



GLOBAL JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH: C
MICROBIOLOGY AND PATHOLOGY
Volume 21 Issue 3 Version 1.0 Year 2021
Type: Double Blind Peer Reviewed International Research Journal
Publisher: Global Journals
Online ISSN: 2249-4618 & Print ISSN: 0975-5888

Perfil Antropométrico E Estilo De Vida Dos Acadêmicos De Medicina

By Eduarda Eugenia Dias de Jesus & Pedro Jorge Cortes Morales

Resumo- O estudo teve por objetivo analisar o perfil antropométrico e estilo de vida dos acadêmicos de medicina. Caracteriza-se como modelo de campo transversal e investigação exploratória descritiva. Os participantes foram compostos por 69 acadêmicos, sendo 45 do gênero feminino e 24 masculino, do curso de medicina da Universidade Região de Joinville/SC (Univille). O instrumento de pesquisa foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas. Optou-se também pela coleta dos dados de dobras cutâneas para determinação do percentual de gordura corporal foram utilizados os protocolos de Petroski (1995) para densidade corporal e Siri (1961). O somatotipo foi elaborado conforme Heath-Carter, "Anthropometric Somatotype Manual" (CARTER, 2002), para classificação do tipo físico da amostra.

Palavras-Chave: medicina, estilo de vida, antropometria, acadêmicos.

GJMR-C Classification: NLMC Code: QW 4



Strictly as per the compliance and regulations of:



© 2021. Eduarda Eugenia Dias de Jesus & Pedro Jorge Cortes Morales. This research/review article is distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). You must give appropriate credit to authors and reference this article if parts of the article are reproduced in any manner. Applicable licensing terms are at <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Perfil Antropométrico E Estilo De Vida Dos Acadêmicos De Medicina

Eduarda Eugenia Dias de Jesus ^α & Pedro Jorge Cortes Morales ^ο

Resumo- O estudo teve por objetivo analisar o perfil antropométrico e estilo de vida dos acadêmicos de medicina. Caracteriza-se como modelo de campo transversal e investigação exploratória descritiva. Os participantes foram compostos por 69 acadêmicos, sendo 45 do gênero feminino e 24 masculino, do curso de medicina da Universidade Região de Joinville/SC (Univille). O instrumento de pesquisa foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas. Optou-se também pela coleta dos dados de dobras cutâneas para determinação do percentual de gordura corporal foram utilizados os protocolos de Petroski (1995) para densidade corporal e Siri (1961). O somatotipo foi elaborado conforme Heath-Carter, "Anthropometric Somatotype Manual" (CARTER, 2002), para classificação do tipo físico da amostra. Os dados foram transferidos para o programa SPSS®. Observando o resultado do IMC, os acadêmicos se classificam como "peso normal". Já o %G revela os homens apresentam 17,97 e as mulheres 23,47, estando estando classificados "Acima da Média". Estatisticamente, foi encontrada uma correlação moderada no gênero masculino e uma correlação forte no gênero feminino, entre %G associado com a IMC ($p < 0,05$). Com relação ao estilo de vida, os componentes de comportamentos preventivos e relacionamento social se encontram com *score* positivo e a atividade física com *score* negativo. Nesse sentido, conclui-se que é de fundamental importância os acadêmicos buscarem estratégias para um estilo de vida benéfico e acompanharem os resultados antropométricos, para não prejudicar a saúde, assim como o tempo na graduação.

Palavras-Chave: medicina, estilo de vida, antropometria, acadêmicos.

I. INTRODUÇÃO

Medicina é um dos cursos mais concorridos pelas instituições que possui uma carga horária extensa, e muitos dos estudantes dedicam-se horas semanais ao estudo fora da sala de aula (MCKERROW *et al.*, 2020), enfrentando várias avaliações e trabalhos durante o curso, gerando demandas que interferem diretamente no estilo de vida (DAS, BHATTACHARYA; CHAKRABORTY, 2020; WILF-MIRON, KAGAN; SABAN, 2021).

Author α: Acadêmica do curso de educação física da Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE. e-mail: eduardaeugenia3@gmail.com

Author ο: Coordenador do curso de educação física da Universidade da Região de Joinville - UNIVILLE.

As mudanças drásticas nos hábitos de vida dos acadêmicos de medicina acabam acarretando no comportamento dos mesmos, podendo provocar alterações preocupantes durante a graduação ou, até mesmo, na atuação profissional (SAFAIE *et al.*, 2020; SHAO *et al.*, 2020; CHAKRABORTY, 2020).

Comportamentos esses que estão relacionadas à alimentação rica em gorduras e ao excesso de consumo de produtos industrializados, ou até mesmo, o estresse diário provocado pelos meios de transporte, a falta de sono ou tempo para atividade física e as demais burocracias imposta (ALOTAIBI *et al.*, 2020; MCKERROW *et al.*, 2020).

Compreende-se que os acadêmicos de medicina precisam garantir uma segurança nos hábitos saudáveis, e quanto mais cedo houver uma conscientização com relação ao estilo de vida, poderá mais rápido usufruir de benefícios em longo prazo (FAN *et al.*, 2020; BERMEJO; STIEGMANN, 2020). A literatura científica ressalta a importância da orientação aos estudantes de medicina para um estilo de vida mais saudável, permitindo uma conciliação com os estudos e o cuidado com a saúde (WILF-MIRON, KAGAN; SABAN, 2021; FAN *et al.*, 2020).

Os jovens anseiam por reduzir a quantidade de gordura corporal ou aumentar a quantidade de massa muscular. Deste modo, para se obter informações seguras sobre o corpo e os hábitos saudáveis adquiridos, o melhor caminho está associado à avaliação física, como por exemplo a composição corporal e somatotipo (TUR; BIBILONI, 2019).

A composição corporal pode ser dividida em dois grupos: massa magra e massa gorda, sendo possível ter um acompanhamento mais detalhado, com precisão e confiança (TUR; BIBILONI, 2019). Entretanto, com a somatotipia é possível acompanhar e detectar o desenvolvimento durante o crescimento físico. Essa característica biotipológica pode ser dividida em: ectomorfa, mesomorfa e endomorfa (SÁNCHEZ-MUÑOZ *et al.*, 2020). Tendo em consideração, a composição corporal e o somatotipo, ambos estão relacionados diretamente com a saúde, se tornando necessária para qualquer indivíduo.

Diante disso, é fundamental o acadêmico passar por uma avaliação física, para desfrutar de um estilo de vida com satisfação sobre sua saúde e aquilo que estuda ao longo da graduação (BERMEJO; STIEGMANN, 2020). Entendendo também que o estilo

de vida deve ser acompanhado de hábitos vantajosos, uma vez que esse tema deve ser colocado entre as necessidades de saúde (MAINI, FYFE; KUMAR, 2020).

Além disso, a obtenção dos dados coletados dos acadêmicos de medicina serve como referência para a prática no ensino, podendo assim encontrar artefatos ao discutir uma melhor solução para a saúde no geral. Nesse contexto, esse estudo teve por objetivo analisar o perfil antropométrico e estilo de vida dos acadêmicos de medicina.

II. MATERIAS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como modelo de campo transversal e investigação exploratória descritiva. Os participantes foram compostos por 69 acadêmicos, sendo 45 do gênero feminino e 24 masculino, do curso de medicina da Universidade Região de Joinville/SC (Univille). A triagem dos participantes se deu por convite pessoal, tornando a escolha intencional e constituindo assim, uma amostragem por conveniência.

O primeiro instrumento de pesquisa foi aplicado o questionário do Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) dos autores Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 56), com 15 questões fechadas (de “a” até “o”), divididas em cinco componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse), conforme o Quadro 1.

A escala de classificação das respostas o zero [0] significa que “absolutamente não faz parte do seu estilo de vida”; um [1] “às vezes corresponde ao seu comportamento”; dois [2] “quase sempre verdadeiro ao seu comportamento”; três [3] “a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia” ou “faz parte do seu estilo de vida”. Deste modo, é importante ressaltar que os escores 2 e 3 denotam uma conduta positiva para a questão avaliada. Contudo, os escores nos níveis 0 e 1 estabelecem um diagnóstico negativo, indicando a existência de comportamentos de risco (Tabela 2).

Quadro 1. Os componentes e suas questões

COMPONENTES	QUESTÕES
Nutrição	a- Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e hortaliças
	b- Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces
	c- Você faz 4 a 5 refeições ao dia, incluindo um bom café da manhã
Atividade Física	d- Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança)
	e- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular
	f- Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador
Comportamento Preventivo	g- Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los
	h- Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe)
	i- Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool
Relacionamento Social	j- Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos
	k- Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, ou participação e associações ou entidades sociais
	l- Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente Social
Controle do Estresse	m- Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar
	n- Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado
	o- Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer

Optou-se também pela coletados dos dados de dobras cutâneas através do uso de um plicômetro científico da marca Cescorf com precisão de 1mm; Estatura com a utilização de um estadiômetro de dois metros de comprimento de trena da marca Cescorf com precisão de 1mm; Peso corporal total com a utilização de uma balança digital marca Tanita com precisão de 100g; Diâmetros ósseos com a utilização de um paquímetro antropométrico da marca Cescorf com precisão de 1mm e Circunferências com uma trena de metal de 0,7mm de largura, flexível e com precisão de 1mm.

Os locais padronizados para medições são: Diâmetros (bi-epicondiliano do úmero e bi-epicondiliano do fêmur), Dobras cutâneas (supra-espinal, subescapular, tríceps, supra-íliaca, panturrilha medial, axilar média e coxa) e Circunferências (do braço e da perna). Todas as coletas foram realizadas do lado direito do avaliado, respeitando as recomendações gerais dos protocolos.

Para determinação do percentual de gordura corporal foram utilizados os protocolos de Petroski (1995) para densidade corporal e Siri (1961). Utilizou-se o padrão de Lohman (1992, p. 80) para a classificação em relação à saúde, sendo a “Média” para homens

15% e para mulheres 23%, “Abaixo da Média” para homens é de 6-14% e para mulheres 9-22% e “Acima da Média” para homens é de 16-24% e para mulheres 24-31%.

O somatotipo foi elaborado conforme Heath-Carter, “*Anthropometric Somatotype Manual*” (CARTER, 2002), para classificação do tipo físico da amostra.

Antes de iniciar os procedimentos para as aplicações de ambos os instrumentos, no primeiro momento, foi feita uma reunião com os acadêmicos de medicina, em sala de aula, onde os mesmos foram informados sobre o objetivo e o que se espera com os resultados da pesquisa. Ao confirmarem, foram entregues Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para assinarem e estarem cientes dos riscos e benefícios.

Os acadêmicos incluídos na pesquisa foram os que estavam matriculados no curso de medicina da Univille de Joinville/SC e que aceitaram participar da pesquisa, entregando o TCLE assinado.

Devido a existência do novo coronavírus (SARS-CoV-2), o isolamento social, na região de Joinville/SC iniciou no dia 16 de março. Entretanto, este estudo teve início em junho de 2021, devido às questões relativas à liberação ética, e segurança dos envolvidos. Desta maneira, para evitar a aglomeração, aqueles que optaram por participar das coletas agendaram dia e horário. Ressaltando que durante o

procedimento todos os envolvidos usaram máscara e luvas, e a todo momento foi incentivado o uso do álcool em gel.

Os dados foram coletados manualmente e transcritos utilizando a ferramenta do *Microsoft Excel® for Windows®10* e posteriormente foram transferidos para o programa *Statistical Package for the Social Sciences - IBM SPSS®*, versão 16.0. onde foram tratados inicialmente para análise de homogeneidade através do teste de *Shapiro-Wilk* onde foi detectada a normalidade dos dados e assim optando-se pelo teste de correlação de *Pearson*. Na sequência foram analisados através da estatística descritiva com as medidas de tendência central (média, mínimo, máximo e desvio padrão) e frequência (percentual).

Este estudo tem o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade da Região de Joinville/SC - UNIVILLE, sob o número 4.731.301.

III. RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 69 acadêmicos, com 65,21% do gênero feminino e 34,79% do gênero masculino. Conforme a Tabela 1 é possível observar os valores de média e desvio padrão da idade, estatura, massa corporal e IMC dos acadêmicos de medicina.

Tabela 1. Caracterização da amostra.

Variavel	\bar{X}	SD	Min.	Máx.
Idade (anos)	20,77	3,35	17	37
Estatura (m)	1,69	0,10	1,50	1,90
Peso (kg)	63,70	12,37	45,00	97,20
IMC (kg/m ²)	22,27	2,78	18,17	29,27

\bar{X} : média, SD: desvio padrão, Min.: mínimo, Máx.: máximo.

A Tabela 2 refere-se ao questionário de PEVI, apresentado os componentes, as respostas (número absoluto, porcentagem e moda).

Tabela 2. Número absoluto, porcentagem e moda das respostas do PEVI

Componentes	Questão	Resposta								Moda
		0		1		2		3		
		(nunca)	(às vezes)	(quase sempre)	(sempre)	n	%	n	%	
Nutrição	a	13	19	35	51	18	26	3	4	1
	b	6	9	24	35	29	42	10	14	2
	c	6	9	21	30	19	28	23	33	3
Atividade Física	d	5	7	29	42	18	26	17	25	1
	e	14	20	13	19	17	25	25	36	3
	f	5	7	30	43	21	30	13	19	1
Comportamento Preventivo	g	13	17	19	28	21	30	17	25	2
	h	3	4	16	23	13	19	37	54	3
	i	1	1	4	6	12	17	52	75	3
Relacionamento Social	j	0	0	3	4	24	35	42	61	3
	k	0	0	7	10	19	28	43	62	3
	l	9	13	24	35	19	28	17	25	1
Controle de Estresse	m	1	1	13	19	15	22	40	58	3
	n	4	6	24	35	28	41	13	19	2
	o	7	10	32	46	15	22	15	22	1

De acordo com os dados expostos na Tabela 2, é possível analisar que o componente da atividade física está com as características negativas, onde a “moda” revela score baixo para essa prática. Os demais componentes estão com score alto.

A Figura 1 está relacionada à coleta do somatotipo. Através do somatograma é possível visualizar uma distribuição dos acadêmicos avaliados.

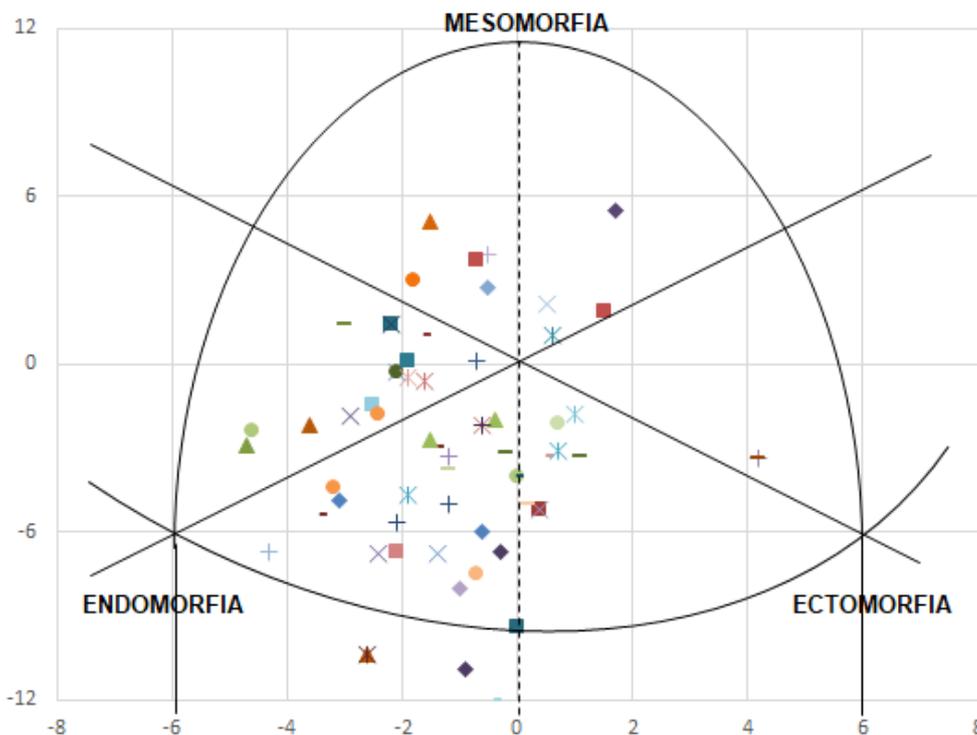


Figura 1: Somatograma da amostra.

Os valores apresentaram que 34,78% são balanceado e “endo-mesomórfico”, 10,14% “endo-ectomórfico”, 14,49% “endomorfismo”, 10,14% “endomorfo-mesomorfo”, 8,70% “endomorfo-ectomórfico”.

ectomorfo”, 7,25% “meso-endomorfico” e entre outras combinações que, para esse estudo, não se prevalecem. Assim, revela-se que os acadêmicos de medicina estão, predominantemente, concentrados fisicamente em Endomorfo.

Foi analisado, através da estatística descritiva, os dados ao %G dos acadêmicos de medicina, separado por gênero, encontrando a média (desvio

geral em 21,55 (5,99), o gênero masculino em 17,97 (5,47) e feminino em 23,47 (5,39) Assim, observamos que a média do %G dos homens e das mulheres estão “Acima de Média”.

No Quadro 3, é possível verificar os resultados obtidos (número absoluto e porcentagem) em relação a classificação do %G dos gêneros.

Quadro 3: Classificação do percentual de gordura dos gêneros.

Classificação	Homens (n/%)	Mulheres (n/%)
Muito Baixa	0%	0%
Abaixo da Média	6 (25%)	18 (40%)
Média	0%	3 (7,00%)
Acima da Média	17 (71%)	22 (49%)
Muito Alto	1 (4%)	2 (4%)

De acordo com os resultados expostos no Quadro 3, é possível observar que os homens e as mulheres se encontram “Acima da Média”. Embora as demais classificações não obtenham prevalência, é possível notar, seguidamente, que 40% das mulheres se encontram “Abaixo da Média”.

Estatisticamente, foi encontrada uma correlação moderada (0,52) no gênero masculino, bem como foi encontrado uma correlação forte (0,71) no gênero feminino, entre %G associado com a IMC ($p < 0,05$).

IV. DISCUSSÃO

Este estudo teve como finalidade analisar o perfil antropométrico e estilo de vida dos acadêmicos de medicina, por virtude de que esses estudantes acabam passando por extensas demandas que podem prejudicar a vida futuramente.

Observando o resultado do IMC, de início, os acadêmicos se classificam como “peso normal”. Corroborando com os estudos de Souza *et al.* (2017) e Rodrigues *et al.* (2018), onde a média foi de 23,9 kg/m² e 22,86 kg/m², respectivamente, sendo considerada, pela Organização Mundial da Saúde, como peso ideal, bem como no estudo de Jesus *et al.* (2021), que analisaram 264 acadêmicos de medicina com média de 22,55 kg/m². Em contrapartida, o estudo de Cafure *et al.* (2018), mostra que os acadêmicos de medicina obtiveram uma prevalência para “Sobrepeso”, assim como o estudo de Volpe *et al.* (2019), constituída de 109 alunos, onde o gênero masculino apresentou média de IMC correspondendo ao “Sobrepeso”.

Contudo, é importante salientar que a literatura deixa claro que o IMC é um cálculo internacionalmente generalista, uma vez que cada corpo se desenvolve de maneiras diferentes (DIAS *et al.*, 2020). Apesar de ser amplamente utilizado, o IMC é frequentemente criticado

por sua capacidade limitada de distinguir entre massa gorda e massa livre de gordura (CHEN *et al.*, 2019).

Nesse sentido, o IMC contrapõe com o %G, uma vez que a média dos homens é de 17,97 e o das mulheres é de 23,47, estando estando classificados “Acima da Média”. À vista disso, podemos perceber que os acadêmicos estão com a saúde em risco. Estatisticamente, foi encontrada uma correlação moderada no gênero masculino e uma correlação forte no gênero feminino, entre %G associado com a IMC ($p < 0,05$). Podemos deduzir que embora o IMC tenha gerado uma normalidade para essa classificação, ainda se torna universalmente ampla, e por isso sucedeu uma correlação com o %G que revela o valor, notadamente, da gordura dos participantes.

O estudo de Cafure *et al.* (2018) confirma que os acadêmicos de medicina, participantes da pesquisa, obtiveram uma prevalência para sobrepeso. Validando com estudo de Casado *et al.* (2021) que conclui que os estudantes da área da saúde possuem excesso de tecido adiposo (82,7%), de acordo com os parâmetros adotados.

Ao analisar os dados do somatotipo e comparar com o %G, podemos entender, através da literatura científica, que o indivíduo considerado Endomorfo, apresenta características como o arredondamento das curvas corporais, onde o relevo muscular é pouco notado, grande volume abdominal, pescoço curto e ombros quadrados (KRZYKAŁA *et al.*, 2020; CAMPA *et al.*, 2020). Tendo os acadêmicos do presente estudos com risco de sobrepeso ou obesidade.

Casado *et al.* (2021) salienta que os acadêmicos da área da saúde, cuidarão da população, por isso, além de compreender sobre as principais prevenções, é preciso também cuidar da própria saúde (CASADO *et al.*, 2021).

Ao investigar os resultados do presente estudo, podemos ver que o perfil dos acadêmicos contam com

indicadores positivos. Bühner *et al.* (2019), em seu estudo, expõe que 43,6% dos acadêmicos estão classificados no nível "bom", concluindo que os mesmos necessitam ser orientados a adotar um estilo de vida mais saudável, que se concilie com as atividades acadêmicas. De acordo com as características do estilo de vida geral, no estudo de Jesus *et al.* (2021) foi constatado que os componentes nutrição e atividade física detêm associações e características negativas, porém, foi detectada uma classificação positiva para o componente de comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse.

De forma mais detalhada, no componente "Comportamento Preventivo", os acadêmicos participantes da presente escolheram indicadores positivos. De acordo com a literatura, podemos ver que no estudo de Bühner *et al.* (2019) 68% dos estudantes relataram que não fumam e 81% ingerem bebida alcoólica moderadamente. Contudo, outros estudos relatam controvérsias, identificando e concluindo que o consumo de álcool e tabaco aumentou de forma significativa durante o curso de Medicina (GOMES *et al.*, 2019). Reforçando com estudo de Pinheiro *et al.* (2017), que entrevistou 1.035 estudantes de medicina, onde a amostra relata que logo após entrar na faculdade o consumo aumentou, principalmente entre aqueles que relataram ter fumado alguma vez na vida.

O "Relacionamento Social" encontra-se escore alto, onde os acadêmicos do presente estudo gostam sempre de conviver em grupo, assim como andam satisfeitos com seus relacionamentos. Na pesquisa de Aquino, Cardoso e Pinho (2019) foi composta por uma amostra de 121 acadêmicos. Os resultados apontam que os estudantes de medicina evitam o relacionamento (70,2%). Contudo, no estudo de Vizzotto, Jesus e Martins (2017) foi avaliado o estilo de vida dos acadêmicos, e participaram 238 jovens de duas universidades. Revelou-se que as mulheres têm mais afinidade no componente relacionamento. Assim, interpreta-se que o diálogo no cotidiano deve fazer parte da construção do relacionamento social de seres humanos, entendendo que a convivência entre as pessoas é fundamental para não ocorrer conflitos (MENEZES *et al.*, 2017).

Nos componentes: "Nutrição" e "Controle do Estresse" resultaram em indicadores positivos para tal pesquisa. Ao analisar outros estudo, vê-se que participaram da pesquisa de Bühner *et al.* (2019) 576 acadêmicos de medicina, dos quais a maior parte da amostra possui idade entre 21 e 25 anos (58,51%), sendo do sexo feminino (58,68%), observou-se que metade dos universitários apresenta dieta balanceada. No estudo de Rodrigues *et al.* (2018) os estudantes de medicina apresentam dieta rica em alimentos calóricos, e consomem alimentos saudáveis.

Com relação ao "Controle de Estresse" é possível notar que esse componente é considerado impactante em diversas dimensões do estilo de vida de um acadêmico de medicina (RIBEIRO, RAIESKI; MACHADO, 2019). No estudo de Lima *et al.* (2019) foi identificado o nível de estresse dos acadêmicos do curso de medicina. Obteve uma amostra de 35 alunos do sexto período do curso de medicina. Os resultados mostram que os hábitos de saúde, reações ao estresse e satisfações com a vida atual estão numa escala de "preocupante" (51%, 57% e 60%, respectivamente). Assim, o estudo ressalta que o nível de estresse foi muito significativo.

Por fim, no componente de "Atividade Física", duas das questões se classificaram como indicadores negativos. Corroborando com estudo de Mendes, Correia e Kock (2020), onde esses analisaram um total de 402 acadêmicos do curso de medicina, sendo 62% do sexo feminino. Os resultados revelam que o nível de atividade física foi de 41,0%, mostrando que os acadêmicos estão na faixa de baixo nível. Em contrapartida, no estudo de Vaz *et al.* (2020) participaram 116 estudantes de medicina, com média de idade (anos) 24,3, sendo 37 homens e 79 mulheres. A prática de atividade física se classifica como "frequentemente" (n=51).

Além disso, é importante salientar que a atividade física é um dos mecanismos também estudado pelos pesquisadores, como uma ferramenta benéfica para diversos tratamentos para saúde geral (MENDES, CORREIA; KOCK, 2020), sendo essa prática fundamental para encontrar o %G ideal, contribuindo não só para o físico, mas para os aspecto mental e social (BULL *et al.*, 2020).

A limitação do estudo é vista através do baixo número amostral e a falta da coleta sociodemográfica, dado esse que poderia contribuir para análise das variáveis já postas. Assim, os resultados desta pesquisa retratam apenas a referida amostra.

V. CONCLUSÃO

De acordo com as evidências encontradas, é possível constatar que embora os resultados apresentam a maioria dos componentes com indicadores positivo, o %G dos acadêmicos de medicina estão "Acima da Média" e o componente da "Atividade Física" se classifica com um indicador negativo, gerando riscos à saúde e influenciado o estilo de vida. Nesse sentido, conclui-se que é de fundamental importância os acadêmicos buscarem estratégias para um estilo de vida benéfico e acompanharem os resultados antropométricos, para não prejudicar a saúde, assim como o tempo no campus.

REFERENCES RÉFÉRENCES REFERENCIAS

1. AQUINO, D. R.; CARDOSO, R. A.; PINHO, L. Sintomas de depressão em universitários de medicina. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, v. 39, n. 96, p. 81-95, 2019.
2. ALOTAIBI, A. D. *et al.* The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, v. 27, n. 1, p. 23–28, 2020.
3. BERMEJO, D. I.; STIEGMANN, R. A. Inspiring Medical Students to Choose Primary Care through Lifestyle Medicine Education. *American journal of lifestyle medicine*, v. 14, n. 6, p. 602–605, 2020.
4. BÜHRER, B. E. *et al.* Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Revista Brasileira De Educação Médica*. v. 43, n. 1, p. 39-46, 2019.
5. Bull, F. C. *et al.* World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020.
6. CAFURE, F. *et al.* Prevalência de excesso de peso e obesidade central em acadêmicos do curso de Medicina da Universidade UNIDERP. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 69, p. 94-100, 2018.
7. CAMPA, F., *et al.* Prediction of Somatotype from Bioimpedance Analysis in Elite Youth Soccer Players. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 21, p. 8176, 2020.
8. CARTER, J. E. L.. The Heath-carter Anthropometric Somatotype. *Instruction Manual*. 2002.
9. CASADO, A. H. S. *et al.* Associação entre o estado nutricional, gordura corporal e consumo alimentar de risco entre acadêmicos da área de saúde. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.5, p. 52160-52174, 2021.
10. CHEN, G. C. *et al.* Association between regional body fat and cardiovascular disease risk among postmenopausal women with normal body mass index. *European heart journal*, v. 40, n. 34, p. 2849–2855, 2019.
11. DAS, A.; BHATTACHARYA, S.; CHAKRABORTY, A. Seven Factors Affecting Medical Undergraduate Students' Performance in Academics: A Study Using Ron Fry Questionnaire. in Eastern India. *J Adv Med Educ Prof*. v. 8, n. 4, p. 158-164, 2020.
12. DIAS, L. *et al.* Avaliação nutricional em crianças de 0 a 10 anos. *Episteme Transversalis*, v. 11, n. 3, 2020.
13. FAN, L. M. *et al.* Impact of unhealthy lifestyle on cardiorespiratory fitness and heart rate recovery of medical science students. *BMC public health*, v. 20, n. 1, p. 1012, 2020.
14. GOMES, I. P. *et al.* Fatores Associados à Manutenção do Vício de Fumar e do Consumo de Álcool entre Acadêmicos de Medicina em uma Capital do Nordeste do Brasil. *Revista brasileira de educação médica*. v. 43, n. 1, p. 55 – 64, 2019.
15. JESUS, E. E. D. *et al.* Perfil do Estilo de Vida Individual dos Acadêmicos do Curso de Medicina da Univille - Joinville/SC. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.7, n.8, p. 77739-77751, 2021.
16. KRZYKAŁA, M. *et al.* Morphological asymmetry, sex and dominant somatotype among Polish youth. *PloS one*, v. 15, n. 9, e0238706, 2020.
17. LIMA, L. D. *et al.* Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina. *Caderno De Graduação - Ciências Humanas E Sociais - UNIT*, v. 5, n. 2, p. 79, 2019.
18. LOHMAN, T. G. Advances in body composition assessments. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 1992.
19. MAINI, A.; FYFE, M.; KUMAR, S. Medical students as health coaches: adding value for patients and students. *BMC medical education*, v. 20, n. 1, p. 182, 2020.
20. MCKERROW, I. *et al.* Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical education online*, v. 25, n. 1, p. 1709278, 2020.
21. MENDES, R. C.; CORREIA, M. G.; KOCK, K. S. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade de Santa Catarina. *R. bras. Ci. e Mov.* v. 28, n. 1, p. 92-101, 2020.
22. MENEZES, M. M. *et al.* Conflitos Éticos Vivenciados por Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. v. 41, n. 1, p. 162-169, 2017.
23. NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. Pentáculo do Bem Estar: Base Conceitual Para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000.
24. PETROSKI, E. L. Desenvolvimento e Validação de Equações Generalizadas para Predição da Densidade Corporal. *Tese de Doutorado*, Doutorado em Educação Física, UFSM, Santa Maria, RS, 1995.
25. PINHEIRO, M. A. *et al.* Prevalência e Fatores Associados ao Consumo de Álcool e Tabaco entre Estudantes de Medicina no Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. v, 41, n. 2, p. 231-250, 2017.
26. RIBEIRO, E.; RAIESKI, B.; MACHADO, V. Saúde e autocuidado ante a situações de estresse durante a formação acadêmica. *Revista Contexto & Saúde*, v. 19, n. 37, p. 87-97, 2019.
27. RODRIGUES, B. G. *et al.* Ocorrência de sobrepeso e obesidade em acadêmicos de medicina das

Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros-MG. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 73, p. 571-578, 2018.

28. SAFAIE, N. *et al.* Exploration of mental health problems in association with health-promoting lifestyle profile in Iranian medical students: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, v. 9, n. 84, 2020.
29. SÁNCHEZ-MUÑOZ, C. *et al.* Anthropometric Characteristics, Body Composition and Somatotype of Elite Male Young Runners. *Int J Environ Res Public Health*. v. 17, n. 2, p. 674, 2020.
30. SHAO, R. *et al.* Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology*, v. 8, n. 1, p. 38, 2020.
31. SIRI, W. E. Body composition from fluids spaces and density: analyses of methods. In: *Techniques for measuring body composition*, Washington, DC: *National Academy of Science and Natural Resource Council*, 1961.
32. SOUZA, F, N. *et al.* Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ. *Almanaque multidisciplinar de pesquisa*. ano IV, v, 1, n. 2, p. 1-14, 2017.
33. TUR, J. A.; BIBILONI, M. D. M. Anthropometry, Body Composition and Resting Energy Expenditure in Human. *Nutrients*. v. 11, n. 8, p. 1891, 2019.
34. VAZ, A. L. L. *et al.* Fatores Associados aos Níveis de Fadiga e Sonolência Excessiva Diurna em Estudantes do Internato de um Curso de Medicina. *Revista brasileira de educação médica*. v. 44, n. 1, p. 011, 2020.
35. VIZZOTTO, M. M.; JESUS, S. N.; MARTINS, A. C. Saudades de Casa: Indicativos de Depressão, Ansiedade, Qualidade de Vida e Adaptação de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, v. 9, n. 1, p. 59-73, 2017.
36. VOLPE, A. C. C. *et al.* Estima e satisfação com a imagem corporal em estudantes de Medicina. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 77, p. 61-67, 2019.
37. WILF-MIRON, R.; KAGAN, I.; SABAN, M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. *Israel journal of health policy research*, v. 10, n. 1, p. 13, 2021.