



Trabalhos Científicos

Título: Cuidados Nutricionais E Prática De Atividade Física Do Estudante De Medicina Adolescente: Um Estudo Transversal

Autores: LEVI CARVALHO E SILVA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ), RINELLE MARIA MARTINS COSTA, RENATA FREITAS LEMOS DE OLIVEIRA, ROBERTA CAVALCANTE MUNIZ LIRA, JOAB DA SILVA LIMA, ANDRÉ LUIZ SOARES MASCARENHAS, MATHEUS BRASIL CÂMARA MONTEIRO, RAFAEL LOPES CARNEIRO

Resumo: Objetivo: Avaliar os hábitos nutricionais e a prática de exercícios físicos do estudante de medicina adolescente. Métodos: Foi realizado um estudo transversal por meio da aplicação de um questionário com os acadêmicos entre 17 e 21 anos do Curso de Medicina de uma Universidade Federal. O questionário era composto por 9 questões objetivas (4 alternativas cada). No total responderam às perguntas 116 alunos. Considerando como critério de exclusão aqueles acima de 19 anos, a amostra resultante foi de 68 adolescentes. A frequência da realização de atividades físicas e consumo de “Fast Food”, ingestão de frutas e legumes, e monitorização do peso antes e após o ingresso na universidade foram alguns dos pontos abordados. As informações foram colhidas, tabeladas e analisadas. Resultados: Sobre a realização de atividades físicas, 32 (47) responderam que não realizam frequentemente e 36 (53) se exercitam no mínimo uma vez por semana. Em relação ao consumo de “Fast Foods”, 9 (13) não consomem com frequência, 15 (22) consomem no mínimo uma vez por mês, 23 (34) duas vezes ou mais e 21 (31) semanalmente. Quando questionados sobre o peso após ingressar na universidade, 13 (19) afirmaram ter emagrecido, 30 (44) engordaram e 25 (38) não alteraram o peso. Quanto à ingestão de frutas e legumes, 56 (82) afirmaram ingerir no mínimo uma vez na semana, enquanto 12 (18) não costumam comer. 34 alunos (50) relataram piora da alimentação, sendo que 14 (20) não tinham tempo para cozinhar, 10 (15) não sabiam cozinhar, 10 (15) têm indisposição para tal atividade. Conclusão: Grande parte dos estudantes adota uma alimentação pouco saudável e não realiza atividade física regular durante a graduação, refletindo no ganho de peso. Estes dois pilares fundamentais na manutenção da saúde devem ser levados em consideração do ponto de vista do bem-estar do estudante de medicina adolescente.