

# **ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES E DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GRADUANDOS DE MEDICINA DA CIDADE DE CAMPINAS (APOIO UNIP)**

**Alunas:** Paloma Araújo Agra e Renata Resende Gouvea

**Orientador:** Prof. Dr. Arnaldo Moura Neto

**Curso:** Medicina

**Campus:** Campinas

A análise dos hábitos alimentares e da prática regular de atividade física em uma população é fundamental, pois está diretamente ligada à saúde e ao bem-estar geral. Diante disso, este estudo transversal focou em avaliar os hábitos alimentares e a prática de atividade física entre estudantes de Medicina em Campinas-SP, buscando entender a influência da rotina intensa dos alunos nesses aspectos. Utilizando questionários anônimos no Google Forms, coletaram-se dados sobre a prática de exercícios com o IPAQ versão curta, incluindo caminhadas, atividades moderadas e vigorosas, tempo sentado e musculação. Os hábitos alimentares foram avaliados com questões sobre consumo de frutas, verduras, carnes, alimentos industrializados, água, álcool e cigarros, além do Índice de Massa Corporal (IMC) e da satisfação com a alimentação. Os dados analisados no Excel mostraram que a média de idade dos estudantes era de 23,64 anos, altura média de 168,64 cm e peso médio de 67,69 kg. Não houve diferença significativa no consumo de frutas por gênero ou idade, mas o consumo de álcool foi maior entre os jovens ( $p = 0,036$ ). Não se observaram diferenças significativas na atividade física por gênero ou idade, nem relação entre maus hábitos alimentares, atividade física ou consumo de tabaco. Cerca de 52,78% dos participantes estavam insatisfeitos com a alimentação e 63,89% praticavam pouca atividade física. Os resultados indicam baixos níveis de atividade física e insatisfação alimentar entre os estudantes, com destaque para o consumo de álcool entre os jovens, sublinhando a necessidade de promover hábitos saudáveis entre esses alunos.