

# A Influência do Estresse no Ganho de Peso e nos Hábitos de Vida de Estudantes de Medicina

Pedro Alexandre Afiune Magalhães<sup>1</sup>; Pedro Henrique Ricarte Filho<sup>1</sup>; Pedro Henrique Guimarães Marques Nasser<sup>1</sup>; João Vitor Vieira De Jesus<sup>1</sup>; Álvaro Borges Sales<sup>1</sup>; Angélica Lima Brandão Simões<sup>2</sup>

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** A obesidade é uma questão de saúde pública crescente, especialmente entre jovens adultos, estando associada a doenças crônicas como hipertensão e diabetes. Entre estudantes de medicina, fatores como estresse acadêmico, alimentação inadequada e sedentarismo são destacados como principais contribuintes para o aumento de peso. O ambiente universitário, caracterizado por alta carga de trabalho e pressão constante, favorece hábitos alimentares prejudiciais e aumento de peso. O estresse crônico ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, elevando os níveis de cortisol, o que, por sua vez, promove o consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar como mecanismo de compensação emocional. Este estudo busca compreender a influência do estresse no ganho de peso entre estudantes de medicina de uma universidade referência de Anápolis. O objetivo é analisar como os fatores de estresse específicos do curso interferem nos hábitos alimentares e no estilo de vida desses alunos, contribuindo para o aumento da obesidade. O estudo é observacional, analítico e transversal, com abordagem quantitativa. A coleta de dados será realizada por questionários validados (MSSQ, EEQ, PSS e TFEQ-R21), aplicados aos estudantes do 1º ao 12º período do curso de medicina. As respostas serão analisadas estatisticamente para identificar correlações entre o estresse acadêmico e mudanças nos hábitos alimentares. Espera-se que o estudo identifique os principais fatores de estresse enfrentados pelos estudantes de medicina e que estes fatores estejam associados a hábitos alimentares desregulados e a um aumento na prevalência de obesidade. A pesquisa pretende correlacionar altos níveis de estresse com padrões alimentares prejudiciais e com o aumento do peso.

**Palavras-chave:**

Estresse.  
Obesidade.  
Hábitos Alimentares.  
Estudantes de Medicina.