicos. Quanto à ingestão de frutas, verduras e legumes 29,4% consomem tais alimentos com frequência de uma vez por dia e 23,5% duas a três vezes por semana. Quanto à ingestão de pães, massas e doces, há um consumo de 29,4% 2 vezes ou mais por dia, 29,4% duas a três vezes por semana e 23,5% diariamente.

**Tabela 2** – Porcentagens de acadêmicos do 3º e 8º períodos quanto a informações sobre etnia, tempo de tela, histórico familiar acerca de sobrepeso e obesidade, suplementação nutricional, ingestão de fruta, verduras e legumes; pães, massas e doces; óleos e frituras; carne, leite e ovos; e refeições diárias. Rondônia, 2019.

Perguntas	Respostas	Frequência e Porcentagem do 3º Período		Frequência e Porcentagem do 8º Período	
Qual sua etnia?	Caucasiana (branca)	7	41,2%	10	58,8%
	Negra	1	5,9%	1	5,9%
	Japonesa	0	0,0%	0	0,0%
	Chinesa	0	0,0%	0	0,0%
	Outra	9	52,9%	6	35,3%
Quantas horas por dia você passa em frente a TV/Computador?	0 a 2	7	41,2%	6	35,3%
	2 a 4	5	29,4%	7	41,2%
	4 a 6	3	17,6%	3	17,6%
	6 ou mais	2	11,8%	1	5,9%
Alguém na sua família (pais, irmãos ou avós) tem sobrepeso/obesidade?	Sim	11	64,7%	5	29,4%
	Não	6	35,3%	12	70,6%
Faz algum tipo de suplementação nutricional, como hipercalóricos, metabolizadores de gordura, repositores protéicos?	Sim	1	5,9%	0	0,0%
	Não	16	94,1%	17	100,0%
Com que frequência você ingere frutas, verduras e legumes?	Nunca	0	0,0%	0	0,0%
	Menos de uma vez por mês	0	0,0%	1	5,9%
	1-3 vezes por mês	2	11,8%	2	11,8%
	1 vez por semana	2	11,8%	0	0,0%
	2-3 vezes por semana	4	23,5%	7	41,2%
	4-6 vezes por semana	1	5,9%	3	17,6%
	1 vez por dia	5	29,4%	0	0,0%
	2 ou mais vezes por dia	3	17,6%	4	23,5%
Com que frequência você ingere pães, massas e doces?	Nunca	0	0,0%	0	0,0%
	Menos de uma vez por mês	2	11,8%	1	5,9%
	1-3 vezes por mês	0	0,0%	2	11,8%
	1 vez por semana	0	0,0%	1	5,9%
	2-3 vezes por semana	5	29,4%	2	11,8%
	4-6 vezes por semana	1	5,9%	4	23,5%
	1 vez por dia	4	23,5%	2	11,8%
	2 ou mais vezes por dia	5	29,4%	5	29,4%
Com que frequência você ingere óleos e frituras?	Nunca	0	0,0%	0	0,0%
	Menos de uma vez por mês	1	5,9%	1	5,9%
	1-3 vezes por mês	0	0,0%	2	11,8%
	1 vez por semana	2	11,8%	4	23,5%
	2-3 vezes por semana	8	47,1%	2	11,8%
	4-6 vezes por semana	1	5,9%	2	11,8%
	1 vez por dia	1	5,9%	5	29,4%
	2 ou mais vezes por dia	4	23,5%	1	5,9%
Com que frequência você ingere carnes, leite e ovos?	Nunca	0	0,0%	0	0,0%
	Menos de uma vez por mês	0	0,0%	0	0,0%
	1-3 vezes por mês	1	5,9%	1	5,9%
	1 vez por semana	0	0,0%	1	5,9%
	2-3 vezes por semana	4	23,5%	1	5,9%
	4-6 vezes por semana	2	11,8%	5	29,4%
	1 vez por dia	2	11,8%	4	23,5%
	2 ou mais vezes por dia	8	47,1%	6	35,3%
Quantas refeições você faz por dia?	3 ou menos	10	58,8%	6	35,3%
	4	5	29,4%	9	52,9%
	5	2	11,8%	2	11,8%
	6 ou mais	0	0,0%	0	0,0%

Fonte: JESUS AT, et al., 2020.

Sobre a frequência com que os alunos ingerem óleos e frituras, 47,1% 2 a 3 vezes por semana. Em relação à frequência com que ingere carne, leite e ovos, 47,1% consomem 2 ou mais vezes por dia. Quanto à quantidade de refeições que fazem por dia, 58,8% afirmou que faz 3 ou menos (**Tabela 2**).

Já entre os alunos do oitavo período, foi prevalente a etnia caucasiana em 58,8%. Em relação à horas por dia que ficam em frente à televisão ou computador, 41,2% afirmam que ficam de 2 a 4 horas. No que diz respeito à presença de algum familiar com sobrepeso ou obesidade, 29,4% confirmaram.

Quanto aos hábitos alimentares dos acadêmicos do 8º período, 100% nega uso de suplementação nutricional, 41,2% consome frutas, verduras e legumes na frequência de duas a três vezes por semana. Quanto à ingestão de pães, massas e doces 29,4% consome duas vezes ou mais por dia, 23,5% quatro a seis vezes por semana.

Em relação à frequência com que os alunos ingerem óleos e frituras, 29,4% 1 vez por dia e 23,5% afirma que 1 vez por semana. Quanto à frequência com que ingerem carnes, leite e ovos, 35,3% afirmam consumir de 2 ou mais vezes por dia e 29,4% de 4 a 6 vezes por semana. Em relação à quantidade de refeições por dia, 52,9% fazem 4 refeições (**Tabela 2**).

## DISCUSSÃO

Nesse projeto 64,70% dos alunos entrevistados do 3º período e 58,82% do 8º período apresentaram pesos considerados adequados, evidenciando que a maioria dos universitários pesquisados se encontram eutróficos. Em estudo transversal de Lopes MAM, et al. (2017), observou-se também que ambos os grupos de acadêmicos iniciantes e concluintes predominam eutróficos. Todavia, quando analisados baixo peso e excesso de peso entre eles, os valores são mais expressivos entre estudantes ingressantes em relação aos concluintes.

É preciso analisar que no início da vida acadêmica os alunos podem vir a passar por um período conturbado de drásticas mudanças no seu ciclo vital, que influenciam diretamente em seu estilo de vida, podendo estar correlacionado com o perfil sedentário apresentado em alguns desses estudantes.

Fez-se notar também que 23,52% dos alunos do terceiro período e 35,29 % do oitavo período apresentaram índice de sobrepeso dentre os estudantes. Além disso, estudantes do 3º período obtiveram 11,76% de IMC abaixo do peso, em contrapartida aos concluintes do 8º período, no qual foi evidenciado uma porcentagem de 5,88% com obesidade grau 2 e 0% abaixo do peso corporal. Vale ressaltar que o estudo de Pires CGS e Mussi FC (2016) verificou que tanto os ingressantes como os concluintes estavam suscetíveis ao excesso de peso, apontando uma preponderância expressiva de obesidade.

Por conseguinte, no 8º período obteve-se 0% de baixo peso e um número maior de alunos praticantes de atividade física, entretanto com persistência do sobrepeso. Gasparetto RM e Silva RCC (2012) avaliaram universitários utilizando o índice de massa corporal como método de pesquisa. Observaram que assim como o atual estudo, a maioria dos estudantes avaliados obtiveram valores eutróficos porém com dados importantes em relação ao índice de sobrepeso, sendo 27,7% com sobrepeso, 3,6% com obesidade grau 1 e 1,7% com obesidade grau 2.

Em contraste a realidade de um estilo de vida correto, o sobrepeso se mantém em alguns alunos devido à extensa carga horário do curso e exige muito tempo e dedicação dos acadêmicos. Como forma de praticidade para adequação do tempo, esses estudantes buscam se alimentar por meio de fast-food e alimentos rápidos que, por sua vez, não contribuem para um IMC adequado.

Apesar de termos constatado IMC adequado em ambos os semestres, é possível notar que houve uma redução dessa porcentagem quando comparados aos períodos do curso e até proporcionando a existência de obesidade grau 2 entre os concluintes. Em estudo de Lara AA, et al. (2019), apesar dos resultados divergentes aos obtidos na atual pesquisa, em que apenas entre ingressantes há preponderância de eutrofia, enquanto os concluintes em sua maioria foram classificados com excesso de peso, corrobora para a hipótese de que o meio acadêmico pode vir a interferir em hábitos saudáveis, a rotina conturbada e a falta de tempo são aliadas de alimentos industrializados e enlatados.

A partir das considerações levantadas concluímos que, apesar da maioria dos universitários ingressantes e concluintes desse estudo possuírem perfil eutrófico, tivemos uma pequena proporção de estudantes abaixo do IMC ideal (baixo peso) no início do curso e a apresentação do sobrepeso nas duas modalidades avaliadas, sendo elas no começo e final da faculdade.

Mediante o exposto, é necessário que desde o início do curso os alunos tenham um acompanhamento psicológico, nutricional e de hábitos de vida sempre visando à melhora do condicionamento físico e mental, uma vez que ambos estão diretamente ligados. Além disso, é necessário que seja pensado em intervenções no âmbito do campus da universidade, como inclusão de atividades físicas dentro da grade de ensino. Em contraste aos alimentos ofertados no refeitório da instituição de ensino, deve-se adequar alimentos e refeições saudáveis, contribuindo então para a funcionalidade do dia a dia desses estudantes.

Ao que tange hábitos de vida, o número de acadêmicos tabagistas no início do curso era ínfimo e entre universitários concluintes, nulo. Semelhante ao estudo de Araújo ER, et al. (2019), identifica-se que acadêmicos que estão finalizando cursos da área da saúde obtiveram boas classificações quanto ao não uso de tabaco. Essa redução do tabagismo ao final da graduação ocorre possivelmente porque universitários da área da saúde são conscientizados no decorrer do curso acerca dos malefícios acarretados por hábitos tabagistas.

Em ambos os períodos dos discentes, os índices de consumo de bebidas alcoólicas se mantiveram elevados. Resultado similar é encontrado em estudo de Pereira LS e Silva MC (2016), em que, tanto o grupo de ingressantes, quanto de egressos prevalecem acadêmicos etilistas. Diante disso, Pereira LS e Silva MC (2016) relatam que a maioria dos universitários é jovem, sendo esse o público com maior consumo de bebidas alcoólicas.

Portanto, afirmam existir uma relação entre o aumento do consumo de álcool com a entrada na universidade, pois é quando se tornam mais independentes, fazem novas amizades e mudam os seus hábitos de vida. No entanto, relatam preocupação quanto aos riscos provenientes do abuso do consumo de bebidas alcoólicas, como desenvolvimento de doenças, como câncer, doenças hepáticas e obesidade.

Destaca-se que acadêmicos do 8º período praticam mais atividades físicas quando comparados ao 3º período. Em estudo realizado por Araújo ER, et al. (2019), há resultado divergente, uma vez que apenas acadêmicos do curso de educação física tendem a aumentar atividade física ao final do curso. No entanto, em geral, cursos da área da saúde diminuem a frequência de atividade física no decorrer do curso.

Equivalente a isso, o estudo de Pires CGS, et al. (2013) demonstrou que acadêmicos de curso na área da saúde da Universidade Federal da Bahia são sedentários ao ingressar e ao egressar em ensino superior. Portanto, há uma discordância entre os dados encontrados no atual estudo comparado a outras pesquisas similares.

A preocupação para realizar atividade física com maior frequência ao final do curso pode ser pelo fato de que há um índice aumentado de sobrepeso entre os acadêmicos concluintes e como profissionais da saúde, passam a conhecer a necessidade de se adequar a uma vida saudável e assim, possivelmente, reduzir o sobrepeso.

Ao analisar hábitos alimentares é possível concluir que consumo de verduras, frutas e legumes é mais frequente entre ingressantes, quando comparados aos concluintes. Paralelamente, o estudo de Ramalho AA et al (2012), constatou uma baixa prevalência do consumo regular de frutas e hortaliças por acadêmicos da Universidade Federal do Acre.

O autor destaca que consumo de tais alimentos está diretamente ligado a classes sociais mais elevadas. Em contrapartida, Lara AA, et al. (2019) demonstrou que o consumo de salada, legumes e frutas mais de 5 vezes por semana é mais expressivo entre acadêmicos concluintes, quando equiparados aos ingressantes.

Essa disparidade entre os resultados pode ser explicada pelo fato de que, apesar de ambos serem estudos com acadêmicos de cursos na área da saúde, o estudo supracitado foi realizado com acadêmicos de nutrição que, possivelmente, têm hábitos alimentares saudáveis intrínsecos em seu cotidiano e têm a responsabilidade de promover alimentação mais saudável e menos industrializada.

Esse fenômeno não é observado pelos acadêmicos de odontologia, que, apesar de conscientes acerca do assunto, sofrem interferência de outros fatores como o fato de que as relações sociais com outros indivíduos que tem hábitos pouco saudáveis influenciam a adesão dos mesmos hábitos ou a preferências por fast-foods.

Baseado na análise dos dados da população, foi idealizado um projeto de intervenção que visa a melhora de hábitos e aumento da frequência da prática de exercício físico no campus por meio de aula de ritmos. Junto aos alunos e profissionais de educação física foi pensado um projeto de extensão que tivesse como objetivo a prática de exercício físico dos alunos que estão inseridos no campus. O projeto de aula de ritmos teve boa aderência dos participantes da pesquisa e de outros alunos da área da saúde e está em andamento no campus semestralmente como projeto de extensão.

## CONCLUSÃO

Neste estudo, observou-se nos grupos de ingressantes e concluintes na vida acadêmica, a prevalência de IMC adequado. Contudo, em acadêmicos do 3º período há pequena porcentagem de IMC abaixo do peso adequado, divergente do resultado para alunos do 8º período, no qual é averiguado obesidade grau 2, além da redução do IMC normal e um aumento de sobrepeso e obesidade. Verificou-se que, no início do curso, é maior o índice de tabagismo e sedentarismo e, sobre etilismo, ambos semestres apresentam altas porcentagens. Assim sendo, o presente trabalho cumpriu com todos os objetivos propostos, tendo a somar para a área da saúde, por possuir dados relativos aos hábitos de vida saudáveis dos universitários ao ingressarem e no decorrer do curso e demonstrar a influência que a rotina desgastante tem na sua saúde.

## REFERÊNCIAS

1. AMERICAN HEART ASSOCIATION. 2017. In: Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. J Am Coll Cardiol. Disponível em: [file:///C:/Users/Dell/Downloads/Guidelines\\_Made\\_Simple\\_2017\\_HBP%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/Guidelines_Made_Simple_2017_HBP%20(1).pdf). Acesso em 22 set. 2020.
2. ARAUJO ER. Comparação do estilo de vida de acadêmicos ingressantes e concluintes da área da saúde de uma faculdade da região central de Goiânia. International Journal of Movement Science and Rehabilitation-IJMSR, 2019; 1(2): 2674-9181
3. CARNEIRO MNL, et al. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, 2016; 14(2):84-8
4. CARVALHO EAA, et al. Obesidade: aspectos epidemiológicos e prevenção. Revista Med Minas Gerais, 2013; 23(1): 74-82
5. FERREIRA APS, et al. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, Rev. bras. Epidemiol, 2013; 22: 1980-5497
6. GASPARETTO RM, SILVA RCC. Perfil antropométrico dos universitários dos cursos de nutrição, enfermagem, fisioterapia e educação física do Centro Universitário La Salle, Canoas/RS. Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN, 2014; 4(1), 2357-7894
7. LARA AA, et al. Estado nutricional e consumo alimentar de estudantes de nutrição ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior em Várzea Grande-MT. V Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag, Universidade de Várzea Grande, Mato Grosso, 2019; 2594-6757
8. LIMA KA, et al. Escolha alimentar de universitários de uma universidade do Paraná. Visão Acadêmica, 2019; 20(1): 1518-8361
9. LOPES MAM, et al. Percepção da imagem corporal e estado nutricional em acadêmicas de nutrição de uma universidade pública. Demetra, 2017; 12(1); 193-206.
10. MARQUES MOT. Prevalência de obesidade e sobrepeso em acadêmicos do curso de graduação em medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Clínica Médica, 2008.
11. MENSORIO MS, JUNIOR ALC. Obesidade e estratégias de enfrentamento: o quê destaca a literatura? Psic., Saúde & Doenças, 2016; 17(3): 2182-8407
12. NASCIMENTO RC, et al. Avaliação dos níveis glicêmicos e fatores de risco associados ao diabetes mellitus em universitários. Revista digital Temas em Saúde, 2016; 16(2): 2447-2131
13. OLIVEIRA IKF, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade abdominal em adolescentes universitários. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2019; 11(16): 2178-2091
14. OLIVEIRA RF, et al. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. Revista digital Demetra, 2016; 11(1); 225-237.
15. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. 2014. In: Global status report on noncommunicable diseases. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854\\_eng.pdf;jsessionid=05C658B6D9FEED8170C31C12558F07D3?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf;jsessionid=05C658B6D9FEED8170C31C12558F07D3?sequence=1). Acesso em: 22 set. 2020.
16. ORO A, et al. Hábitos alimentares e saúde bucal de estudantes de odontologia. Revista Tecnológica, 2015; 3(2): 2358-9221
17. PEREIRA LS, SILVA MC. Práticas alimentares e consumo de álcool entre universitários. Artigo (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Centro Universitário de Brasília, 2016.
18. PIRES CGS, MUSSI FC. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. Esc Anna Nery, 2016; 20(4), 2177-9465
19. PIRES CGS, et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. Acta paul. Enferm, 2013; 26(5): 1982-0194
20. RAMALHO AA, et al. Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. Cad. Saúde Pública, 2012; 28(7):1405-1413
21. SOUSA TF, BARBOSA AR. Prevalências de excesso de peso corporal em universitários: análise de inquéritos repetidos. Rev Bras Epidemiol, 2017; 20(4): 1980-5497.