

## HÁBITOS ALIMENTARES E ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM UMA UNIVERSIDADE NO NOROESTE DO PARANÁ

Lívia Nicole Gonçalves Feitosa (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Maria Eduarda Pascoaloto da Silva, Edileuza de Fatima Rosina Nardi, Sonia Silva Marcon (Orientador). E-mail: soniasilva.marcon@gmail.com.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, Maringá, PR.

### Enfermagem/Enfermagem de Saúde Pública

**Palavras-chave:** Estudantes de Enfermagem; Hábitos alimentares; Estilo de vida

### RESUMO

Analisar o estilo de vida, a composição corporal e o consumo alimentar de estudantes de enfermagem, com dados coletados no 1º semestre de 2024, usando formulário disponibilizado no Google Forms. Estudo quantitativo e transversal, realizado com estudantes de enfermagem de uma universidade no noroeste do Paraná, utilizando um instrumento estruturado. As análises foram feitas no Microsoft Excel e no Software R, com o índice de massa corporal (IMC) calculado segundo critérios da Organização mundial de saúde e o consumo alimentar avaliado conforme a Pirâmide Alimentar Brasileira e o Guia Alimentar para a população brasileira. A amostra foi composta majoritariamente pelo sexo feminino (90%), com idades entre 17 e 23 anos (média de 19,21 anos). Mais da metade (56%) apresentou IMC normal; 21% sobrepeso e 11% obesidade. Em relação aos hábitos de vida e saúde mental, a maioria, (58%) relatou sintomas de ansiedade, 20% de depressão, 49% consumiam álcool e 61% não praticavam atividade física regularmente. Apesar do acesso a refeições nutritivas, observou-se um alto consumo de gorduras e açúcares, com uma parcela significativa dos estudantes apresentando sobrepeso ou obesidade. A falta de atividade física regular, combinada com sintomas de ansiedade e depressão, indica uma preocupante relação entre saúde mental e comportamentos de risco. Dessa forma, os resultados evidenciam a necessidade urgente de intervenções voltadas à promoção de hábitos saudáveis e ao suporte psicológico, com o intuito de prevenir complicações futuras e melhorar o bem-estar geral dos estudantes.

### INTRODUÇÃO

A fase universitária é um período de grandes transformações na vida dos estudantes, caracterizado por mudanças nos hábitos de vida que afetam tanto a saúde quanto o desempenho acadêmico. Esses novos comportamentos, frequentemente influenciados pelo estresse e pela necessidade de adaptação, incluem a deterioração dos hábitos

alimentares e o aumento de riscos para doenças crônicas, como obesidade e doenças cardiovasculares (SINIGAGLIA; SILVA; PEREIRA; 2024). Portanto, o objetivo deste estudo é analisar o estilo de vida, a composição corporal e o consumo de alimentos de estudantes de enfermagem de uma universidade no noroeste do Paraná.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo quantitativo, descritivo e transversal, com dados coletados no período de janeiro a junho de 2024 com estudantes de enfermagem de uma universidade no noroeste do Paraná. Os participantes, selecionados por conveniência, responderam a um questionário estruturado, distribuído por plataformas digitais (E-mail e WhatsApp), que abordava seis áreas principais: dados sociodemográficos, hábitos alimentares, consumo de álcool, percepção de segurança, autocuidado, e prática de atividade física.

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel e analisados no software R. As variáveis categóricas foram avaliadas em termos de frequências absolutas e relativas. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado a partir de dados antropométricos auto relatados, e os hábitos alimentares foram analisados conforme as recomendações da Pirâmide Alimentar e do Guia Alimentar para a População Brasileira. O estudo seguiu rigorosamente os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número de aprovação 6.655.920.

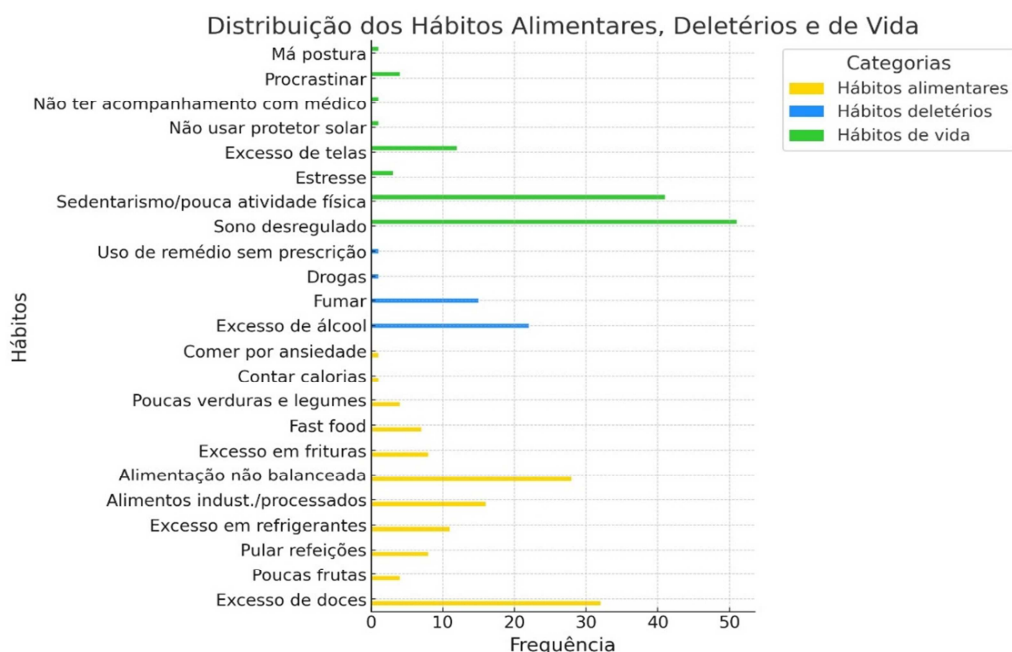
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta majoritariamente pelo sexo feminino (90%), com idades entre 17 e 23 anos (média de 19,21 anos). Apesar de estarem na fase de transição para a vida adulta, 62% dos estudantes ainda residem com familiares, o que influencia diretamente seus hábitos, dado o papel significativo da família na formação dessas escolhas (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

A análise do Índice de Massa Corporal (IMC) dos estudantes revelou que mais da metade foi classificado como eutrófico (56%). No entanto, 21% foram classificados com sobrepeso, e 11% foram identificados como obesos, em linha com as tendências nacionais onde 56,8% da população apresenta excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade. Entre os jovens de 18 a 24 anos, 40,3% estão nesse grupo (HALLAL *et al.*, 2023). No que diz respeito ao consumo alimentar, a maioria dos estudantes mantém uma ingestão adequada de carnes e ovos (64%), leguminosas (64%), frutas (64%) e hortaliças (71%). Entretanto, 88% dos estudantes consomem açúcares e doces pelo menos duas vezes por semana, e 64% consomem frituras com a mesma frequência. Esse padrão pode ser influenciado pelo fato de muitos ainda morarem com os pais e 68% realizarem a principal refeição no restaurante universitário. Estudos indicam que quem frequenta o restaurante universitário tende a consumir mais alimentos saudáveis comparado àqueles que não utilizam o restaurante com a mesma frequência (PEREZ *et al.*, 2019).

Além disso, 58% dos estudantes relataram sintomas de ansiedade e 20% depressão, e 61% não praticavam atividade física regularmente. Esses problemas, frequentemente associados a escolhas inadequadas de estilo de vida, afetam a alimentação e outras atividades diárias (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Os estudantes também identificaram 3 hábitos prejudiciais à saúde (Figura 1). A alta prevalência de hábitos inadequados pode gerar uma demanda crescente por serviços de saúde, já que os comportamentos alimentares adquiridos na universidade podem influenciar escolhas futuras, perpetuando um ciclo de má nutrição que se estende além da vida acadêmica (SINIGAGLIA; SILVA; PEREIRA; 2024). Portanto, é essencial implementar intervenções precoces que promovam a educação nutricional e incentivem a adoção de hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis no ambiente universitário.



**Figura 1-** Categorias de hábitos prejudiciais à saúde referidos pelos universitários do curso de enfermagem, Paraná, Brasil, 2024.

## CONCLUSÕES

Este estudo analisou o estilo de vida, a composição corporal e os hábitos alimentares de estudantes de enfermagem. Embora muitos tenham acesso a refeições nutritivas, foi observado um elevado consumo de gorduras e açúcares, além de uma significativa parte de alunos com sobrepeso ou obesidade. A falta de atividade regular e os sintomas frequentes de ansiedade e depressão entre os estudantes apontam uma correlação

preocupante entre saúde mental e comportamentos de risco. O estudo destaca a necessidade de políticas públicas que incentivem hábitos saudáveis e ofereçam suporte à saúde mental dos estudantes, visando melhorar sua qualidade de vida e prevenir problemas futuros, como doenças crônicas.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Sonia Marcon pela paciência e orientação essencial para a realização deste estudo, e à Pós-graduanda Maria Eduarda pelo apoio e contribuição valiosa. À Universidade Estadual de Maringá (UEM) pelo suporte institucional e infraestrutura indispensáveis ao desenvolvimento da pesquisa.

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, E. L. S. *et al.* Avaliação dos hábitos alimentares em estudantes universitários. **Rev. enferm. Cent.-Oeste** Min, p. 3742–3742, 2021. Disponível em: <https://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/3742>. Acesso em: 29 ago. 2024.

HALLAL, P. C. *et al.* **Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em tempos de pandemia -Covitel Relatório Final.** Câmara brasileira do livro, São Paulo, Brasil, 2023. Disponível em: <https://www.vitalstrategies.org/wp-content/uploads/Covitel-Inque%CC%81rito-Telefo%CC%82nico-de-Fatores-de-Risco-para-Doenc%CC%A7as-Cro%CC%82nicas-na%CC%83o-Transmissi%CC%81veis-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2024.

PEREZ, P. M. P. *et al.* Efeito da implantação de um Restaurante Universitário na dieta de estudantes de uma universidade pública brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2351–2360, 27 jun. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31269191/>. Acesso em: 29 ago. 2024.

SINIGAGLIA, A. C.; SILVA, L. T. DA; PEREIRA, C. C. A. Adaptação ao ambiente universitário impacta o consumo alimentar e estado nutricional dos estudantes ingressantes. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 113, p. 285-299, 24 fev. 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2372>. Acesso em: 29 ago. 2024.