

Fatores associados ao excesso de peso em universitários

Factors associated with excess weight in university students

Ricardo Amorim de Sousa Garcia¹, Janaina Maiana Abreu Barbosa², Alexsandro Ferreira dos Santos³, Emanuelle Sampaio Pereira⁴, Adrielle Zagmignan⁵, Wellyson da Cunha Araújo Firmo⁶, Flor de Maria Araújo Mendonça Silva⁷, Adriana Sousa Rêgo⁸

RESUMO

A obesidade é definida como excesso de gordura corporal, resultante do desequilíbrio entre consumo alimentar e gasto energético, tomado grandes proporções a nível de saúde pública, tendo como um dos agravantes para fatores de risco, o surgimento de doenças cardiovasculares. Por isso, o objetivo do estudo foi avaliar os fatores associados ao excesso de peso em universitários. Estudo transversal e analítico, com amostra de 220 universitários entre 20 e 59 anos de idade, em uma universidade particular de São Luís, MA. Utilizou-se o método de regressão logística para associar a variável dependente, o excesso de peso com as outras variáveis independentes. Demonstraram predomínio do sexo feminino (64,5%), de idade de 20 a 29 anos (96,8%). A renda mais prevalente foi de 2 salários mínimos (54,1%). A maioria era sedentário (52,7%), não consumiam bebida alcoólica (50,4%) e não fumavam (52,3%). Houve associação do excesso de peso com: sexo feminino ($p < 0,001$), renda mensal de 3 salários-mínimos ($p < 0,002$), término do período acadêmico ($p < 0,002$) e insatisfação com a imagem corporal ($p < 0,001$). O excesso de peso parece sofrer influência do gênero, renda, período acadêmico e insatisfação corporal. Faz-se necessário discussões sobre a temática, para identificação de outros fatores relacionados ao excesso de peso em universitários.

Palavras-chave: Circunferência Abdominal, Estudantes, Imagem Corporal, Índice de Massa Corporal, Obesidade.

ABSTRACT

Obesity is defined as excess body fat resulting from an imbalance between food intake and energy expenditure. It has assumed great proportions in terms of public health and is one of the aggravating risk factors for the occurrence of cardiovascular diseases. Therefore, the aim of the study was to evaluate the factors associated with overweight in university students. Cross-sectional and analytical study with a sample of 220 university students aged between 20 and 59 years at a private university in São Luís, MA. The logistic regression method was used to relate the dependent variable, overweight, to the other independent variables. Respondents were predominantly female (64.5%) and between 20 and 29 years old (96.8%). The most common income was 2 minimum wages (54.1%). Most were sedentary (52.7%), did not consume alcohol (50.4%), and did not smoke (52.3%). Overweight was related to: female gender ($p < 0.001$), monthly income of 3 minimum wages ($p < 0.002$), end of study ($p < 0.002$), and dissatisfaction with body image ($p < 0.001$). Overweight seems to be influenced by gender, income, academic period and body dissatisfaction. Discussions on this topic are needed to identify other factors related to overweight in university students.

Keywords: Abdominal Circumference, Students, Body Image, Obesity, Body Mass Index.

¹ Mestrando do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís, Maranhão, Brasil. E-mail: ricoenfer@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-4835>

² Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís, Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5263-6586>

³ Estágio Pós Doutoral – Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente, Universidade CEUMA, São Luís, Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7470-4607>

⁴ Nutricionista, Universidade CEUMA, São Luís, Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6737-319X>

⁵ Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís, Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9865-2223>

⁶ Docente do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6979-1184>

⁷ Docente do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2796-0939>

⁸ Docente do Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Gestão de Programa de Serviço de Saúde, Universidade CEUMA, São Luís Maranhão, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2494-030X>

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo devido ao excesso de gordura corporal, resultante do desequilíbrio crônico entre consumo alimentar e gasto energético, que vem crescendo anualmente e adquirindo proporções alarmantes (BARROSO et al., 2017).

O Brasil, como outros países em desenvolvimento, está passando por uma transição nutricional que muitas vezes é determinada por uma alimentação inadequada. Nas últimas décadas a população brasileira experimentou intensas transformações nas suas condições de vida, saúde e nutrição. Dentre as principais mudanças destaca-se a ascensão da obesidade. De base populacional, pesquisas têm mostrado aumento no excesso de peso em diferentes estágios da vida (GOMES, 2017).

Dados recentes mostram que esse problema atinge milhões de brasileiros, e muitos indivíduos com obesidade indicam que a proporção desse problema afeta parâmetros epidemiológicos alarmantes. Segundo predições recentes, o impacto da obesidade, suas consequências e seus possíveis desenvolvimentos tecnológicos, podem levar a atual geração da população jovem a ter uma expectativa de vida menor do que as anteriormente registradas (SALOMÃO; BITTENCOURT, 2017).

Com um olhar ampliado sobre esse contexto e na perspectiva de construir ambientes saudáveis e mudanças de contextos sociais para diminuição da obesidade, a Política Nacional de Promoção da Saúde enfatiza a alimentação saudável, que, aliada a práticas corporais e a atividades físicas, como ações prioritárias, constituem pilares para o enfrentamento e prevenção a problemas de saúde (PONTE et al., 2019).

O consumo alimentar influencia diretamente o estado nutricional dos indivíduos, sendo a população universitária um grupo vulnerável no ponto de vista nutricional, uma vez que começa a passar por várias mudanças, sendo algumas relacionadas à alimentação (AMARAL et al., 2017).

Os estudantes universitários representam um público cujo estilo de vida e situações exclusivas do ambiente acadêmico podem resultar na omissão de refeições, consumo elevado de lanches rápidos e nutricionalmente inadequados. Além disso, são elevadas as taxas de sedentarismo, excesso de peso e outros fatores de risco cardiovascular nesse grupo (BARBOSA, 2016).

O risco cardiovascular é uma probabilidade na ocorrência de doenças cardiovasculares, que depende de fatores que podem causar ou facilitar o surgimento da doença. A utilização dos indicadores antropométricos tem crescido como forma simples e eficaz para se estipular o risco cardiovascular (CAETANO et al., 2018).

O principal indicador para detecção da obesidade geral é o índice de massa corporal (IMC) e, no caso da obesidade abdominal, a circunferência da cintura (CC) e a relação cintura estatura (RCE) (LEFCHAK, 2021).

A utilização de indicadores antropométricos pode representar uma estratégia simples, não incluída na rotina acadêmica, e universitários com presença de doenças cardiovasculares poderiam ser encaminhados para avaliação clínica mais detalhada (ROCHA; JUNIOR, 2013).

Monitorar o perfil nutricional dos universitários ajuda a gerar uma atitude de vigilância e orientação das ações de promoção da saúde, pois os estudantes podem desenvolver fatores de risco para ganho de peso pela mudança do estilo de vida no ambiente acadêmico (BRASIL, 2021).

Diante do exposto, observou-se a necessidade de promover maiores discussões sobre o tema, bem como conhecer variáveis associadas que elevem o risco cardiovascular nesta população, portanto o objetivo do presente estudo foi avaliar os fatores associados ao excesso de peso em universitários.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo do tipo transversal e analítico com universitários entre 20 e 44 anos de idade. A pesquisa foi realizada em uma Universidade particular localizada em São Luís – MA. Este estudo foi feito entre os meses de agosto a dezembro de 2019, em demanda espontânea aos universitários. O critério de inclusão para o estudo foi estar matriculado e cursando a graduação. O critério de não inclusão foi estar ausente no período da coleta de dados e os alunos matriculados em ensino a distância (EAD).

No primeiro momento foi feita a apresentação da pesquisa e do termo de consentimento livre e esclarecido, em seguida foi aplicado o questionário para realização da coleta dos dados, contendo perguntas socioeconômicas demográficas, estilo de vida, que caracterizou a amostra mediante a renda familiar, idade, sexo e situação conjugal.

Foram coletados dados referentes ao comportamento (sinais de estresse, depressão e de ansiedade), medidas antropométricas (índice de massa corporal, relação cintura estatura e circunferência da cintura) e a percepção corporal (imagem corporal avaliada pela escala das nove silhuetas). Para verificação do peso utilizou-se balança mecânica Filizola®, com capacidade de 150Kg e precisão de 100g. A estatura foi aferida com estadiômetro portátil (Alturaexata® Ltda., São Paulo, Brasil), com precisão de um milímetro em toda sua extensão. A circunferência da cintura (CC) foi aferida com auxílio de uma fita métrica inestética da marca Sanny®, com precisão de 0,1 cm. Para garantir a acurácia das mensurações, todas as medidas foram aferidas de acordo com as técnicas preconizadas por Lohman (LOHMAN; ROCHE; MARTORELL, 1988).

O IMC foi calculado através da fórmula: $\frac{Peso(kg)}{Estatura(m^2)}$ classificado de acordo com o

World Health Organization e agrupado em três categorias: eutrófia ($IMC \leq 24,9 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25 \text{ a } 29,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade $\geq 30 \text{ kg/m}^2$. Para classificação dos indicadores antropométricos de risco cardiovascular, a CC foi expressa em centímetros e os pontos de corte adotados foram sem risco para Doença Cardiovascular (DCV) ($CC < 80 \text{ cm}$) e com risco para DCV ($CC \geq 80 \text{ cm}$) – National Cholesterol Education Program (NCEP) – Adult Treatment Panel III (ATP-III). A RCE (relação cintura estatura) foi obtida a partir da divisão:

$\frac{CC(cm)}{Estatura(cm)}$ categorizada com risco cardiovascular os universitários com valores da RCE \geq

0,53, capacidade preditiva do indicador do excesso de peso (HAUN; PITANGA; LESSA, 2009).

Para avaliação dos sintomas de comportamento dos universitários, ponderou-se a variável estresse, sintomas de depressão e sintomas de ansiedade, com ausência e presença. Após a obtenção dos resultados, os dados foram agrupados em planilhas no programa Microsoft Office Excel®, versão 2011 e, posteriormente, analisados no programa Stata® versão 14.0. As análises descritivas das variáveis qualitativas foram estabelecidas por frequências. Foi realizada análise multivariada pelo método de regressão logística, para poder observar a associação entre a variável desfecho IMC sobre as variáveis explicativas com significância estatística de valor de $p < 0,05$.

A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Universidade Ceuma, com parecer consubstanciado sobre protocolo de número 3.597.805. Para atender às exigências éticas

e científicas, todos os universitários que participaram da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 220 universitários de ambos os sexos, sendo 64,5% mulheres e 96,8% com idade entre 20 e 29 anos. Sobre a situação conjugal, 94,5% não tinham companheiros (as) e 54,1% apresentavam renda familiar de dois salários-mínimos. De acordo com o ano de graduação dos universitários, 62,5% estavam cursando entre o primeiro e o quinto período. Em relação ao estilo de vida, 52,7% dos alunos não faziam nenhum tipo de atividade física. Quase metade dos avaliados consumiam de álcool (49,6%) e 97,7% responderam que não fumavam (Tabela 1).

Tabela 1. Características socioeconômicas, demográficas e estilo de vida de universitários. São Luís, Maranhão, Brasil, 2022.

VARIÁVEIS	N	%
Sexo		
Masculino	78	35,5
Feminino	142	64,5
Idade (anos)		
20-29	213	96,8
30-44	7	3,2
Situação conjugal		
Sem companheiro(a)	208	94,5
Com companheiro(a)	12	5,5
Renda		
1 salário-mínimo	48	22,2
2 salários-mínimos	119	54,1
3 salários-mínimos	32	14,6
≥ 4 salários-mínimos	20	9,1
Período		

1º a 5º	137	62,5
6º a 10º	82	37,5
Prática de exercício físico		
Sim	104	47,3
Não	116	52,7
Álcool		
Sim	109	49,6
Não	111	50,4
Fuma		
Sim	5	2,3
Não	215	97,7
Total	220	100,0

Verificou-se que a maior parte deles estava eutrófico com 58,1%, ao menos 31,3% dos avaliados possuíam algum grau de excesso de peso. Quanto ao risco para doença cardiovascular - DCV, a Circunferência da Cintura, demonstrou valor de 16,2% e a Relação Cintura Estatura de 12,3%. Para satisfação da imagem, 66,8% demonstraram satisfação com a sua imagem, 17,7% desejam aumento de peso, e 7,7% apresentaram desejo de diminuir o peso (tabela 2).

Tabela 2. Classificação do estado nutricional, risco cardiovascular e Autopercepção da Imagem Corporal em universitários. São Luís, Maranhão, Brasil, 2022.

VARIÁVEIS	N	%
Classificação do Índice de Massa Corporal		
Eutrofia	128	58,1
Desnutrido	23	10,4
Sobrepeso	55	25,0
Obesidade	14	6,3
Circunferência da cintura		
Sem risco de DCV	183	83,2

Com risco de DCV	37	16,2
Relação Cintura-Estatura		
Sem risco de DCV	193	87,7
Com risco de DCV	27	12,3
Categorização da Percepção da Auto-Imagem corporal		
Satisfeito	147	66,8
Insatisfeito/deseja aumentar o peso	39	17,7
Insatisfeito/deseja diminuir o peso	17	7,7
Não informou	17	7,7
Total	220	100,0

Ao observar a existência de problemas comportamentais de saúde em universitários (tabela 3), detectou-se a existência de estresse em 69,1% dos estudantes. Com relação aos sintomas de depressão observou-se que 84% tiveram ausência e sobre os sintomas de ansiedade 52,5% dos alunos mostraram tê-los.

Tabela 3. Existência de sinais de estresse, ansiedade e depressão em universitários. São Luís, Maranhão, Brasil, 2022.

VARIÁVEIS	N	%
Estresse		
Ausência	68	30,9
Presença	152	69,1
Sinais de depressão		
Ausência	185	84
Presença	35	16
Sinais de ansiedade		
Ausência	105	47,7

Presença	115	52,3
Total	220	100,0

Observa-se análise não ajustada e ajustada das variáveis independentes. Na análise não ajustada teremos no sexo feminino (Razão de Prevalência – RP: 2,53, Intervalo de Confiança – IC: 1,65 – 3,87); a idade entre 30 a 44 anos (RP: 1,55, IC: 0,67 – 3,61); o estado civil sem companheiro (RP: 0,62, IC: 0,30 – 1,29); a renda de até três salários mínimos (RP: 2,08, IC: 1,03 – 4,21); o sedentarismo (RP: 1,10, IC: 0,73 – 1,66); os semestres letivos acadêmicos do 6º ao 10º (RP: 1,69, IC: 1,14 – 2,48); o uso de bebida alcoólica (RP: 1,18, IC: 0,80 – 1,73); tabagista (RP: 0,58, IC: 0,19 – 1,76); com presença de estresse (RP: 1,10, IC: 0,72 – 1,66); presença de depressão (RP: 0,76, IC: 0,45 – 1,28); presença de ansiedade (RP: 0,95, IC: 0,45 – 1,28); possibilidade de risco de DCV pela medida circunferência de cintura (RP: 3,54, IC: 2,35 – 5,32) e estar insatisfeito com a sua imagem corporal (RP: 2,83, IC: 1,84 – 4,35).

Após ajuste observou-se risco estatístico significativo nos sessenta e seis avaliados com algum grau de excesso de peso / obesidade apenas para as variáveis: ser do sexo feminino (RP: 2,53; IC: 1,74 – 3,69), ter renda familiar mais de três salários-mínimos (RP: 2,01, IC: 1,10 – 3,66), estar na metade do curso (RP: 1,70; IC: 1,20 – 2,39), ter risco de DCV segundo a CC (RP: 3,31, IC: 2,20 – 4,99) e ser insatisfeito com a imagem corporal (RP: 2,57, IC: 1,69 – 3,93) foram associados para a variável dependente quanto ao excesso de peso.

4. DISCUSSÃO

Nesta pesquisa prevaleceram mulheres, de 20 a 29 anos de idade, sem companheiro, com até dois salários mínimos de renda, nos semestres iniciais da graduação, sedentárias não etilistas e não tabagistas.

Com relação à população em estudo conduzido na cidade de Ituiutaba (Minas Gerais, Brasil) com universitários para avaliar os fatores associados ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis também houve prevalência de mulheres. A área da saúde tem o “cuidar” exercido na família ou círculo de convívio, muitas vezes, pelas mulheres. O sexo feminino está mais ligado a práticas alimentares inadequadas, tais como consumo de

açúcares (branco de mesa, e de adição em bebidas e comidas), gorduras (aparentes em carnes vermelhas e peles da carne do frango), além de doces presentes em sobremesa, chocolates e guloseimas (LOPES; DE REZENDE; CALÁBRIA, 2017).

De acordo com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica – ABESO há maior prevalência de excesso de peso entre mulheres. Com exceção do período de 25 a 34 anos de idade, em todas as outras faixas etárias, as mulheres têm maior prevalência do agravo (ABESO, 2021). Estes dados vão de acordo com os resultados encontrados parcialmente neste estudo, quanto a faixa etária mais frequente e gênero mais prevalentes.

O ingresso na universidade é um período que proporciona maior independência, tornando os universitários responsáveis por suas próprias escolhas alimentares. A escassez de tempo disponível para o preparo da alimentação afeta o comportamento alimentar, tornando os universitários um público adepto a uma alimentação fora do domicílio e aquisição de alimentos de fácil aquisição e preparo (CARNEIRO et al., 2017).

A taxa de sedentarismo na presente pesquisa esteve presente em mais da metade dos avaliados, resultado semelhante ao encontrado por Lansini et al. (2017) a amostra estudada foi constituída por universitários de 23 cursos, totalizando 358 estudantes, matriculados em uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Sul, a análise do nível de atividade física dos estudantes universitários revelou que no geral, 41% dos alunos eram sedentários. Guimarães; Nascimento (2019) encontraram resultado similar na Universidade do Estado de Minas Gerais ao avaliar o nível de sedentarismo e fatores associados ao risco de desenvolver DCNT, os autores encontraram que 20% dos universitários eram sedentários e 32% insuficientemente ativos.

Em relação ao etilismo, quase metade dos entrevistados respondeu que consumia bebida alcoólica. Torres et al. (2022) ao analisarem a associação entre consumo de bebidas alcoólicas e adiposidade abdominal, apontaram maior probabilidade de 5% e 3% maior apresentar CC elevada no grupo mais exposto de consumo de cerveja quando comparado ao grupo que não consumia bebida alcoólica [RP = 1,05 (IC 95% 1,02-1,08) e RP = 1,03 (IC 95% 1,00-1,07)]. Também foi encontrada maior probabilidade de apresentar relação cintura-quadril (RCQ) elevada entre os maiores consumidores de cerveja [RP = 1,03 (IC 95% 1,00-1,07) em homens e RP=1,10 (IC 95% 1,04-1,15) em mulheres. Por outro lado, quando interrogados sobre o uso de cigarro, na presente pesquisa mais de 1/3 dos

investigados não faziam o uso de cigarro. Resultado que corrobora com os achados de Oliveira et al. (2018) o qual verificou-se porcentagem de não fumante de 89,4%.

Mais de 1/3 dos avaliados nesta pesquisa apresentaram algum grau de excesso de peso. Já o risco cardiovascular manteve-se entre 10 e 20% da amostra por diferentes indicadores. Ressalta-se ainda, que ao menos ¼ dos avaliados estão insatisfeitos com sua autoimagem.

Estresse e ansiedade foram descritos como mais frequentes na amostra de estudo, em detrimento da depressão, onde sua ausência foi mais relatada pelos participantes.

Em relação ao IMC, em pesquisa realizada com 136 universitários regularmente matriculados na Faculdade Praia Grande, o estudo revelou que 58,1% da amostra apresentou IMC em excesso de peso (RIBEIRO et al., 2015).

Em relação a CC, Pires; Mussi (2016) ao investigarem excesso de peso entre estudantes de graduação em enfermagem, observaram prevalência de 59,1% para a circunferência da cintura não recomendada. Estudos observacionais mostraram que o excesso de peso e o aumento da circunferência da cintura constituem-se em fortes preditores de hipertensão arterial, sendo a obesidade central um importante fator de risco cardiovascular.

Em relação ao RCEST, em estudo cujo objetivo do trabalho foi avaliar a relação cintura-estatura de alunos regularmente matriculados na Faculdade Praia Grande, observou-se que mais da metade da amostra (52,2%) apresentou risco elevado de doenças cardiovasculares (VALADARES et al., 2015). Estudos têm demonstrado que a RCEST é um bom discriminador de obesidade abdominal relacionada a fatores de risco cardiovascular (AEKPLAKORN et al., 2007).

Nesta pesquisa, ser mulher, receber três salários mínimos ou mais e estar insatisfeito com a autoimagem aumentam ao menos duas vezes a chance de algum grau de excesso de peso entre universitários. Assim como, estar nos últimos semestres da graduação parecem implicar em 1,5 vezes maior chance de excesso de peso nesta mesma população.

Parece haver uma relação entre o ganho de peso e a presença de companheiros e filhos. Em pesquisa realizada na cidade de São José do Rio Preto (SP, Brasil) com estudantes e professoras universitárias, observou-se que aquelas casadas e com filhos apresentam maior peso ponderal, revelando ainda uma correlação do menor peso e menor

idade geral, sendo 5,2 kg a menos em média entre mulheres nascidas do ano de 1996 à atualmente, em comparação à parcela nascida antes de 1996 (SANCHEZ, 2019).

Em relação à associação significativa entre sobrepeso/obesidade na população feminina, em estudo realizado na cidade de Jequié (Bahia, Brasil) com o objetivo de estimar a prevalência de fatores de estresse relacionados ao gerenciamento do tempo em universitários, bem como investigar possíveis fatores associados nessa população observou-se similaridades nos resultados em relação a maior prevalência do sexo feminino (FILHO et al., 2020). Vale ressaltar, que quando há maior frequência de excesso de peso entre homens pode relacionar-se ao aumento no consumo de alimentos ou suplementos para ganho de massa muscular e uso excessivo de álcool.

Os resultados obtidos nesta pesquisa indicaram associação do excesso de peso com as variáveis independentes: sexo feminino, renda mensal, período acadêmico, aumento da circunferência da cintura e insatisfação com a imagem corporal. No que diz respeito à relação entre o nível socioeconômico, este estudo constatou que estudantes universitários de nível socioeconômico médio e alto têm maior probabilidade de apresentar sobrepeso e obesidade.

A prevalência e os fatores associados ao excesso de peso em adultos do Brasil, vem sendo associada significativamente a renda. Observou-se que indivíduos com excesso de peso/obesidade possuíam, em sua maioria, renda qualificada como alta, ou seja, maior que 4 salários-mínimos (29,4% estavam com sobrepeso e 10,8% eram obesos (RODRIGUES; DA SILVEIRA, 2015).

Uma pesquisa conduzida em uma universidade do Piauí, utilizando-se análise de regressão, verificou que universitários tinham duas vezes mais chances de desenvolver excesso de peso quando possuíam renda média e alta (VIEIRA et al., 2017).

Um estudo feito com acadêmicos de uma universidade da Bahia constatou que a maioria dos acadêmicos que recebiam de dois a quatro salários faziam uma frequência de refeições uma a quatro vezes por dia (SOUZA; SOUZA, 2017). Nos lanches entre os intervalos davam preferência para lanches como frituras no lugar de frutas.

Poucas são as pesquisas que associam o ganho de peso ao período acadêmico. Para Cafure et al. (2018), houve associação significativa entre horas de estudos diários e o perfil antropométrico ($p=0,002$), demonstrando que 25% dos sobrepesos/obesos estudam três

horas ou mais, contra 50% que estudam menos de duas horas, o que se configurou um resultado inesperado e surpreendente.

Em relação à imagem corporal, uma pesquisa demonstrou que os universitários se encontravam insatisfeitos por excesso de peso matriculados em semestres intermediários com 27,9%, e em relação ao sexo, as mulheres apresentaram maior percentual de insatisfação por excesso em relação aos homens, $p < 0,00122$ (ALVES et al., 2017).

As atividades acadêmicas, os sentimentos de insegurança, o descontentamento com o curso, o aumento da responsabilidade no último ano do curso e a incerteza da vida profissional que se aproxima produzem alta carga emocional nos estudantes, interferindo diretamente no seu estilo de vida e no comportamento (FILHO et al., 2020).

O grau de excelência na avaliação da forma física varia ainda com o sexo, sendo as estudantes mais exigentes do que os rapazes na sua avaliação. Esses dados confirmam os achados deste estudo: as estudantes estão mais insatisfeitas com sua imagem corporal e, quanto maior a faixa etária, a avaliação negativa aumenta em ambos os sexos (PONTE et al., 2019)

Os resultados do presente estudo mostram que os homens estão mais insatisfeitos com a magreza, enquanto as mulheres estão mais insatisfeitas com o excesso de peso. Eles sugerem que há uma busca incessante por um corpo definido e musculoso no homem e que o desejo por um corpo magro e curvilíneo nas mulheres pode levar os estudantes a adotarem comportamentos não saudáveis, principalmente em dietas restritivas para emagrecer, podendo ocasionar graves distúrbios alimentares, como anorexia nervosa e bulimia nervosa, bem como exercícios excessivos e uso de esteroides e anabolizantes (FELDEN et al., 2015).

A insatisfação pela perda de peso está relacionada apenas ao estado nutricional das mulheres (PEREIRA, 2016). Nesse trabalho realizado entre estudantes, houve associação entre a percepção da imagem corporal e os comportamentos extremos para controle de peso, com maior força para as meninas, que se sentiam muito gordas.

Os universitários da área da saúde apresentam maior preocupação com a aparência física, associada, principalmente, ao desejo de êxito na carreira, visto que existe um conceito o qual considera que esses indivíduos devam ser exemplos de saúde e boa forma corporal. Somam-se a essa realidade, ainda, os casos em que a comida é tida como forma

de recompensa de condições de estresse físico e mental, indicando sinais de compulsão alimentar (KESSLER; POLL, 2018).

As influências socioculturais podem induzir ao desejo de um corpo magro e à insatisfação corporal, por isso o maior percentual de insatisfação por excesso de peso, registrado entre as mulheres do presente estudo, pode ser explicado pelo fato delas idealizarem um padrão de beleza que, em muitos casos, não se consegue alcançar, podendo originar insatisfação e autoavaliação negativa do seu próprio corpo. O desejo dos homens em querer aumentar o peso pode estar relacionado ao aumento da massa muscular, na busca por um ideal de atratividade masculina (FELDEN et al., 2015).

É importante que haja maiores discussões sobre a temática em estudo, para que sejam identificados outros fatores relacionados ao sobrepeso e obesidade em universitários e para que sejam fornecidas informações úteis a fim de enfrentarem a obesidade, suas causas e suas consequências, uma vez que este assunto deve ser mais aprofundado para minimização de impactos na vida da população universitária, bem como para o avanço do conhecimento relacionado a esta temática.

Percebeu-se que é possível realizar programas de melhoria da qualidade de vida desses estudantes, criando intervenções no ambiente onde estudam, implementando melhorias de saúde, prevenção e apoio aos alunos no meio acadêmico para que possam ter uma melhor qualidade de vida e consigam manter o peso ideal.

REFERÊNCIAS

ABESO. **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica: Mapa da obesidade.** [S.l.]: 2021. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-esindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>. Acesso em: 24 maio. 2021.

AEKPLAKORN, W.; PAKPEANKITWATANA, V.; LEE, C. M.; WOODWARD, M.; BARZI, F.; YAMWONG, S. et al. Abdominal obesity and coronary heart disease in Thai men. *Obesity (Silver Spring)*, v. 4, n. 15, p. 1036-1042. 2007 PMID: 17426340. Disponível em: <<https://doi.org/10.1038/oby.2007.604>>. Acesso em: 27 maio. 2022.

ALVES, F. R.; DE SOUZA, E. A.; DE PAIVA, C. DOS S.; TEIXEIRA, F. A. A. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em universitários. *Cinergis*, v. 18, n. 3, p. 210-215. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.17058/cinergis.v18i3.9037>>. Acesso em: 27 maio. 2022.

AMARAL, V. S.; LEITE, M. A.; De ASSIS, M. M.; MENDES, A. P. C. C.; MENDES, L. L. Avaliação da alimentação de recém-ingressos nos cursos de nutrição e ciências biológicas em uma universidade pública – Evaluating the nourishment of new students of nutrition and biological sciences at a public university. *Multiverso: Revista Eletrônica do Campus Juiz de Fora - IF Sudeste MG*, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 49-57, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.jf.ifsudestemg.edu.br/multiverso/article/view/128>>. Acesso em: 09 nov. 2021.

BARBOSA M. **Associação entre comportamento de risco relativo à prática de exercício físico e consumo de frutas/hortaliças com o estado nutricional de estudantes universitários.** Dissertação (Mestrado) - Centro Universitário de Maringá, Paraná, 2016. Disponível em: <<https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wp-content/uploads/sites/226/2021/04/MARILEISA-BARBOSA.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2021.

BARROSO, T. A.; MARINS, L. B.; ALVES, R.; GONÇALVES, A. C. S.; BARROSO, S. G.; ROCHA, G. S. Associação entre a obesidade central e a incidência de doenças e fatores de risco cardiovascular. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, v. 30, n. 5, p. 416-424. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/2359-4802.20170073>>. Acesso em: 16 nov. 2022

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro: situação e desafios atuais. Brasília (DF): Organização Pan-Americana da Saúde; 2005. 80 p. Disponível em: <https://livroaberto.ibict.br/bitstream/1/899/1/vigilancia_controle_prevencao_doencas_cronicas.pdf>. Acesso em: 24 jun. 2021.

CAETANO, K. A.; FLORES, I. DE A.; VILARINHOS, P. A. P.; FONSECA, D. DE C.; MARTINS, E. R. T.; BRANDÃO, H. P. et al. Indicadores antropométricos e risco cardiovascular em universitários: um mapeamento da produção. *Revista Cereus*, v. 10, n. 1, p.111–129. 2018.

CAFURE, F.; SCHMIDT, J.; DURÉ, L. S.; FURBETA, P. H.; MORAES R.; ARRUDA, R. et al. Prevalência de excesso de peso e obesidade central em acadêmicos do curso de Medicina da Universidade UNIDERP. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 69, p. 94-100. 2018.

CARNEIRO, C. de S.; PEIXOTO, M. do R. G.; MENDONÇA, K. L.; PÓVOA, T. I. R.; NASCENTE, F. M. N.; JARDIM, T. de S. V. et al. Excesso de peso e fatores associados em adolescentes de uma capital brasileira. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 20, p. 260-273. 2017.

DE OLIVEIRA, W. J. C.; ZOBIOLE, A. F.; DE LIMA, C. B.; ZURITA, R. M.; FLORES, P. E. M. Rodrigues LGV, et al. Conhecimento e uso do cigarro eletrônico entre estudantes da Universidade Federal de Mato Grosso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 44, n. 5, p. 367-369. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1806-37562017000000229>>. Acesso em: 20 jun. 2022.

FELDEN, E. P. G.; CLAUMANN, G. S.; SACOMORI, C.; DARONCO, L. S. E.; CARDOSO, F. L.; PELEGRINI, A. Fatores sociodemográficos e imagem corporal em adolescentes do ensino médio. **Ciência e Saúde coletiva**, v. 20, n. 11, p.3329-3338. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00212015>> Acesso em: 07 Jul. 2021.

FILHO, B. F. da S.; SANTOS, R. N.; DE SOUZA, A. J.; CONSTÂNCIO, J. F.; MUNARO, H. L. R. Fatores associados ao estresse em universitários. **Research, Society and Development**, n. 9, v. 9, e480997129. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7129>> Acesso em: 04 Jul. 2022.

GOMES, C. de O. M. **Avaliação de doenças decorrentes da má alimentação em crianças e adolescentes de Sergipe**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão (SE), 2017. Disponível em: <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/7381/2/Caroline_Oliveira_Mendes_gomes.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2021.

GUIMARÃES, M. F. V.; NASCIMENTO, V. A. Análise do nível de sedentarismo dos universitários da UEMG, unidade Ituiutaba e sua relação com doenças crônicas não transmissíveis. **Intercursos Revista Científica**, v. 18, n. 2, p. 253-262. 2019.

HAUN, D. R.; PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Razão cintura/estatura comparado a outros indicadores antropométricos de obesidade como preditor de risco coronariano elevado. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 55, n. 6, p.705-11. 2009. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-42302009000600015>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

KESSLER, A.L.; POLL, F. A. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 2, p.118-125. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000194>>. Acesso em: 19 mar. 2021.

LANSINI, L. C.; PIETA, D. C.; OESTREICH, M. G.; ROSA, De I. Ross.; TIGGEMANN, C. L. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **O Mundo da Saúde**, v. 3, n. 41, p. 267-274. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.15343/0104-7809.20174103267274>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

LEFCHAK, F. J.; WENDT, G. W.; VICENTINI, G. E.; PASCOTTO, C. R. Avaliação de indicadores antropométricos de obesidade e a presença de comorbidades em participantes das ações do NASF do município de Candói, Paraná, Brasil. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 1, n. 20, p.112–119, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.9771/cmbio.v20i1.38143>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

LOHMAN, T. G.; ROCHE, A. F.; MARTORELL, R. Anthropometric standardization reference manual. Illinois (USA): **Human Kinetics Books**; 1988 janeiro 184 p.

LOPES, P. das D.; DE REZENDE, A. A. A.; CALÁBRIA, L. K. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 30, n. 4, p.1–11, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.5020/18061230.2017.6842>>. Acesso em: 23 jan. 2021.

PEREIRA, A. M. G. R. Preocupação com o peso e prática de dietas por adolescentes. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 06, p.14-18. 2016. Disponível em: <<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13532/3/PREOCUPA%c3%87%c3%83O%20COM%20O%20PESO%20E%20PR%c3%81TICA%20DE%20DIETAS%20POR%20ADOLESCENTES.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2020.

PIRES, C. G. DA S.; MUSSI, F. C. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. **Esc. Anna Nery**, v. 20, n, 4, e20160098. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/1414-8145.20160098>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

PONTE, M. A. V.; FONSECA, S. C. F.; CARVALHAL, M. I. M. M.; DA FONSECA, J. J. S. Autoimagem corporal e prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes universitários. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 32. p. 8510. 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.5020/18061230.2019.8510>>. Acesso em: 18 jul. 2020.

RIBEIRO, R.; VITAL, B.; SOUZA, A.; SILVA, P.; CARLOTI, V.; MORENO, L. et al. Prevalência de excesso de peso em universitários de uma faculdade particular do município de Praia Grande, SP. **Revela**, v. 8, p. 1-8. 2015. Disponível em: <http://fals.com.br/novofals/revela/ed18/Rafael_Ribeiro.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2021.

ROCHA, A. C.; JÚNIOR, D. P. G. **Avaliação física para treinamento personalizado, academias e esportes: uma abordagem didática, prática e atual**. 1ª edição. São Paulo: Phorte; 2013.

RODRIGUES, A. P. dos S.; DA SILVEIRA, E. A. Correlação e associação de renda e escolaridade com condições de saúde e nutrição em obesos graves. **Ciência e Saúde coletiva**, v. 20, n. 1, p.165-74. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014201.18982013>>. Acesso em: 10 dez. 2020.

SALOMÃO, H. N. M.; BITTENCOURT, F. Má Alimentação e Obesidade nos Alunos dos Cursos de Saúde de uma Instituição Privada de Vitória da Conquista. ID online. **Revista de psicologia**, v. 10, n. 33, p. 18-31, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/idonline.v10i33.597>>. Acesso em: 06 dez. 2020.

SANCHEZ, L.R. Prevalência de sobrepeso, obesidade e fatores correlacionados entre universitárias. **Revista Corpus Hippocraticu**, v. 1, n. 1p.1-10. 2019. Disponível em: <[file:///C:/Users/manus/Downloads/159-Texto%20do%20Artigo-494-1-10-20191004%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/manus/Downloads/159-Texto%20do%20Artigo-494-1-10-20191004%20(3).pdf)>. Acesso em: 03 dez. 2020.

SOUZA, M.; SOUZA, F. Avaliação dos hábitos alimentares dos universitários de uma instituição privada de ensino superior no interior da Bahia. **Revista de Psicologia**, v. 10, n. 33, p. 261-273, 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.14295/idonline.v10i33.618>> Acesso em: 10 maio. 2021.

TORRES, G. G.; SIQUEIRA, J. H.; MARTINEZ, O. G. E.; PEREIRA, T. S. S.; MELÉNDEZ, J. G. V.; DUNCAN, B. B. et al. Consumo de bebidas alcoólicas e obesidade abdominal: resultados da linha de base do ELSA-Brasil. **Ciência e Saúde coletiva**, v. 27, n. 2, p. 737-746. 2022. Disponível em: <<http://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/consumo-de>>

bebidas-alcoolicas-e-obesidade-abdominal-resultados-da-linha-de-base-do-elsabrazil/17962?id=17962&id=17962>. Acesso em: 20 maio. 2021.

VALADARES, A.S.; DOS SANTOS, C. A.; ROVELLA, C.; DA SILVA, A. R.; DE SENA, J. N.; DOS SANTOS, E.O. et al. Relação cintura-estatura de universitários de uma faculdade particular do município de Praia Grande, SP. **Revela**, v. 8, p. 1-9. 2015. Disponível em: <<http://fals.com.br/novofals/revela/ed18/alessandra.pdf> >. Acesso em: 05 jul. 2021.

VIEIRA, E. E. S.; NOBRE, R. de S.; DA SILVA, A. R. V.; ULBRICH, A. Z.; CARVALHO, G. C. N.; CORTEZ, R. M. A. Sobrepeso e obesidade: associação com o nível socioeconômico de universitários. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 11, n. 10, p. 3807-3812. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.5205/1981-8963-v11i10a25195p3807-3812-2017>>. Acesso em: 05 fev. 2021.