Evento: XXVI Jornada de Extensão

SOBREPESO E OBESIDADE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA[1]

Gabriela Vitória de Oliveira[2], Lara Vieira Ferrazza[3], Carla Fernanda Furtado Gardani[4], Brenda da Silva[5]

[1] Ação desenvolvida na Unidade de Ensino e Aprendizagem: Unidade Integradora II, do segundo semestre do curso de Medicina da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - Unijuí.
[2] Estudante do terceiro semestre do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, (UNIJUÍ). E-mail:gabriela.vitoria@sou.unijui.edu.br
[3] Estudante do terceiro semestre do curso de medicina da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, (UNIJUÍ). E-mail: lara.ferrazza@sou.unijui.edu.br
[4] Médica Oncologista. Doutora em Medicina e Ciências da Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Docente do Curso de Graduação em Medicina da Unijuí. E-mail: carla.gardani@unijui.edu.br
[5] Biomédica. Doutora em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Maria. Docente do Núcleo dos Cursos da Saúde da Unijuí. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Estudos Epidemiológicos e Clínicos - GPEEC Unijuí. E-mail: brenda.s@unijui.edu.br.

INTRODUÇÃO

O sobrepeso e a obesidade configuram-se como importantes problemas de saúde pública, sendo considerados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) uma epidemia global que atinge diferentes faixas etárias e contextos sociais. Entre os fatores que contribuem para esse cenário destacam-se uma alimentação inadequada, sedentarismo e as demandas crescentes do cotidiano, que impactam diretamente o estilo de vida da população (OMS, 2025).

No âmbito do ensino superior, esses aspectos tornam-se ainda mais relevantes, uma vez que os estudantes estão expostos a rotinas acadêmicas intensas, associadas a elevados níveis de estresse, redução do tempo disponível para a prática de atividades físicas e para o cuidado com alimentação. Essa combinação de fatores pode favorecer a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde apresentando repercussões físicas e emocionais conforme já demonstrado anteriormente em um estudo com estudantes de enfermagem conduzido por Urbanetto et al. (2019). Sendo assim, este relato de experiência tem por objetivo avaliar como o estilo de vida acadêmico pode se configurar como um fator de risco para sobrepeso e obesidade na população jovem em um município do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vinculado à devolutiva da comunidade proposta pela disciplina de Unidade Integradora II, realizada por estudantes do segundo semestre do Curso de Medicina da Unijuí. Na referida disciplina são apresentados e discutidos casos clínicos de temáticas variadas a fim de, ao final da unidade de ensino, os alunos elaborarem um caso problema referente a algum tema de interesse que foi identificado durante suas vivências no curso e, a partir disso, propor uma ação devolutiva à comunidade.

O problema identificado foi o aumento do sobrepeso e obesidade, questão de preocupação global, no recorte do contexto do ensino superior. Nesse sentido, foram coletados dados referentes ao comportamento alimentar, nível de atividade física e rotina acadêmica dos estudantes de graduação e pós-graduação de uma instituição de ensino superior. Para a coleta de dados, foi elaborado um único questionário que reuniu perguntas de outros dois questionários validados internacionalmente: *Internacional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), que avalia questões relacionadas à atividade física (BENEDETTI et al., 2013) e *Three Factor Eating Questionnaire* (TFEQ-R21) que aborda a restrição cognitiva, alimentação emocional e descontrole alimentar (NATACCI; FERREIRA JÚNIOR, 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo compreender de que maneira o estilo de vida pode impactar no contexto do sobrepeso e obesidade entre estudantes do ensino superior, relacionando esta realidade aos hábitos e condições de vida característicos dessa etapa de formação. Para tanto, foram analisados fatores como comportamento alimentar associado às emoções (alimentação emocional), nível de atividade física e demandas da rotina acadêmica de estudantes de graduação e pós-graduação.

Observou-se que, apesar da maior parte dos estudantes que participaram da pesquisa (≈55%) demonstrarem controle e equilíbrio em relação à alimentação emocional, ainda há uma grande parcela destes que têm sua alimentação influenciada por tais sentimentos. Cerca de 30% responderam que frequentemente aumentam o consumo de alimentos ao se depararem com sentimentos negativos em sua rotina, enquanto uma parcela menor (≈14,5%) relatou sempre apresentar alimentação emocional (comer em resposta a emoções), demonstrando que

o estresse e condições emocionais afetam o comportamento alimentar (DAKANALIS, A. et al., 2023).

Tabela 1: Associação do aumento do consumo de alimentos condicionado à presença de emoções.

Situações em que eu ingiro maior quantidade de alimentos	Nunca	Raramente	Frequentemente	Sempre
	Contagem (N %)			
Quando estou ansioso(a).	9 (10,8%)	21 (25,3%)	33 (39,7%)	20 (24,1%)
Quando estou irritado(a).	21 (25,3%)	33 (39,7%)	21 (25,3%)	8 (9,6%)
Quando estou estressado(a).	16 (19,3%)	22 (26,5%)	31 (37,3%)	14 (16,8%)
Quando estou deprimido(a).	19 (22,9%)	25 (30,1%)	21 (25,3%)	18 (21,7%)
Quando estou cansado(a)	21 (25,3%)	34 (41%)	20 (24,1%)	8 (9,6%)
Quando estou sozinho(a).	17 (20,5%)	38 (45,8%)	20 (24,1%)	8 (9,6%)
Quando estou entediado(a)	16 (19,3%)	26 (31,3%)	31 (37,3%)	10 (12%)
Quando estou preocupado(a).	16 (19,3%)	34 (41%)	22 (26,5%)	11 (13,2%)

No caso da prática de atividades físicas intensas, que pode incluir corrida, musculação, natação em ritmo acelerado, ciclismo em alta velocidade ou em subidas, além de esportes competitivos como futebol e voleibol, e que tenha sido realizada por pelo menos 10 minutos contínuos, conforme especificado no formulário, observou-se uma ampla variação no número dias praticados (Gráfico 1). Entretanto, destaca-se a elevada proporção de participantes que não realizaram esse tipo de atividade em nenhum dos sete dias anteriores à resposta (45,8%).

Em relação à caminhada por 10 minutos contínuos (Gráfico 2), verificou-se uma distribuição ainda mais heterogênea. Apesar disso, manteve-se o mesmo padrão observado anteriormente, com a maior parcela dos participantes (24,1%) não tendo caminhado sequer uma vez no período analisado. A diferença mais relevante entre as modalidades é que, enquanto apenas 2,4% dos participantes realizaram atividade física intensa durante todos os dias da semana, a caminhada apresentou um desempenho superior, com 12% relatando prática diária.

Gráfico 1: Realização de Atividade Física.

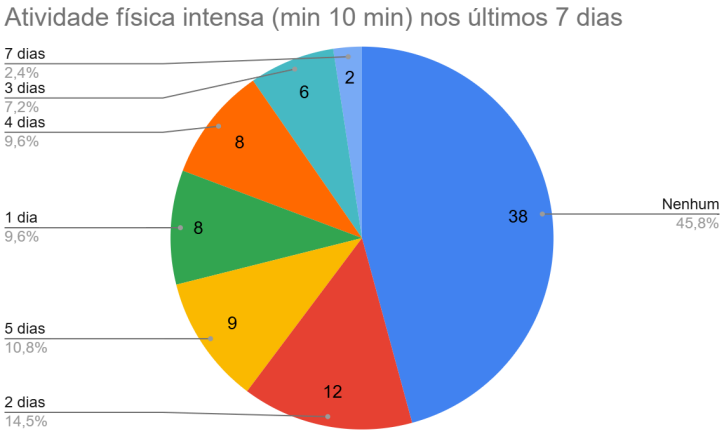


Gráfico 2: Realização de caminhada

Foi analisada a carga horária dedicada pelos estudantes às atividades acadêmicas, partindo da hipótese de que o tempo empenhado nestes compromissos poderia justificar a menor adesão à prática de exercícios físicos, conforme discutido por Andrade e colaboradores (2023). Além disso, buscou-se compreender em que medida essa demanda impacta no estresse e na sobrecarga dos discentes. Os resultados revelaram um cenário preocupante: 55,4% dos estudantes dedicam pelo menos 8 horas diárias à atividades relacionadas à universidade, e 79,5% relataram sentir-se estressados e sobrecarregados com essa rotina.

Gráfico 3: Horas dedicadas a atividades acadêmicas.

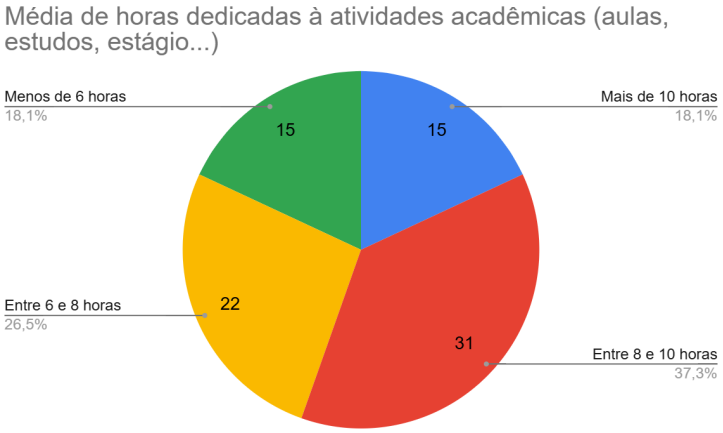
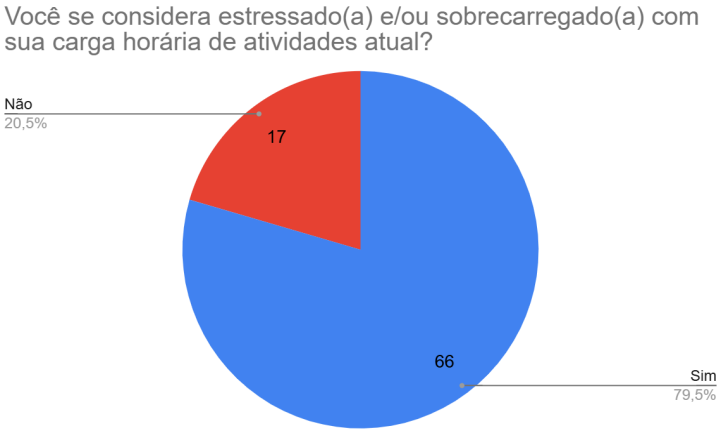


Gráfico 4: Estresse e sobrecarga.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram que o estilo de vida dos estudantes do ensino superior é marcado por desafios que impactam diretamente sua saúde. Foi possível observar que uma

parcela significativa dos estudantes apresenta alimentação influenciada por fatores emocionais, além de baixos índices de prática regular de atividade física, especialmente em modalidades de maior intensidade. Ademais, a carga horária acadêmica extensa demonstrou-se um fator de grande relevância, estando associada a elevados níveis de estresse e sobrecarga relatados pelos estudantes.

Esses achados reforçam a necessidade de refletir sobre a importância de estratégias de promoção da saúde no contexto universitário, contemplando ações de incentivo à atividade física, manejo do estresse e adoção de práticas alimentares mais equilibradas. Tais iniciativas podem contribuir não apenas para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas, mas também para o desempenho acadêmico e bem estar integral dos estudantes.

Palavras-chave: Sobrepeso. Obesidade. Estudante Universitário. Estilo de Vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, A. J. L. de et al. As motivações da prática de atividade física durante a graduação de alunos de Psicologia. Journal of Physical Education, v. 34 e3458, 2023. DOI: 10.4025/jphyseduc.v34i1.3458. Acesso em: 21 ago. 2025.

BENEDETTI, T. R. B. et al. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan./fev. 2007. DOI: 10.1590/S1517-86922007000100004. Acesso em: 11 jun. 2025.

DAKANALIS, A. et al. The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, v. 15, n. 5, p. 1173, 2023. DOI: 10.3390/nu15051173. Acesso em: 21 ago. 2025.

NATACCI, L. C.; FERREIRA JÚNIOR, M. The three factor eating questionnaire – R21: tradução para o português e aplicação em mulheres brasileiras. Revista de Nutrição, Campinas, v. 24, n. 3, p. 383-394, maio/jun. 2011. DOI: 10.1590/S1415-52732011000300002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesity and overweight. 7 mai. 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.Acesso em: 21 ago. 2025.

URBANETTO, J. de S. et al. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. Revista Latino-Americana de Enfermagem, v. 27, e3177, 2019. DOI: 10.1590/1518-8345.2966.3177. Acesso em: 11 jun. 2025.