

## A influência da sobrecarga de estudos no comportamento alimentar dos acadêmicos de medicina

### The burden of study overload on food for medical students

DOI:10.34119/bjhrv5n1-043

Recebimento dos originais: 08/12/2021

Aceitação para publicação: 04/01/2022

#### **Carolina Leão Menezes Andrade**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Lucas Rafael de Freitas Lima**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Marcus Vinícius Miranda de Oliveira**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Gabriel Oliveira Bezerra**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Matheus Leite de Oliveira**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Kleber Henrique da Silva Bezerra**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Ayniere Sousa Soares**

Granduando(a) de medicina da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

#### **Priscila Xavier de Araujo**

Doutora em farmacologia, coordenadora do Laboratório de Farmacologia Clínica e do Laboratório Morfofuncional da Universidade do Estado do Pará, Marabá, PA, Brasil.

### **RESUMO**

O ingresso na universidade é um período de intensas modificações na vida dos alunos. Em geral, os cursos de saúde costumam demandar mais tempo, podendo assim, afetar também os hábitos alimentares dos alunos. Nesse contexto, essa pesquisa objetiva compreender os comportamentos alimentares dos acadêmicos de medicina da região sudeste do Pará. Tratou-se de um estudo descritivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada através do questionário “Como está a sua alimentação?”, adaptado à ferramenta *Google Forms*, de forma online. Participaram um total de 110 acadêmicos, dos quais observou-se que, 64 possuem uma conduta alimentar insatisfatória, 42 têm hábitos alimentares razoáveis e apenas 4 apresentam uma alimentação saudável. Foi possível concluir que a maior parte dos acadêmicos têm uma conduta alimentar insatisfatória, fato que revela a não congruência entre o aprendizado sobre saúde e aplicação ao próprio estilo de vida. Logo, entende-se que o consumo alimentar se apresentou inadequado devido a diversos fatores

observados como a baixa adesão à prática de atividade física e baixa ingestão de frutas e legumes.

**Palavras-Chave:** Comportamento Alimentar, Estudantes de Medicina, Qualidade de Vida, Universidade.

## ABSTRACT

Entering university is a period of intense changes in the students' lives. In general, health courses use to consume more time, which can affect students' eating behavior. In this context, this research aims to understand the eating behaviors of medical students in the southeast region of Pará. It was a descriptive study, with a cross-sectional design and a quantitative approach. Data collection was realized by the questionnaire "How is your food?", adapted to the Google Forms tool, online. A total of 110 students participated, of which it was observed that 64 have unsatisfactory eating habits, 42 have reasonable eating habits and only 4 have healthy eating habits. It was concluded that most students have an unsatisfactory eating behavior, which reveals the lack of congruence between learning about health and application to their own lifestyle. Therefore, it is understood that food consumption was inadequate due to several factors observed, such as low adherence to physical activity and low intake of fruits and vegetables.

**Keywords:** Eating Behavior, Students, Medical, Quality of Life, University.

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável significa nutrir tanto o corpo, quanto a mente e o espírito, ultrapassando a simples sustentação da vida. Os estudos realizados por Costa *et al* (2017), afirmam que a alimentação precisa se adaptar aos aspectos biológicos e sociais de cada indivíduo e concordar com as necessidades alimentares, considerando a cultura, raça, gênero, etnia, condição financeira, dimensões sociais e culturais. Esses hábitos alimentares podem sofrer influência do ingresso na vida acadêmica.

Rotinas alimentares inadequadas entre graduandos podem estar relacionadas com múltiplos fatores tais como a abrupta alteração no estilo de vida e na rotina alimentar, que são somados a sentimentos como medo, angústia, insegurança e ansiedade, sentimentos estes que são normalmente encontrados em universitários a partir do ingresso na vida acadêmica (COSTA *et al*, 2017).

O ingresso na universidade acarreta diversas mudanças no estilo de vida e os hábitos alimentares não ficam isentos de alterações. Loureiro (2016) relaciona tais alterações com o fato de os estudantes estarem mais preocupados em conseguir boas notas e um bom desempenho acadêmico, serem ativos nas atividades culturais e estabelecer relações sociais satisfatórias, acabando por negligenciar a importância de uma alimentação saudável.

Os projetos pedagógicos dos cursos de medicina determinam a graduação como de tempo integral, e demandando muito estudo domiciliar para acompanhar a metodologia ativa. Esse fato pode facilitar a ansiedade, o cansaço e o esgotamento e incentivando uma alimentação sem planejamento. Nota-se ainda que os acadêmicos sentem-se exaustos por múltiplos fatores, como as exigências do curso, a carga horária obrigatória intensa, os plantões, as atividades extracurriculares, o contato com a realidade nos estágios, o envolvimento com pessoas, pacientes e suas histórias, além dos tarefas domiciliares, podendo acometer esgotamento físico e mental intenso com repercussões negativas na qualidade de vida e, logo, nos hábitos alimentares (PARO et al, 2013; LOGRADO et al, 2020).

Corroborando os fatos supracitados, Carneiro *et al* (2016) acrescentam que a priorização exacerbada do desempenho na universidade e das relações sociais faz com que esses graduandos, em sua maioria, negligenciem a importância de uma rotina alimentar saudável.

Na visão de Castro *et al* (2020), o ensino da faculdade de medicina exige empenho e dedicação dos alunos, portanto, neste caso, um dos principais motivos de estresse é a pressão do estudo, a falta de tempo, e o contato com doenças de pacientes. Nesse sentido, a alimentação saudável, qualidade de sono e manutenção da saúde física se tornam cruciais na conquista de uma boa qualidade de vida. Uma adequação alimentar, além de evitar sobrepeso e doenças crônicas não transmissíveis, corrobora com o bom desempenho acadêmico, considerando que o corpo são promove a mente sã.

Sob a mesma perspectiva, Bertasso *et al* (2020) dizem que diversos fatores incitadores de estresse marcam o curso de medicina e influenciam diretamente a qualidade de vida, motivação e rendimento acadêmico. Rotinas permeadas por pressão psicológica, estresse, sono desregulado, preocupação exacerbada com os estudos e abdicação da vida social acentuam a exaustão.

Consoante a Hernández *et al* (2020), universitários são mais propensos a comer fora de casa e optar por alimentos preparados mais rapidamente e de alto teor de gorduras e açúcares, como os fast foods, além disso, eles reforçam que, a alta carga horário de estudos dificultam a alimentação em horários regulares, o que torna esses indivíduos mais suscetíveis a pular algumas refeições do dia, logo, diminuindo a qualidade dos hábitos alimentares dos discentes.

Estudos que concordam com o que foi constatado anteriormente foram realizados por Santos *et al* (2016), os quais comprovaram a predisposição desse grupo de estudantes ao ganho de peso ao longo do curso, observando-se um certo agravo, em períodos mais avançados da graduação. Esse fato pode ser explicado pelo aumento da carga horária e consequente redução do tempo livre gerando alterações nos padrões dos hábitos de vida. Esses parâmetros aliados ao

sedentarismo culminam na queda da qualidade de vida desses estudantes, conforme citam os autores do referido estudo.

Embasando-se nisso, o desenvolver do projeto pode ser de grande valor à literatura a respeito do comportamento alimentar de estudantes universitários, considerando que o tema é pertinente na análise da saúde dos indivíduos.

Estabelecer e enfatizar uma relação entre os hábitos alimentares e a rotina é importante para compreender e refletir sobre o conceito de saúde na atualidade, no qual se sabe que abrange o bem-estar não só físico, mas também social e emocional.

## 2 OBJETIVO

Compreender os comportamentos alimentares dos acadêmicos da região oeste do Pará.

## 3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, com delineamento transversal e abordagem quantitativa, que busca compreender os hábitos alimentares de acadêmicos. É uma análise quantitativa que será realizada com dados obtidos por questionário online com acadêmicos do curso de medicina.

Foram inclusos estudantes de medicina de ambos os sexos, maiores de 18 anos, de todos os períodos e que manifestaram interesse, de forma voluntária, em responder o questionário para participar do estudo.

Utilizou-se um questionário auto aplicativo, elaborado com base no teste recomendado pelo Ministério da Saúde (MS) “Como está a sua alimentação?”. O teste é constituído por 9 questões, com os resultados avaliados pelo Quadro 1.

Quadro 1- Pontuação do questionário.

QUESTÕES					
1-	a)	0	b)	3	c) 2 d) 1
2-	a)	0	b)	1	c) 2 d) 3
3-	a)	0	b)	1	c) 2 d) 3
4-	a)	1	b)	2	c) 3 d) 0
5-	a)	0	b)	1	c) 2 d) 3
6-	a)	3	b)	2	c) 1 d) 0
7-	a)	3	b)	2	c) 1 d) 0
8-	a)	0	b)	1	c) 2 d) 3
9-	a)	0	b)	1	c) 2 d) 3

A interpretação do teste segue da seguinte forma:

- Até 14 pontos: Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis! Dê mais atenção à alimentação e atividade física.
- 14 a 21 pontos: Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos.
- 21 pontos ou mais: Parabéns! Você está no caminho para o modo de vida saudável. Mantenha um dia-a-dia ativo.

Com a pontuação descrita acima foi possível mensurar a qualidade do comportamento alimentar dos participantes da pesquisa.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa, sob parecer N° 50462821.9.0000.8607.

#### 4 RESULTADOS

A coleta dos dados foi realizada por meio do questionário online, onde 110 participantes responderam voluntariamente ao questionário.

Quanto à caracterização da amostra, foi composta por alunos de todos os semestres, sendo cada semestre representado por um período: 1° período (12.727%), 2° período (15.45%), 3° período (11.81%), 4° período (10.9%), 5° período (10.9%), 7° período (18,18%), 9° período (9,09%), e 11° período (10.9%). Totalizando, assim, em seu maior número os alunos do 7° e 2° período, respectivamente. Convém ressaltar que, no período de realização da pesquisa, a faculdade não possuía turmas de 6°, 8° e 12° período.

A partir do teste validado do MS: “Como está a sua alimentação?”, foi elaborado o questionário da pesquisa, contendo 9 questões objetivas, com 4 alternativas cada. Todos os participantes responderam todas as questões. As perguntas, respostas, valores absolutos e porcentagens foram ilustradas na tabela 1.

Tabela 1 – Questionário: hábitos alimentares

Questões	Não como frutas, tomo frutas todos os dias.	Menos de 3 unidades/porções de suco natural.	3 a 5 unidades/porções de suco natural.	Mais de 5 unidades/porções de suco natural.
1- Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/ copo de suco natural) que você come por dia?	31 (28,2%)	60 (54,6%)	17 (15,5%)	2 (1,8%)
	Não como legumes verduras todos os dias.	Menos de 4 porções por dia.	4 a 5 porções por dia.	Mais de 5 porções por dia.

2- Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia? Ex: 1 porção = 4 colheres de sopa ou 1 pires.

39 (35,5%)      62 (56,4%)      6 (5,5%)      3 (2,7%)

	Não consumo.	Consumo menos de 11 concha por dia.	Consumo mais de 1 concha por dia.
--	--------------	-------------------------------------	-----------------------------------

3- Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?

14 (12,7%)      38 (34,5%)      41 (37,3%)      17 (15,5%)

	Não consumo carnes/peixes/frango/ovos.	Menos de 11 pedaços/fatias/colheres de sopa ou ovos.	11 a 20 pedaços/fatia/colher de sopa ou ovo.	Mais de 20 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos
--	--	--	--	--

4- Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?

0 (0%)      7 (6,4%)      45 (40,9%)      58 (52,7%)

	Não consumo leite, derivados.	Menos que 3 copos de leite ou pedaços/s.	3 copos de leite ou pedaços/porções.	Mais que 3 copos /de leite ou pedaços/fatias/porções.
--	-------------------------------	--	--------------------------------------	---

5- Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos..) que você come por dia? Considere a porção como pedaço, fatia, colheres de sopa ou copo americano ou xícara.

2 (1,8%)      85 (77,3%)      18 (16,4%)      5 (4,5%)

	Nunca.	Semanalmente.	Diariamente, 1 a 2 porções.	Diariamente, mais de 2 porções.
--	--------	---------------	-----------------------------	---------------------------------

6- Pense nos seguintes alimentos: doces, bolos com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?

5 (4,5%)      85 (77,3%)      15 (13,6%)      5 (4,5%)

	Nunca.	Semanalmente.	Diariamente, 1 a 2 porções.	Diariamente, mais de 2 porções.
--	--------	---------------	-----------------------------	---------------------------------

7- Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos

8 (7,3%)      86 (78,2%)      14 (12,7%)      2 (1,8%)

(salsicha, mortadela, linguiça e outros). Você costuma os comer com que frequência?

	Nunca água.	Nunca. tomo	Menos de 8 copos por dia.	8 copos por dia (2 litros).	Mais de 8 copos por dia.
<b>8- Quantos copos de água você bebe por dia?</b>	0 (0%)	49 (44,5%)	32 (29,1%)	29 (26,4%)	
	Nunca.	2 a 4 vezes semana.	por 5 a 7 vezes semana.	por Mais de 1 vez ao dia.	
<b>9- Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos, 30 minutos por dia, todos os dias da semana?</b>	31 (28,2%)	54 (49,1%)	23 (20,9%)	2 (1,8%)	

Os dados coletados no questionário evidenciaram uma prevalência de alunos que consomem em média menos de três unidades de frutas (54,6%), menos de quatro porções de legumes e verduras (56,4%), além de uma concha de feijão, lentilha, soja, fava, sementes, castanha ou grão-de-bico por dia (37,3%). Ademais, notou-se que mais da metade dos participantes ingerem diariamente mais de duas fatias de carne ou ovos (52,7%), bem como menos que três copos de leite e seus derivados (77,3%). Além disso, foi constatado que a ingestão de doces, bolos com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados são ingeridos semanalmente pela maioria dos entrevistados (77,3%), tanto quanto frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (78,2%). Dando continuidade ao questionário, a questão oito identificou prevalência da média de menos de oito copos de água por dia ingeridos pelos participantes (44,5%). A última etapa da primeira parte das perguntas, a qual indagava os participantes acerca da frequência em que realizavam atividades físicas, apontou que a maioria desses indivíduos realizam exercícios físicos com duração de pelo menos 30 minutos de duas a quatro vezes por semana (49,1%).

Com base nas pontuações do Quatro 1 e a classificação geral pré-estabelecida, pelo próprio Ministério da Saúde, para avaliar as respostas do questionário, foi possível agrupar os participantes em 3 grupos, de acordo com a qualidade do comportamento alimentar. A tabela 2 ilustra esse agrupamento, em valores absolutos e porcentagens:

Tabela 2 – Classificação por pontuação das questões, Marabá (2021).

CLASSIFICAÇÃO	
<b>GRUPO 1</b> (Até 14 pontos: Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis! Dê mais atenção à alimentação e atividade física).	64 (58,18%)
<b>GRUPO 2</b> (14 a 21 pontos: Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos.)	42 (38,18%)
<b>GRUPO 3</b> (21 pontos ou mais: Parabéns! Você está no caminho para o modo de vida saudável. Mantenha um dia-a-dia ativo)	4 (3,63%)

A partir das classificações obtidas pela pontuação individual de cada questionário, foi possível perceber que a maioria dos participantes (58,18%) se encaixa no Grupo 1, ou seja, não possui um comportamento alimentar satisfatoriamente saudável. Enquanto isso, somente 3,63% dos participantes se encontram no Grupo 3, o que significa que possuem hábitos alimentares saudáveis, e 38,18% está no Grupo 2, que se caracteriza por um comportamento alimentar razoável, mas que requer atenção.

## 5 DISCUSSÃO

Os resultados mostram que os universitários de medicina do oeste paraense consomem poucas frutas e verduras. Esses dados estão em consonância com os dados de outros estudos que pesquisaram a alimentação de universitários, como os de uma universidade pública do nordeste, onde se foi tido como principal achado a inadequação dos hábitos alimentares dos universitários com relação ao consumo de frutas, verduras e legumes, independente do gênero. De acordo com os autores, o fato está associado a fatores da rotina universitária como a escassez de tempo para realizar alimentações saudáveis, o que contribui para a opção de lanches práticos de alta densidade energética e poucos nutritivos (FEITOSA et al, 2010).

A revisão integrativa feita por Loureiro (2016) constata que no Brasil há presença de comportamentos alimentares de risco em universitários procedentes de diversos estados do país. Além disso, a autora ainda relaciona esses comportamentos com administração errônea do



tempo destinado aos estudos e trabalhos acadêmicos, que resulta, muitas vezes, na omissão de refeições ao longo do dia ou na substituição dessas por escolhas mais práticas e pouco nutritivas, de alto valor energético e baixo valor nutricional.

Nossos achados ainda corroboram os encontrados por um estudo descritivo transversal da Universidade Federal do Pará, no qual 41,3% dos avaliados apresentaram excesso de peso segundo o IMC, que, segundo os autores, pode se relacionar ao hábito alimentar da população estudada, considerando que o estudo constatou que eles consomem quase o dobro da recomendação para o grupo alimentar açúcares e doces (CARNEIRO et al, 2016).

Analisando o comportamento alimentar separadamente por ciclos do curso de medicina, foi constatado que nos dois primeiros anos do curso, que corresponde ao ciclo básico, há prevalência da baixa qualidade alimentar, sendo que no primeiro período 50% (n=7) dos participantes se encontram no Grupo 2, mas no segundo, terceiro e quarto período, 70,58% (n=12), 61,53% (n=8) e 75% (n=9) dos participantes pertenciam ao Grupo 1, respectivamente. Logrado et al (2020) identificou que 58,18% dos acadêmicos de medicina da mesma região apresentam estresse. O ciclo básico é um período caracterizado por muitas atividades teórico-práticas e exposição a um novo ambiente, o que demanda adaptação a diversas responsabilidades, e isso pode contribuir tanto para a baixa qualidade nutricional quanto para a incidência do estresse.

Quanto ao ciclo clínico, que corresponde ao terceiro e quarto ano do curso de medicina, a turma do quinto período teve 58,33% (n=7) dos participantes enquadrados no Grupo 2, enquanto a turma do sétimo período ficou com 60% (n=12) dos participantes no Grupo 1. Mesmo uma turma tendo prevalência no Grupo 2, ainda não há um comportamento alimentar satisfatoriamente saudável. Esse achado pode se relacionar com as novas demandas e cobranças que se estabelecem na relação estudante-paciente, com o medo da falha, com o aumento das responsabilidades, com a cobrança do conhecimento clínico, e afastamento de colegas (WAHED e HASSA, 2017).

Ainda no que diz respeito a divisão por ciclos, os resultados da pesquisa indicaram que a maioria dos discentes pertencentes ao ciclo do internato de Medicina, ou seja, os 2 últimos anos, se enquadraram no Grupo 1, estando nesse grupo 80% (n=8) dos estudantes do nono período e 50% (n=6) dos estudantes do décimo primeiro período, o que infere que os últimos anos, pela alta carga horária e fatores como exaustão, pode incitar piora nos hábitos alimentares. No entanto, a relação da má alimentação no internato médico com o estresse é descartada por Logrado et al (2020), no qual foi identificado que mais da metade dos discentes dos dois últimos anos não apresentaram estresse (55,56%).

Ao analisar o comportamento alimentar dos estudantes de medicina, é pertinente considerar que no ambiente universitário encontramos uma realidade com um cenário de muitas e exaustivas atividades acadêmicas, o que, muitas vezes, torna inviável planejar e realizar refeições em casa, fazendo o acadêmico recorrer a fast-foods e outros alimentos mais práticos, mas pouco nutritivos. Tais fatores compõem um comportamento alimentar nocivo à saúde, podendo causar carências nutricionais, obesidade e doenças outras comorbidades associadas. (FEITOSA et al, 2010).

Considerando os resultados obtidos por meio do estudo e os artigos usados para comparação, foi possível perceber que a alimentação dos estudantes universitários possui padrões maléficos que se repetem em diversas pesquisas. No caso dos estudantes de medicina da Universidade do Estado do Pará-Campus VIII, essa baixa qualidade alimentar foi constatada pelo questionário do presente estudo, onde nenhuma turma sequer apresentou prevalência no Grupo 3, o qual caracteriza uma alimentação adequada. Logo, infere-se que diversos fatores, como os abordados ao longo do estudo, contribuem para esse perfil alimentar desses universitários.

## 6 CONCLUSÃO

A partir dos dados obtidos pela pesquisa, foi possível compreender que a maioria dos estudantes, participantes da pesquisa, possuem um comportamento alimentar classificado como inadequado, segundo os parâmetros do questionário utilizados no estudo, estabelecidos pelo Ministério da Saúde. Ademais, o consumo alimentar constatou-se insatisfatório na maioria da população estudada, considerando os três ciclos do curso: básico, clínico e internato, já que essa parcela de participante relatou um consumo reduzido ou inexistente de grupos de alimentos como o de frutas, verduras e legumes, leite e derivados e leguminosas e um alto consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras e de baixo valor nutricional, além do uso de etílicos associados a prática de atividade física reduzida.

Logo, é importante a adoção de medidas educativas que influenciem o comportamento alimentar dos acadêmicos, como rodas de conversa entre os discentes ou palestras voltadas para a educação em saúde alimentar, para que haja uma melhora significativa e uma consequente redução no consumo de alimentos ricos em sal, gorduras e açúcar, associados à prática de atividade física regular concomitante a redução da ingestão de bebidas alcoólicas. Dessa forma, intervenções nesse comportamento alimentar inadequado é crucial para que esses universitários, antes de cuidarem da saúde de outros, saibam cuidar da própria saúde.

## REFERÊNCIAS

- BERTASSO, Carolina Pimentel; MOREIRA, Laura Junqueira Silva; PACCA, Felipe Colombelli. Justificativas motivacionais do comportamento e rotina de estudo dos estudantes de medicina. **ENEPE**, 2020.
- CARNEIRO, Maria de Nazareth de Lima et al. Estado nutricional de estudantes universitários associados aos hábitos alimentares. **Rev Soc Bras Clin Med**, v. 14, n. 2, p. 84-8, 2016.
- COSTA DG. Et al. Quality of life and eating attitudes of health care students. **Rev Bras Enferm.** v. 71, pp. 1642-1649, 2018.
- FEITOSA EPS. et al Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no Nordeste, Brasil. **Revista Alim. Nutr. Araraquara**, v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.
- HERNÁNDEZ Hernández D, Prudencio Martínez ML, Téllez Girón Amador NI, Ruvalcaba Ledezma JC, Beltrán Rodríguez MG, López Pontigo L, Reynoso Vázquez J. Hábitos alimentares e seu impacto no desempenho acadêmico dos alunos do Bacharelado em Farmácia. **JONNPR**. 5 (3): 295-306, 2020.
- LOGRADO, Eduarda Batista; SILVA, Ellen Ágatta Marinho; LIMA, Gabriela de Souza. Prevalência de sintomas de estresse entre os acadêmicos do curso de medicina da universidade do estado do pará, campus viii, no município de Marabá-Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, v.4, n. 5, p.23323-23337, sep./oct. 2021.
- LOUREIRO, M. P. Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, SP, v. 23, n. 2, p. 955-972, 2016.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. 19. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, jan./fev. 2008.
- PARO, César Augusto; BITTENCOURT, Zélia Zilda Lourenço de Camargo. Qualidade de vida de graduandos da área da saúde. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, p. 365-375, set. 2013.
- SANTOS, I.J.L. et al. Avaliação da prevalência de obesidade e sobrepeso entre estudantes de Medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ. **Revista Fluminense de Extensão Universitária**, v. 6, n. 1/2, p. 13-20, 2016.
- SILVA, Hanrafel Caetano; DE CASTRO, Samuel Victor Vivas; MARTINS, Paula Lustosa. Avaliação dos parâmetros básicos de qualidade de vida em acadêmicos de medicina do sexto ano de graduação de uma instituição privada. **Revista interdisciplinar ciências médicas**, v. 4, n. 1, p. 8-11, 2020.
- WAHED W.Y.A., HASSAN, S.K. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. **Alexandria Journal of Medicine**; 53(1):77-84, March 2017.