

A INICIAÇÃO CIENTÍFICA COMO CAMINHO PARA A PRODUÇÃO ACADÊMICA COM ÊNFASE EM COMPORTAMENTO ALIMENTAR, ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Vitória Yasmin Alcantara de Sousa

Iniciante Voluntário - Nutrição

vitoria.sousa12@aluno.unifametro.edu.br;

Natália Ribeiro Lemos dos Santos

Iniciante Voluntário - Nutrição

natalia.santos02@aluno.unifametro.edu.br;

Isa Karol Martins Araújo

Iniciante Voluntário - Nutrição

isa.araujo@aluno.unifametro.edu.br;

Rayssa Moreira da Silva

Iniciante Voluntário - Nutrição

Rayssa.silva04@aluno.unifametro.edu.br;

Letícia Maia Mendes

Iniciante Voluntário - Nutrição

leticia.mendes@unifametro.edu.br;

Camila Pinheiro Pereira

Professora Orientadora - Nutrição

Camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde.

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde.

Modalidade: Iniciação Científica.

RESUMO

Introdução: O seguinte relato de experiência é referente à participação em um projeto de iniciação científica, desenvolvido no âmbito do curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro. A proposta do projeto surgiu a partir da divulgação e abertura das inscrições para a XI Jornada de Nutrição, um evento anual promovido pelo curso, que contempla palestras, oficinas e apresentações acadêmicas. Este evento proporcionou o nosso primeiro contato com a leitura e a escrita científica. O projeto teve como foco investigar como a má alimentação, ansiedade e má qualidade de sono associada à rotina acadêmica podem impactar negativamente na saúde dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e dislipidemias (colesterol alterado). **Objetivo:** Relatar a experiência vivenciada no projeto voltado à Pesquisa Científica, com temáticas como,



comportamento alimentar, estado nutricional, ansiedade e qualidade do sono de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, em que as atividades realizadas tiveram início no mês de março até maio de 2025. Participam do projeto alunas do curso de nutrição sob orientação da professora do curso. Decisões foram definidas a partir de encontros para quem não pudesse estar presente no dia. Na primeira etapa do projeto, o grupo foi dividido em duas equipes, um trio e uma dupla, com objetivo de submeter dois resumos expandidos para a XI Jornada de Nutrição. O primeiro trabalho tratava-se de uma revisão bibliográfica, que foi desenvolvido a partir de uma pergunta norteadora, sendo utilizados como fontes de pesquisa as bases de dados National Library Of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os descritores “ansiedade”, “qualidade do sono” e “estudantes universitários”. A revisão teve como foco selecionar artigos que investigaram a influência da rotina acadêmica com relação a qualidade do sono, ansiedade e excesso de peso em estudantes universitários. Na etapa seguinte, o segundo trabalho consistiu em uma revisão integrativa de literatura, guiada pela pergunta norteadora: “Como a privação do sono afeta os mecanismos hormonais e comportamentais que regulam o apetite?”. Do mesmo modo, a busca foi realizada nas bases SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, utilizando os descritores “*sleep deprivation and appetite*” e “*sleep deprivation and hormones*”. Foram incluídos apenas artigos originais dos tipos transversal, de coorte ou ensaio clínico. Após triagem e leitura, foram selecionados 10 artigos que atenderam aos critérios e responderam à pergunta norteadora. **Resultados parciais e Discussão:** Neste primeiro momento da Iniciação Científica, as atividades foram organizadas com o objetivo de integrar os novos membros ao processo de pesquisa acadêmica. Considerando a diversidade de experiências e a necessidade de promover um aprofundamento mais eficaz nos estudos, o grupo optou por dividir-se em dois subgrupos: um trio e uma dupla. Essa estratégia permitiu melhor distribuição das tarefas, favorecendo a autonomia, a colaboração e a troca de saberes entre as participantes, além de possibilitar a exploração de diferentes abordagens temáticas dentro do escopo geral do projeto. O primeiro subgrupo, formado por três integrantes, desenvolveu o trabalho no formato presencial. Para a maioria, essa foi a primeira experiência em um projeto de pesquisa extracurricular, o que motivou a escolha por encontros presenciais como forma de facilitar o diálogo, o alinhamento e a construção coletiva do conhecimento. O processo foi marcado por desafios iniciais, especialmente nas etapas de busca e análise de artigos científicos, devido à



familiaridade limitada com as normas acadêmicas e metodológicas, bem como à escassez de produções específicas sobre a temática nas bases de dados. No entanto, com o apoio da orientadora e o esforço conjunto das participantes, foi possível superar essas dificuldades. A experiência proporcionou um aprendizado significativo em relação à escrita científica, à organização do trabalho em equipe e à postura investigativa no ambiente acadêmico. O segundo subgrupo, composto por duas integrantes, realizou seu trabalho em formato remoto, com divisão equilibrada das tarefas e comunicação constante. Uma das alunas estava vivenciando sua primeira experiência em Iniciação Científica e contou com a orientação e o apoio da colega mais experiente, o que favoreceu o bom andamento do projeto. O processo contribuiu para o aprofundamento no tema escolhido e para o desenvolvimento de habilidades como a elaboração de resumos científicos, a aplicação das normas da ABNT e a organização da apresentação para eventos acadêmicos. De forma geral, esta etapa inicial da Iniciação Científica tem se mostrado uma vivência extremamente formativa, permitindo não apenas o contato com as práticas da pesquisa acadêmica, mas também o fortalecimento de competências como responsabilidade, cooperação, leitura crítica e valorização do conhecimento científico. Trata-se de uma experiência transformadora que amplia a compreensão do fazer científico e reafirma a importância da inserção dos estudantes nesse campo desde a graduação. **Considerações finais:** A experiência proporcionada pela Iniciação Científica foi de grande importância tanto para adquirir experiências acadêmicas quanto para futuras oportunidades pessoais. Através da participação do grupo no projeto, tivemos a oportunidade de compreender de forma mais clara e aprofundada na prática como funciona o trabalho científico e como a rotina da vida acadêmica pode vir a influenciar no sono, ansiedade e até contribuir para o ganho de peso dos estudantes universitários. Apesar dos desafios enfrentados, pela falta de artigos científicos, é necessário ser realizado mais pesquisas acerca da temática abordada. Assim, por meio de ajustes e estratégias, o grupo contribuiu de forma positiva na construção do projeto inicial. O contato direto com a pesquisa permitiu o desenvolvimento de habilidades fundamentais, como leitura de artigos, aplicação de instrumentos de avaliação e coleta de dados. Além disso, reforçou a importância do cuidado com a saúde dentro do ambiente universitário, evidenciando a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção que visem à melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Logo, a vivência do projeto pode fortalecer o conhecimento, habilidades e competências sobre os temas pesquisados, além de desenvolver o senso crítico e maior



II JORNADA CIENTÍFICA

PROMIC 2025



PROMIC



II JORNADA CIENTÍFICA do PROMIC 2025 PROGRAMA DE MONITORIA E INICIAÇÃO CIENTÍFICA COOPEM - UNIFAMETRO

compreensão sobre os impactos do ambiente acadêmico na vida dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde Coletiva. Iniciação Científica. Estudantes da Área da Saúde.

