

Avaliação do estilo de vida e excesso de peso nos estudantes de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá

Lifestyle assessment and overweight among medical students at Centro Universitário Barão de Mauá

Maria Clara Teixeira¹, Mariana de Carvalho Cruz¹, Mariana Menezes Luciano¹, Nathalia Prata Garcia¹, Raquel Valente Pereira¹, Pedro Eduardo Cione Cristino da Silva Freitas¹, Sérgio Luchini Batista²

Resumo: A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que tem sua prevalência aumentada mundialmente. Nesse sentido, este artigo tem por objetivo avaliar a prevalência de excesso de peso e o estilo de vida em estudantes universitários do Curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Foram avaliados acadêmicos do primeiro, segundo e quarto semestre de medicina num total de 169 indivíduos, sendo 124 mulheres e 45 homens. Utilizamos o índice de massa corporal (IMC) para classificação dos indivíduos, após obtenção de peso e estatura por autorrelato. Observamos uma prevalência de sobrepeso de 17,6% e de obesidade 2,4% entre os estudantes de medicina. A percepção de estar no peso ideal diminuiu do 1º (53,6%) para o 2º (46,7%) e 4º (36,8%) semestres. Daqueles que praticavam exercício, 88% consistiam em aeróbico ou aeróbico combinado com musculação, sendo que mais da metade dos alunos relataram ter diminuído atividade física após início da graduação. Quanto à percepção do tempo de sono, 83,4% relataram diminuição do sono após início da graduação e, por fim, 82 alunos (48,5%) referiram consumo de bebida alcoólica. Concluímos que o universo acadêmico pode trazer influências negativas no estilo de vida dos estudantes, tais como hábitos alimentares irregulares, sedentarismo e inatividade, privação de sono e rotina atribulada, proporcionando um risco de aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Paradoxalmente, estudantes de medicina, apesar dos conhecimentos adquiridos na área da saúde, também sofrem a influência negativa destes péssimos hábitos de vida, sendo observado um crescente interesse sobre o tema nos últimos anos.

Palavras-chave: Obesidade. Estilo de vida. Estudantes. Medicina.

Abstract: Obesity is a chronic disease characterized by an abnormal or excessive accumulation of body fat that has its prevalence increased worldwide. In this sense, this article aims to assess the prevalence of overweight and lifestyle in university students of

¹ Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: mariaclarateixeira096@gmail.com, macarvalhocruz@hotmail.com, menezesmariana5@gmail.com, nathalia_prata@hotmail.com.br, quequelvpereira@hotmail.com, pedro_edu94@hotmail.com

² Doutorado em Medicina pela USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: Contato: sergio.batista@baraodemaua.br

the Medical Course at Centro Universitário Barão de Mauá. Academics from the first, second and fourth semesters of medicine were evaluated in a total of 169 individuals, 124 women and 45 men. We used the body mass index (BMI) to classify individuals, after obtaining weight and height by self-report. We observed a prevalence of overweight of 17.6% and obesity of 2.4% among medical students. The perception of being at the ideal weight decreased from the 1st (53.6%) to the 2nd (46.7%) and 4th (36.8%) semesters. Of those who practiced exercise, 88% consisted of aerobic or aerobic combined with anaerobic training, with more than half of the students reporting having decreased physical activity after graduation. Regarding the perception of sleep time, 83.4% reported decreased sleep after graduation and, finally, 82 students (48.5%) reported drinking alcohol. We conclude that the academic universe can bring negative influences on the students' lifestyle, such as irregular eating habits, physical inactivity and inactivity, sleep deprivation and troubled routine, providing a risk of increasing the prevalence of overweight and obesity. Paradoxically, medical students, in spite of the knowledge acquired in the health area, also suffer the negative influence of these bad habits of life, with a growing interest on the subject in recent years.

Keywords: Obesity. Lifestyle. Students. Medicine.

Recebimento: 08/11/2020
Aprovação: 21/05/2021

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal (OMS, 1995). A Organização Mundial de Saúde (OMS) identifica alterações de peso do indivíduo através do Índice de Massa Corpórea (IMC), que classifica sobrepeso quando $IMC \geq 25,0 \text{ kg/m}^2$ e obesidade quando $IMC \geq 30,0 \text{ kg/m}^2$. Adicionalmente, a obesidade pode ser classificada em grau I (IMC entre 30,0 a 34,9Kg/m²), II (IMC entre 35,0 a 39,9kg/m²) ou III (IMC $\geq 40,0$), categorizando a gravidade do excesso de peso (OMS, 1998). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 56,9% da população adulta (considerando todos os indivíduos acima dos 18 anos de idade) apresentam excesso de peso (todos com $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) em 58,2% das mulheres e 55,6% dos homens, enquanto a obesidade ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) foi diagnosticada em 22,4% dos casos entre as mulheres e 16,8% dos casos entre os homens (BRASIL, 2013). No universo acadêmico, poucos estudos avaliam esta prevalência.

Contrariando o conhecimento na área médica, o universo acadêmico muitas vezes traz influências negativas para o estilo de vida do estudante de

medicina como: hábitos alimentares irregulares e a não introdução da atividade física na sua rotina e esse conjunto de hábitos de vida proporciona um aumento da prevalência das taxas de sobrepeso e obesidade entre tal população (MOTA, 2012; RESENDE, 2010; HEINISH, 2007). Percebe-se que há um acentuado aumento percentual dos fatores citados nos estudantes de medicina, em relação aos demais grupos universitários (MARCONDELLI, 2008). Em um estudo realizado entre estudantes de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), com um número de 100 acadêmicos voluntários, foi encontrada uma prevalência de sobrepeso de 17% entre todos os indivíduos, sendo 33% entre homens e nula entre as mulheres (MARQUES, 2009).

O acúmulo excessivo de gordura no corpo pode aumentar o risco de o indivíduo desenvolver diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, hipertrofia ventricular (cardiopatia caracterizada por aumento do músculo cardíaco), síndrome da apneia/hipopneia obstrutiva do sono, transtornos depressivos, dislipidemia, doença arterial coronariana, aterosclerose, diversos tipos de neoplasias, osteoartrose, infecções de pele, úlceras gástricas, doença hepática gordurosa, colelitíase e pancreatite aguda (SEGULA, 2014). Além disso, existem outras doenças que podem estar relacionadas ao excesso de peso como doença do refluxo gastroesofágico, asma brônquica, insuficiência renal crônica, infertilidade masculina e feminina, disfunção erétil, síndrome dos ovários policísticos, veias varicosas e doença hemorroidária, hipertensão intracraniana idiopática, disfunção cognitiva e demência. Finalmente, tanto o sobrepeso como a obesidade podem causar incapacidade funcional, redução de qualidade de vida e aumento de mortalidade do indivíduo (SEGULA, 2014).

Estudos no mundo têm mostrado que os estudantes universitários têm adotado um estilo de vida pouco saudável, sendo que os problemas estão relacionados principalmente à sua saúde mental, ao consumo de bebida alcoólica, ao tabagismo, a privação do sono, a falta de atividade física e a maus hábitos alimentares, fatores que influem diretamente no sobrepeso e na obesidade (LESSA & MONTENEGRO, 2008; SALTOS, 2016).

Estudantes de medicina, os quais são confrontados com uma carga horária extensa de período integral, com plantões noturnos e nos finais de

semana, responsabilidade com a saúde de pessoas, sobrecarga emocional e psicológica aliados, muitas vezes, ao fato de estarem lidando com a primeira experiência de morar longe de casa e do apoio dos familiares, apesar dos conhecimentos adquiridos na área da saúde, contribuem significativamente para reforçar esses resultados negativos, motivo pelo qual se tem observado um crescente interesse sobre o tema nos últimos anos (ALVES, 2010; CHEHUEN NETO, 2013).

O objetivo do estudo foi avaliar os hábitos de vida e prevalência de sobrepeso/obesidade dos estudantes do Curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá (CUBM).

MÉTODOS

Realizamos um estudo transversal, onde foram aplicados questionários individuais e anônimos, compostos de vinte perguntas de múltipla escolha, direcionadas a alunos do primeiro, segundo e quarto semestre do Curso de Medicina do CUBM, durante o ano de 2017. Os questionários foram desenvolvidos pelos próprios autores e avaliavam percepção de peso corporal e hábitos de vida (Anexo 1). O peso e estatura foram obtidos através de autorrelato. O estudo utilizou perguntas como sexo, idade, período cursado, peso, altura, familiares (pais, irmãos, avós, tios) obesos, percepção do próprio peso, percepção do peso após o início da graduação, frequência da prática de atividade física nos últimos 2 meses, tipo de atividade física, como se manteve a prática de atividade física após o início da graduação, frequência de consumo de fast-food, frituras, doces, refrigerantes nos últimos 2 meses, frequência de consumo de verduras, legumes e frutas nos últimos 2 meses, percepção quanto à alimentação após início da graduação, duração média das horas de sono, duração média das horas de sono após início da graduação, percepção da alimentação quando há diminuição da duração ou qualidade das horas de sono, percepção da alimentação em situações de estresse (ansiedade, depressão), consumo de bebida alcoólica e tipo de bebida alcoólica consumida. O questionário foi acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE) em duas vias, no qual foi exposto o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto e a liberdade para participar ou recusar a participação, assim como a possibilidade de retirar o consentimento ou interromper a participação a qualquer momento, deixando claro que os resultados da pesquisa estariam à disposição dos participantes quando finalizada. O nome não seria identificado, e o material que indicaria sua participação não seria liberado sem a permissão, de modo que o participante não seria identificado em nenhuma publicação.

A amostra foi composta por acadêmicos de três turmas (1^o, 2^o e 4^o semestre; total = 169 alunos) do curso médico do Centro Universitário Barão de Mauá, contemplando todos os alunos presentes em sala na data da coleta dos dados.

Os participantes foram abordados de forma padronizada e concordaram com o preenchimento individual e voluntário do questionário, através de assinatura de TCLE. Foram seis os estudantes de medicina responsáveis pela coleta de dados.

O processamento e a análise dos dados foram realizados através do GraphPad Prism®, versão 5.0 para Windows, GraphPad Software, La Jolla California USA, (www.graphpad.com). A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Para a comparação das médias, utilizamos o teste de ANOVA com o pós-teste de Dunnett. O nível de significância adotado foi de 5% ($\alpha = 0,05$).

Este estudo foi devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Barão de Mauá (Número do Parecer: 3.172.372).

RESULTADOS

Avaliamos um total de 169 indivíduos, sendo 73,4% do sexo feminino (n=124), com média de idade 21,0±2,8anos. Desta amostra, 56 indivíduos eram do 1^o semestre (69,6% do sexo feminino, n=39); 45 indivíduos eram do 2^o semestre (64,4% do sexo feminino, n=29); 68 indivíduos eram do 4^o semestre (82,4% do sexo feminino, n=56). Como esperado, a média da idade dos alunos

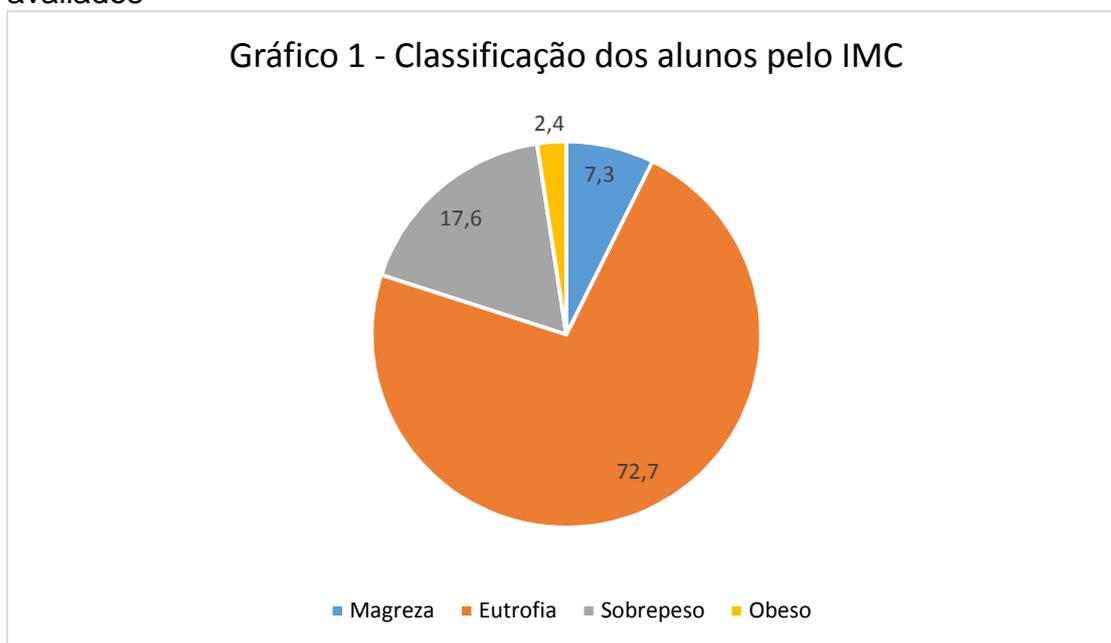
do 4º semestre foi maior que a dos 1º e 2º semestre ($p < 0,0001$). O peso e estatura foram obtidos através de autorrelato (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização antropométrica dos estudantes avaliados

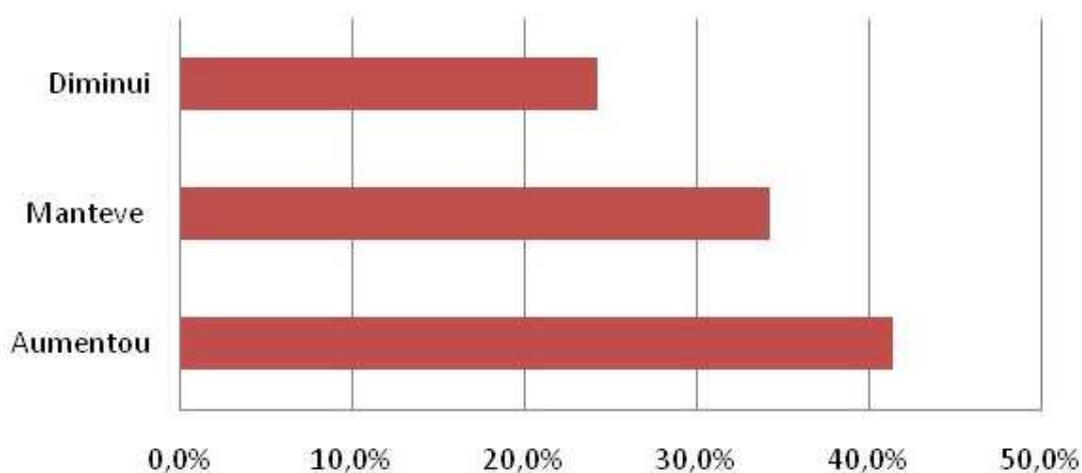
Parâmetros	Total de alunos (n=169)	Alunos do 1º semestre (n=56)	Alunos do 2º semestre (n=45)	Alunos do 4º semestre (n=68)
Sexo feminino	73,4%	69,6%	64,4%	82,4%
Idade (anos)	21,0 ± 2,8	20,0 ± 1,9	20,6 ± 3,1	22,0 ± 2,9*
Peso (Kg)	64,1 ± 12,8	63,6 ± 10,6	65,9 ± 14,9	63,3 ± 13,1
Estatura (m)	1,68 ± 0,08	1,68 ± 0,08	1,70 ± 0,08	1,67 ± 0,08
IMC (Kg/m²)	22,6 ± 3,3	22,5 ± 2,6	22,8 ± 3,8	22,6 ± 3,4

Nota: IMC = índice de massa corporal; * $p < 0,0001$

Pelo critério de classificação pelo IMC, 72,7% apresentava eutrofia ($n=120$), 7,3% magreza ($n=12$), 17,6% sobrepeso ($n=29$), 2,4% obesidade ($n=4$) (Gráfico 1). Utilizando o teste de ANOVA com pós-teste de Dunnett, observamos que a prevalência de magreza, sobrepeso e obesidade foi semelhante entre os semestres. História familiar de obesidade foi referida por 39,1% ($n=66$) dos alunos, sendo que os do primeiro semestre relataram 48,2% ($n=27$).

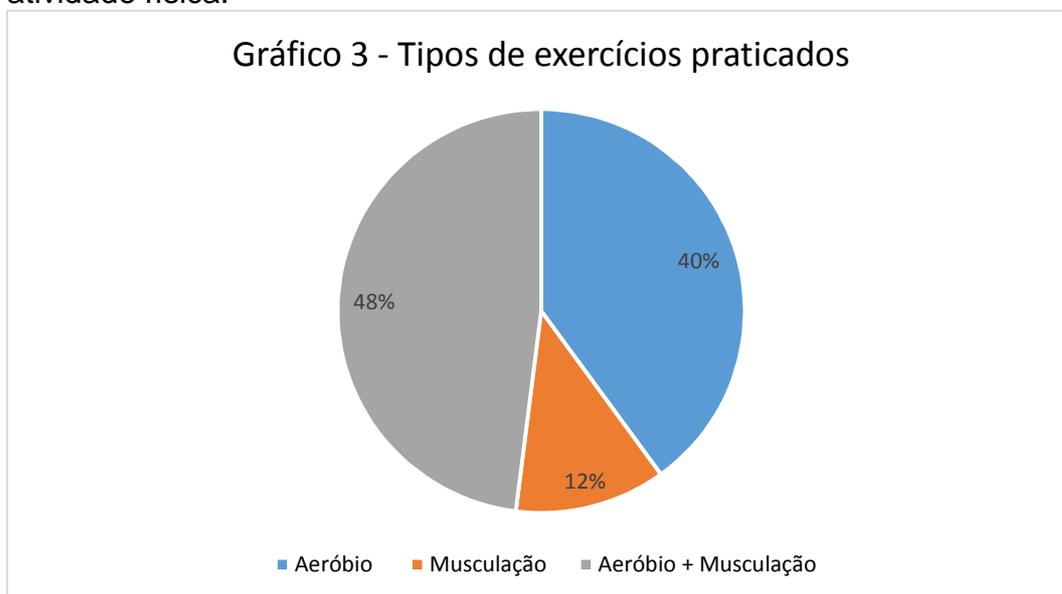
Gráfico 1. Prevalência de magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade nos alunos avaliados

A percepção de estar no peso ideal diminuiu gradativamente do 1º (53,6%) para o 2º (46,7%) e 4º (36,8%) semestres, com aumento da percepção de estar acima ou muito acima do peso (Gráfico 2), sendo que os alunos não atribuem a mudança de percepção de peso ao início da graduação.

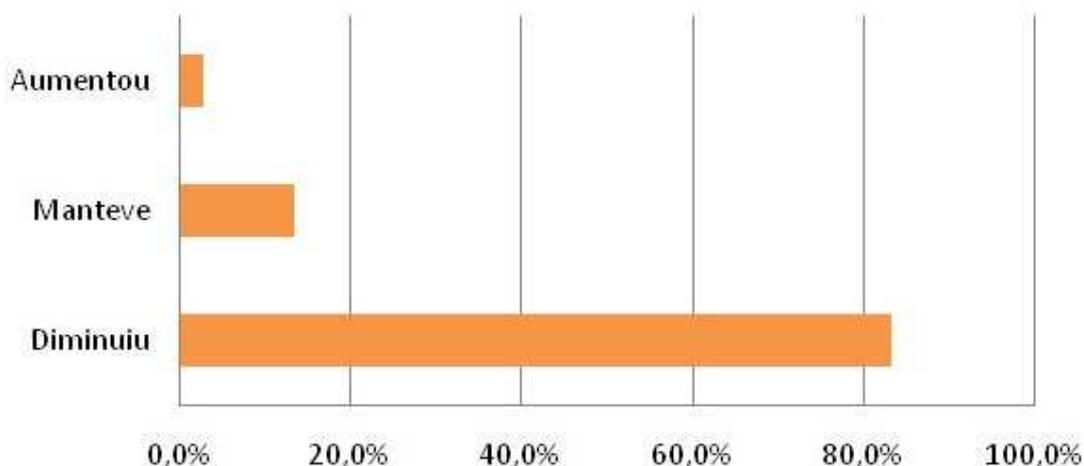
Gráfico 2. Percepção da evolução de peso corporal após o início da graduação.

Em todos os semestres, a maioria não praticava atividade física com frequência maior que três vezes por semana, porém este número foi menor quanto maior o semestre do curso. Dos que praticavam exercício, 40% (n=50) consistia em aeróbio, 48% (n=60) em aeróbio combinado com musculação e 12% (n=15) apenas em musculação (Gráfico 3). Mais da metade dos alunos dos 1º e 2º semestres (53,6% e 51,1%) relataram ter diminuído atividade física após o início da graduação, sendo este número menor no 4º semestre (30,9%).

Gráfico 3. Tipos de exercícios praticados pelos alunos que realizavam alguma atividade física.



Cento e cinco alunos (62,1%) relataram consumo de alimentos inadequados uma a duas vezes por semana. Utilizando o teste de ANOVA com pós-teste de Dunnett, notamos que não houve diferença no padrão alimentar entre os semestres. Por outro lado, 71,6% (n=121) relataram consumo de verduras, legumes e frutas pelo menos três vezes por semana. Cento e oito alunos (63,9%) relataram dormir 5-6 horas por noite. Adicionalmente, 83,4% (n=141) relataram diminuição do sono após o início da graduação (Gráfico 4).

Gráfico 4. Percepção do tempo de sono após o início da graduação.

Adicionalmente, 67,5% (n=114) perceberam que sono ruim impacta negativamente no padrão alimentar. Por fim, 88,8% (n=150) relataram piora do padrão alimentar associado a situações de estresse emocional. Oitenta e dois alunos (48,5%) referiram consumo de bebida alcoólica de uma a duas vezes por semana, tanto fermentados quanto destilados.

DISCUSSÃO

Nosso estudo observou uma prevalência de sobrepeso/obesidade de 20%, sendo 17,6% de sobrepeso e 2,4% de obesidade. Quando comparado aos dados do IBGE na população adulta brasileira, a taxa de sobrepeso/obesidade de 20% foi inferior aos 55,6% da população brasileira, bem como, os 2,4% de obesos deste estudo comparado aos 20,8% de adultos obesos (BRASIL, 2013). Tal relação nos faz pensar na possibilidade do IMC se basear apenas nos parâmetros peso e altura e não fornecer maiores informações como percentual e distribuição da gordura corporal, o que explicaria os resultados apresentados.

Nosso estudo quando comparado ao estudo realizado na Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas, apresentou uma prevalência de sobrepeso inferior com 17,6% contra os 55,77% de sobrepeso encontrado nos estudantes alagoanos (LESSA; MONTENEGRO, 2008). Quando comparado a outro estudo realizado em uma faculdade privada de Vitória - Espírito Santo (ES), foi

encontrado prevalência superior de obesidade 2,4% nos nossos estudantes contra os 1,4% de obesidade dos estudantes de medicina de Vitória (BRANDÃO, 2012).

Observamos que a maioria dos estudantes avaliados apresentou eutrofia e que o início da graduação não impactou na prevalência de obesidade, embora, por outro lado, tenha havido redução das horas de sono desde o início da graduação, associada à percepção de piora dos hábitos de vida, que foi atribuída à privação do sono relatada. Tais fatores poderiam impactar negativamente sobre o peso destes indivíduos, aumentando a prevalência de sobrepeso e obesidade (ABESO, 2016). Contudo, observamos que a maioria destes indivíduos teve uma autopercepção de ganho de peso desde o início do curso e, também, a maioria se manteve fisicamente ativa, com prática preferencial de exercícios aeróbicos. Adicionalmente, a maioria relatou que o consumo de alimentos inadequados foi pouco frequente e que mantinha uma ingestão com certa frequência de frutas, verduras e legumes. Desta forma, podemos sugerir que os fatores psicossociais e a prática de atividade física poderiam contrabalançar estes efeitos negativos da privação do sono e da piora dos hábitos de vida sobre o peso corporal (ABESO, 2016).

De maneira preocupante, observamos que quase metade dos alunos relatou consumo semanal de bebidas alcoólicas (uma a duas vezes por semana), tanto fermentadas como destiladas. Infelizmente, neste estudo, não avaliamos tabagismo ou uso de drogas ilícitas, que são fatores agravantes na qualidade de vida destes indivíduos, mas que, geralmente, ocorrem com menor frequência em relação ao consumo de álcool e drogas ilícitas (CHEHUEN NETO, 2013).

O estudo possui algumas limitações. Avaliamos apenas alunos do ciclo básico do curso de medicina, ou seja, do primeiro, segundo e quarto semestres. Acadêmicos dos ciclos profissionalizante e internato, compreendidos entre o sétimo ao décimo segundo período, não foram incluídos. Desta forma, podemos ter um viés de seleção de amostra. Adicionalmente, o peso e estatura foram obtidos através de autorrelato, o que pode impactar na veracidade do IMC calculado. Além disso, o IMC nem sempre se correlaciona com adiposidade, de tal forma que outras medidas antropométricas devem ser utilizadas em conjunto,

como relação de circunferência da cintura e do quadril, estimativa de adiposidade pelo método de pregas subcutâneas, entre outras (ABESO, 2016).

CONCLUSÃO

Nosso estudo sugere um impacto negativo nas horas de sono e piora dos hábitos de vida, sem impacto aparente no peso corporal. Mais estudos são necessários para avaliar as influências que a vida universitária pode ter sobre a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina.

REFERÊNCIAS

ABESO, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade**, São Paulo, 2016.

ALVES, J. G. B. et al. Qualidade de vida em estudantes de Medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, v. 34, n. 1, p. 91-96, 2010.

BRANDÃO, C.D.G.; Neto A.N.F.; Bernardo F.R.; Bertollo F.; Pereira F.; Lemos R., et al. Obesidade e fatores de risco em alunos de medicina de uma faculdade privada de Vitória – ES. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 69, n. 9, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Subsecretaria de Planejamento e Orçamento. **Plano Nacional de Saúde – PNS 2013 – Ciclos de vida – Brasil e Grandes Regiões**. IBGE; 2013.

CHEHUEN NETO, J. A. et al. Estudantes de medicina sabem cuidar da própria saúde? **HU Revista**, v. 39, n. 2, 2013.

HEINISCH R. H.; ZUKOWSKI C. N.; HEINISCH, L. M. M. Fatores de risco cardiovascular em acadêmicos de medicina. **Arq Catarin Med**, v. 36, n. 1, 2007.

LESSA, S.S.; MONTENEGRO, A.C. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de Medicina da Universidade de Ciências e da Saúde de Alagoas. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, Maceió, v. 6, n. 3, p. 90-93, 2008.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHIMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. Nutr**, v. 21, n. 1, 2008.

MARQUES M. O. T.; STEINBACH, F.; HANGAI, M. M.; ROMÃO, A.; CORAL, M. H. C.; HOHL, A. A prevalência de obesidade e sobrepeso em acadêmicos do curso de graduação em Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Arq Catarin Med**, v. 38, n. 1, 2009.

MOTA, M. C.; DE SOUZA, D. A.; MELLO, M. T.; TUFIK, S.; CRISPIM, C. A. Estilo de vida e formação médica: impacto sobre o perfil nutricional. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 36, n. 3, 2012.

RESENDE, M. A.; RESENDE, R. B. V.; TAVARES, R. S.; SANTOS, C. R. R.; BARRETO FILHO, J. A. S. Estudo comparativo do perfil pró-aterosclerótico de estudantes de Medicina e de Educação Física. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 95, n. 1, 2010.

SABTOS, I. J. L.; MORAES, S. R.; SOUZA, D. N.; ELLINGER, V. C. M.; SILVA, C. M. S. Avaliação da prevalência de obesidade e sobrepeso entre estudantes de Medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras. **Revista Fluminense de Extensão Universitária**. V. 6, n. 2, 2016.

SEGULA, D. Complications of obesity in adults: a short review of the literature. **Malawi Medical Journal**, v. 26, n. 1, 2014.

World Health Organization. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 1995.

World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256. WHO. Technical Report Series 284.

ANEXO 1. QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES DA PESQUISA**QUESTIONÁRIO – PERFIL DE SAÚDE DO ESTUDANTE DE MEDICINA (PSEM)**

1. Sexo: ()M ()F 2. Idade: _____ 3. Período: _____
4. Peso: _____ 5. Altura: _____
6. Familiares (pais, irmãos, avós, tios) obesos: ()sim ()não
7. Percepção do próprio peso:
() muito abaixo do peso ideal () pouco abaixo do peso ideal () normal
() um pouco acima do peso ideal () muito acima do peso ideal
8. Após o início da graduação, a percepção do peso:
() aumentou () não se alterou () diminuiu
9. Frequência da prática de atividade física nos últimos 2 meses:
0 x semanas () 1 x semana () 2 x semana () 3 x semana () 4 x semana ()
5 x semana () 6 x semana () 7 x semana ()
10. Tipo de atividade física:
() aeróbico () musculação () aeróbico e musculação
11. Após o início da graduação, a prática de atividade física:
() diminuiu () não se alterou () aumentou
12. Frequência de consumo de fast food, frituras, doces, refrigerantes nos últimos 2 meses:
() 0 x semanas () 1 ou 2 x semana () 3 a 5 x semana () 6 a 7 x semana
13. Frequência de consumo de verduras, legumes e frutas nos últimos 2 meses:
() 0 x semana () 1 ou 2 x semana () 3 a 5 x semana () 6 a 7 x semana
14. Quanto à alimentação, após início da graduação:
() piorou () não se alterou () melhorou
15. Duração média das horas de sono:
() menos de 3 horas () 3 a 4 horas () 5 a 6 horas () 7 a 8 horas () 9 a 10 horas
() mais de 10 horas
16. A duração média das horas de sono após início da graduação: () diminuiu
() não se alterou () aumentou
17. Quando há diminuição da duração ou qualidade das horas de sono percebe que a alimentação:
() piora () não se altera () melhora
18. Em situações de estresse (ansiedade, depressão) percebe que a alimentação:
() piora () não se altera () melhora
19. Quanto ao consumo de bebida alcoólica:
() 0 x semana () 1 a 2 x semana () 3 a 5 x semana () 6 a 7 x semana
20. Qual o tipo de bebida alcoólica consumida:
() destilada () fermentada () destilada e fermentada