

**Investigação sobre o consumo de lipídios por graduandos de
medicina de uma instituição privada no estado da Bahia: um
estudo descritivo**

*Research on lipid consumption by medicine students at a private institution in
the state of Bahia: a descriptive study*

Jônatas Clímaco da Silva^{1*}; Rita Terezinha de Oliveira Carneiro²; Clara Vitória Alves de
Souza³; Rebeca Bastos Martins⁴; Ingrid Silva Nobreza⁵; Maria Eduarda Oliveira Guedes⁶;

Ana Paula Carvalho Maciel⁷; Marcello Santos da Silva⁸

Raísa Andrade Mangabeira⁹

^{1*}(autor correspondente) Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, jonatasc2014.jncm@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0003-3766-7629>; ²Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, rita.terezinha@faculdadeages.edu.br; <https://orcid.org/0000-0002-7568-6487>; ³Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, clara.vitoriaas23@gmail.com; ⁴Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, rbm_rebecamartins@hotmail.com; ⁵Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, ingridnobreza2@gmail.com; ⁶Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, mariaeduardaguedes2701@gmail.com; ⁷Faculdade Ages de Medicina Irecê, Central - Bahia, Brasil, 44940-000, anapaulamaciel2204@gmail.com; ⁸Faculdade Ages de Medicina Irecê, Canarana - Bahia, Brasil, 44890-000, marcello.farma16@gmail.com; ⁹Faculdade Ages de Medicina Irecê, Irecê - Bahia, Brasil, 44900-000, raisamangabeira15@gmail.com

Resumo

Os lipídios apresentam importância fisiológica imprescindível nos diversos processos bioquímicos. Sua prevalência na dieta humana e em estudantes universitários é significativamente alta, principalmente tomando como base o aumento do consumo de alimentos gordurosos em decorrência dos chamados *fastfoods* que, em consequência do ritmo agitado e estressante da sociedade moderna bem como da faculdade, têm sido procurados como principal fonte de alimento. Foi aplicado um questionário aos alunos do curso de medicina da Faculdade Ages no município de Irecê-BA a respeito da ingestão lipídica que demonstrou um aumento no consumo após o ingresso no curso em 58,2% (n=25/43) dos alunos, em relação a frequência 51,2% (n=22/43) afirmaram que consomem frequentemente alimentos com alto teor lipídico, nas facilidades adquiridas ao optar por esses alimentos praticidade, rapidez e fácil obtenção teve 39,5% (n=17/43) de prevalência enquanto o sabor teve 32,6% (n=14/43). Nessa perspectiva, é possível observar que há um aumento significativo no consumo de lipídios por parte dos estudantes de medicina, visto que, em decorrência da extensa carga horária e do ritmo atenuante por parte do curso, os alunos recorrem a alimentos preparados de forma rápida e com alto teor lipídico, levando a riscos de, a longo prazo, desenvolverem doenças cardiovasculares.

Palavras chave: alimentos, dieta, doenças cardiovasculares, estudantes de medicina, fastfoods, saúde.

Abstract

Lipids have an essential physiological importance in the various biochemical processes. Its prevalence in the human diet and in university students is significantly high, mainly based on the increase in the consumption of fatty foods as a result of the so-called fast foods which, as a result of the hectic and stressful pace of modern society as well as college, have been sought after as the main food source. A questionnaire was applied to medical students at College Ages in the municipality of Irecê-BA regarding lipid intake, which showed an increase in consumption after entering the course in 58.2% (n=25/43) of students, in relation to frequency, 51.2% (n=22/43) stated that they often consume foods with a high lipid content, in the facilities acquired when choosing these foods practicality, speed and easy obtaining had 39.5% (n=17/43) of prevalence while flavor had 32.6% (n=14/43). From this perspective, it is possible to observe that there is a significant increase in the consumption of lipids by medical students, since, due to the extensive workload and the attenuating pace of the course, students resort to food prepared quickly and with high lipid content, leading to long-term risks of developing cardiovascular diseases.

Keywords: food, diet, cardiovascular disease, medical students, fast foods, health.

1 Introdução

Dislipidemia é uma desordem no metabolismo lipídico caracterizada por falha nos processos de digestão, transporte sanguíneo e/ou metabolização de moléculas lipídicas pelo organismo humano (Xavier et al., 2013). As dislipidemias são classificadas como primária, cuja ocorrência está associada a expressão de genes específicos, ou secundária que por sua vez se associa a fatores como: (i) uso de fármacos, (ii) comorbidades e (iii) maus hábitos alimentares (Real & Ascaso, 2021).

A ingesta de lipídios é de fundamental importância para a fisiologia e para o metabolismo do ser humano. Todavia, o consumo excessivo de alimentos gordurosos, aliado a falta de atividade física gera um desequilíbrio energético que favorece o desenvolvimento de doenças ou agravos à saúde (Lottenberg, 2019).

Evidências científicas revelam a correlação positiva entre a dislipidemia e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV), as quais são consideradas como uma das principais causas de morte em todo o mundo (Nascimento et al., 2018). A taxa de morbimortalidade por DCV no Brasil em decorrência, e/ou associada a dislipidemia é de 178 óbitos para cada 100 mil habitantes (Malta et al., 2020).

A graduação de Medicina imprime sobre os estudantes uma forte carga emocional, além de ofertar uma grande demanda de atividades curriculares (Souza & Menezes, 2020). A literatura revela que, comumente, os graduandos do referido curso recorrem a medicamentos e ao consumo de alimentos do tipo *fast-food*, os quais oferecem alto percentual de gordura (Penaforte et al., 2016).

O objetivo deste estudo é descrever o consumo de lipídios em graduandos de Medicina de uma faculdade privada, localizada numa cidade no interior do estado da Bahia. Sua realização é justificada por seu caráter descritivo e por fomentar a discussão sobre um problema de saúde pública associado ao consumo excessivo de alimentos gordurosos.

2 Material e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, de natureza descritiva. A coleta de dados ocorreu por meio da aplicação de questionário eletrônico elaborado pelo Google Docs, composto por 11 questões objetivas.

As questões supracitadas foram elaboradas a partir de um levantamento bibliográfico nas bases de dados: PubMed, Scielo e Google Acadêmico, usando os seguintes descritores: dislipidemias, doenças cardiovasculares e alimentação. Os critérios de inclusão adotados na busca dos artigos foram: (i) trabalhos publicados entre 2009 a 2022 e (ii) estudos realizados com estudantes de Medicina. Já os critérios de exclusão foram: (i) ensaios clínicos e estudo de casos e (ii) material de divulgação de indústria farmacêutica.

O link de acesso ao referido questionário foi enviado pelo email das turmas e compartilhado em aplicativos de mensagens que reúnem graduandos da 2^a, 4^a e 5^a etapas do curso de Medicina da Faculdade Ages, no campus da cidade de Irecê – Bahia. A coleta de dados ocorreu nos meses de outubro a novembro de 2022.

O questionário inicialmente teve por objetivo obter respostas básicas dos participantes como sexo, idade e etapa do curso em que cada participante cursava no momento do estudo, em seguida foi direcionado questões à respeito da ingestão lipídica. As questões supracitadas foram: Você considera sua alimentação equilibrada, com ingestão adequada de frutas, legumes e verduras? Você considera sua alimentação rica em lipídios? Que grupo de alimentos você mais consome? Qual a frequência de consumo de alimentos ricos em lipídios? Quais as facilidades você encontra ao optar por esses alimentos ricos em lipídios? Você considera sua rotina na faculdade estressante? Você considera que seu consumo alimentar referente à alimentos ricos em lipídios aumentou após o ingresso no curso? Em seu histórico de saúde, já apresentou alguma alteração em exames de perfil lipídico (colesterol, triglicérides, LDL, HDL e VLDL)?

Os dados obtidos foram tabulados em planilha Excel (Microsoft Word[®]) e estratificados por etapa do curso. As respostas foram comparadas com o documento “Avaliação do consumo e análise da rotulagem nutricional de alimentos com alto teor de ácidos graxos trans” (Dias & Gonçalves, 2009).

A realização deste trabalho foi regida por aspectos éticos norteados pela Legislação nº 5839 de 11 de Julho de 2006 acrescentada pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 530 de 07 de Abril de 2016. Ressalva-se que não foram coletadas informações de cunho pessoal, e que os participantes foram identificados por meio de código alfanumérico. O presente trabalho não oferece risco direto aos seus participantes, os riscos indiretos caracteriza-se por eventual incômodo em relação a descrição referente ao consumo de lipídios pelos estudantes matriculados em suas respectivas etapas. Contudo, a equipe executora tratou os dados com total imparcialidade e descrição para minimizar tais efeitos. Os benefícios indiretos dos resultados é a sensibilização quanto aos riscos associados ao consumo inadequado dos lipídios.

3 Resultados

Participaram deste estudo 43 estudantes (n= 161, 26,7%), matriculados nas 2^a, 4^a e 5^a etapas do curso de Medicina. Prevalentemente houve maior participação foi de estudantes do gênero feminino, e a faixa etária de maior predomínio foi abaixo de 28 anos como descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Descrição quanto ao sexo, idade e etapa do curso dos participantes do estudo.

DADOS	Nº	%
Sexo		
Masculino	15	34,9
Feminino	28	65,1
Idade (anos)		
Abaixo de 28 anos	38	88,4
Acima de 28 anos	5	11,6
Etapa do curso ao qual está matriculado(a)		
2 ^a	25	58,1
4 ^a	6	14
5 ^a	12	27,9

Os dados referentes ao consumo de lipídios pelos participantes deste estudo estão descritos na Tabela 2

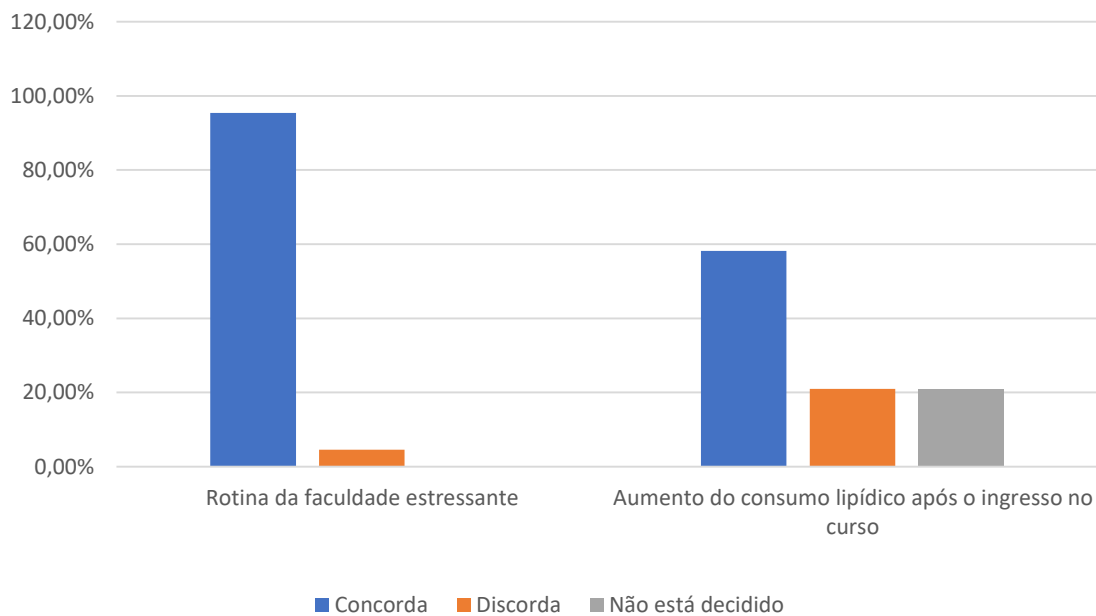
Tabela 2 – Prevalência ingestão adequada de frutas legumes e verduras, ingestão lipídica, rotina na faculdade, aumento no consumo lipídico após o ingresso no curso, alterações no perfil lipídico, alimentos mais consumidos, frequência e facilidades.

	Nº	%
Ingestão adequada de frutas, legumes e verduras		
Confirma	21	48,9%
Nega	13	30,2%
Não soube opinar/dúvida	9	20,9%
Ingestão rica em lipídios		
Concorda	19	44,2%
Discorda	18	41,9%
Não soube opinar/dúvida	6	14%
Alterações em exames de perfil lipídico		
Confirma	8	18,6%
Discorda	31	72,1%
Não soube opinar/dúvida	4	9,3%
Grupo de alimentos mais consumidos		
Naturais	22	51,2%
<i>Fastfood</i> , industrializados e em conserva	21	48,8%
Frequência no consumo de alimentos ricos em lipídios		
Frequentemente	22	51,2%
Ocasionalmente/Raramente	21	48,8%
Facilidades ao optar por alimentos ricos em lipídios		
Sabor	14	32,6%
Praticidade, rapidez e obtenção	17	39,5%
Todas as alternativas*	12	27,9%

*A opção “Todas as alternativas” se diz respeito apenas ao dado “Facilidades ao optar por alimentos ricos em lipídios”

Os dados obtidos sugerem que o aumento no consumo de alimentos gordurosos se deve em parte ao estresse causado pela rotina de estudo, associada a outras demandas profissionais e curriculares relatadas pelos participantes deste estudo, como demonstra o Gráfico 1 a seguir.

Gráfico 1 - Prevalência do estresse na faculdade e aumento do consumo lipídico após o ingresso no curso



4 Discussão

Os resultados obtidos evidenciam aumento significativo no consumo de lipídios pelos estudantes, após o ingresso na faculdade de Medicina. Mais da metade dos participantes ($n = 25/43$) concordaram que, ao adentrarem no ambiente acadêmico houve aumento no consumo de alimentos com teor lipídico elevado. Concomitantemente, observou-se que o aumento do consumo lipídico se relaciona a variáveis como praticidade e rapidez no preparo de alimentos desta natureza, associada a uma rotina estressante relatada pelos participantes.

Os resultados obtidos são corroborados por estudo anterior realizado também com graduandos de Medicina, os quais alegaram ter extensa carga horária de atividades curriculares e extracurriculares favorecendo uma mudança no seu comportamento alimentar, com maior consumo de alimentos mais calóricos devido a praticidade e a rapidez em seu preparo (Penaforte et al., 2016).

A principal motivação para o alto consumo de alimentos calóricos por universitários, segundo Loureiro(2016) se deve a configuração do ambiente universitário que obstaculiza uma alimentação saudável. Além disso o referido autor elenca: (i) a grande quantidade de trabalhos acadêmicos, (ii) mudança comportamental dos graduandos recém ingressos, (iii) estresse e a má

administração do tempo destinados as atividades cotidianas são variáveis importantes neste processo. A obesidade gerada por esse tipo de alimentação, gera a ocorrência de Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão arterial, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares.

Ainda em relação aos motivos que levam aos estudantes ao consumo dos alimentos ricos em lipídios, a variável “sabor” chama atenção. A palatabilidade foi a característica mais citada pelos participantes do presente estudo para justificar a busca por esses alimentos. O sentido da gustação está intimamente relacionada ao mecanismo de recompensa, já que alimentos ricos em gordura e açúcar ativam sensações de prazer gerando emoções positivas, o que justificaria em parte o alto consumo destes alimentos no grupo analisado (Penaforte et al., 2016).

O ingresso no Ensino Superior é atrelado a ocorrência de mudanças importantes na vida do graduando, estas mudanças (comportamentais e até geográficas) podem atuar como gatilho emocional que culmina com o sentimento de estresse. Na perspectiva de aliviar sua tensão emocional a busca por alimentos com sabor agradável pode funcionar como mecanismo de alívio e recompensa para estes estudantes (Do Nascimento Lameu & De Souza, 2016). O contexto aqui descrito por outro lado requer atenção, haja vista que o consumo de alimentos desta natureza estão associados a doenças e agravos à saúde como já mencionados anteriormente.

A associação entre o consumo de alimentos ricos em lipídios e o estresse relatado pelos participantes do estudo se mostra concordante com outros estudos (Do Nascimento Lameu & De Souza, 2016; Penaforte et al., 2016). Apesar de não ter dados estatísticos, os dados encontrados neste estudo ajudam a reafirmar uma tendência alimentar no tocante ao consumo de alimentos mais gordurosos em face as mudanças enfrentadas pelo grupo de estudantes analisados.

Vale destacar que o consumo de frutas, legumes e verduras relatado pelos participantes do atual estudo pode ser considerado bom segundo dados da OMS, 2003. Este dado contraria informações disponível na literatura, cuja estimativa é de que a ingestão destes alimentos por graduandos é inversamente proporcional ao consumo de alimentos gordurosos. Estudo realizado com 893 acadêmicos em Rio Branco no Acre demonstra resultado discordante do dado

aqui obtido, onde apenas 14,8% dos estudantes consumiam frutas e hortaliças adequadamente. Os autores sugerem que a baixa ou inadequada ingestão de frutas, legumes e verduras pela população mais jovem ocorre por motivos de adaptação ao ambiente universitário (Ramalho et al., 2012).

Estudo anterior descreve os alimentos industrializados e os *fastfood* como sendo os mais gordurosos e os mais consumidos pelos graduandos (Crema et al., 2017). Contudo, os dados aqui encontrados fogem desta expectativa, haja vista que os participantes afirmaram maior consumo de alimentos naturais.

No tocante aos valores séricos das frações de lipoproteínas (LDL, VLDL e HDL) 72,1% afirmaram que estão com seus respectivos valores dentro da normalidade. A manutenção dos valores de LDL e HDL dentro dos respectivos valores de normalidade é de fundamental importância para saúde, no que se refere ao equilíbrio entre consumo e gasto energético evitando o desenvolvimento de obesidade, entre outros agravos à saúde (Xavier et al., 2013).

O presente estudo tem como limitação seu n amostral, considerando o quantitativo geral dos graduandos matriculados na referida instituição, havendo a necessidade de aprofundar os estudos com um número maior de participantes. Contudo, os dados obtidos são importantes pois favorecem o debate a respeito das doenças cardiovasculares e sua relação com a dieta.

5 Considerações finais

O presente estudo revelou a discordância entre a preferência e o consumo de alimentos por graduandos de Medicina de uma instituição privada, localizada no interior da Bahia. A ingestão de alimentos com alto teor lipídico ocorre devido a sua agradável palatibilidade e pela facilidade de seu preparo.

Os dados obtidos sugerem que o consumo de alimentos ricos em lipídios (tipo *fastfood* e/ou ultraprocessados) aumentou após ingresso na graduação, e é modulado em grande parte em função da demanda de atividades do curso.

Contudo, a maioria dos participantes afirmaram que seu perfil lipídico se mantém dentro dos valores de normalidade e que a preferência na dieta é por alimentos naturais, sugerindo mudança no perfil alimentar dos participantes.

O estudo é limitado pelo quantitativo do seus participantes, porém os resultados obtidos são importantes no que se refere a necessidade de discutir sobre as implicações na dieta sobre a saúde, especialmente no que se refere a ocorrência das doenças cardiovasculares.

Referencias

- Xavier, H. T.; Izar, M. C.; Faria Neto, J. R. et al. (2013). V Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 101, p. 1-20. <https://doi.org/10.5935/abc.2013S010>.
- Real, J. T. & Ascaso, J. F. (2021). Metabolismo lipídico y clasificación de las hiperlipemias. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 33, p. 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2020.12.008>.
- Lottenberg, A. M. P. (2009). Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 53, p. 595-607. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302009000500012>.
- Malta, D. C.; Teixeira, R.; Oliveira, G. M. M. D. et al. (2020). Mortalidade por doenças cardiovasculares segundo o sistema de informação sobre mortalidade e as estimativas do estudo carga global de doenças no Brasil, 2000-2017. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 115, p. 152-160. <https://doi.org/10.36660/abc.20190867>
- Souza, F. G. D. M. & Menezes, M. D. G. C. (2020). Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Revista brasileira de educação médica*, 29, p. 091-096. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v29.2-014>
- Penaforte, F. R.; Matta, N. C.; Japur, C. C. (2016). Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra: alimentação, nutrição & saúde*, 11(1), p. 225-237. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
- Dias, J. R. & Gonçalves, É. C. B. D. A. (2009). Avaliação do consumo e análise da rotulagem nutricional de alimentos com alto teor de ácidos graxos trans. *Food Science and Technology*, 29, p. 177-182. <https://doi.org/10.1590/S0101-20612009000100027>
- Loureiro, M. P. (2016). Estado nutricional e hábitos alimentares de universitários. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 23(2), p. 955-972. <https://doi.org/10.20396/san.v23i2.8647612>
- Do Nascimento Lameu, J.; Salazar, T. L.; de Souza, W. F. (2016). Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicologia da Educação*, 42, p. 1-10. <http://dx.doi.org/10.5935/2175-3520.20150021>

Organização Mundial da Saúde. (2003). Dieta, nutrição e prevenção de doenças crônicas: relatório de uma consulta conjunta com especialistas da OMS/FAO (Vol. 916). Organização Mundial da Saúde.

Ramalho, A. A.; Dalamaria, T.; Souza, O. F. D. (2012). Consumo regular de frutas e hortaliças por estudantes universitários em Rio Branco, Acre, Brasil: prevalência e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 28, p. 1405-1413. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700018>

Crema, A. M.; Bispo, A.; Enomoto, C. T. et al (2017). Educação nutricional e avaliação da aceitação de preparações culinárias contendo frutas e legumes por atletas adolescentes. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 11(61), p. 24-31. <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/660>

Financiamento: Próprio

Conflitos de interesse: Todos os autores declaram não haver conflito de interesses.

Aprovação do comitê de ética: Dispensável conforme Resolução do CNS nº 430/2016

Contribuição dos autores: Idealização: Silva, J.C, Oliveira, Carneiro, R.T.O; Coleta e análise de dados: Silva, J.C; Carvalho, A.P.; Souza, C.V.A., Nobreza, I.; Guedes, M.E; Andrade, R.; Bastos, R.; Silva. M.; Carneiro, R.T.O.; Redação - revisão e edição: Silva, J.C.; Carneiro, R.T.O.