



PERFIL DO SONO E ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DA ZONA DA MATA MINEIRA

KARINE FRANKLIN ASSIS; ANGELA QUINELATO OLIVEIRA; MARIA CLARA SOARES BIANCHI; THAMIRES MOREIRA COUTINHO; VICTORIA FERNANDES SOUSA

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma doença complexa e multifatorial, e a má qualidade do sono está associada à doença. O sono está envolvido em diversas funções orgânicas e alterações no padrão de sono podem interferir em diversas vias metabólicas, especialmente no metabolismo glicêmico e lipídico, bem como tem repercussões na resposta inflamatória, na transcrição genética e contribui para disfunções neuroendócrinas, e aumento do apetite com consequente aumento da ingestão alimentar e predisposição para o excesso de peso. **Objetivo:** Diante do exposto, o objetivo foi avaliar o padrão do sono e o estado nutricional de estudantes de um centro universitário. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo transversal com uma amostra não probabilística. Foram coletados dados socioeconômicos, demográficos, de condições de saúde, perfil do sono e realizada avaliação antropométrica. A análise estatística foi realizada no STATA versão 17. **Resultados:** Foram avaliados 153 discentes com mediana de 21 anos, sendo 64,7% (n=99) do sexo feminino. Quanto à antropometria, pela classificação do IMC, 37,7% (n=57) apresentavam sobrepeso ou obesidade (excesso de peso). Quanto ao perfil do sono, 50,3% (n=77) dormem menos de 7 horas/dia, 28,1% (n=43) apresentam sono agitado, 22,9% (n=35) têm o hábito de roncar e 29,4% (n=45) acordam com a sensação de não ter descansado o suficiente. Quanto aos despertares noturnos, 34,6% (n=53) apresentavam a condição. Entre os que apresentavam a condição, 32,1% (n=17) apresentavam 1 episódio, 32,1% (n=17) apresentavam 2 episódios, 32,1% (n=17) apresentavam 3 episódios, 1,9% (n=1) apresentavam 4 episódios e 1,9% (n=1) apresentavam 5 episódios ou mais. Sobre a duração dos episódios, 49,0% (n=26) relataram duração superior a 5 minutos por episódio. **Conclusão:** Os resultados deste trabalho alertam para a importância da conscientização do tema e evidenciam para a necessidade de intervenção, visto que se trata de uma população de adultos jovens já exposta aos riscos da má qualidade do sono e do excesso de peso, fatores estes com potencial de reverberar ainda mais negativamente sobre a qualidade e expectativa de vida desses indivíduos. Ademais, faz-se importante destacar que ambos os parâmetros são passíveis de intervenção e quanto mais precoce esta for realizada, melhores serão os prognósticos.

Palavras-chave: Saúde do Estudante; Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono; Privação do Sono; Sobrepeso; Obesidade.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença complexa e multifatorial, e as pesquisas científicas têm evidenciado, cada vez mais que a pior qualidade do sono está associada com a doença e as suas comorbidades. O sono, além de normalizar diversas funções orgânicas (como as endócrinas)

tem função na consolidação da memória, sendo altamente necessário para que corpo e mente permaneçam saudáveis. Alterações no padrão de sono podem interferir em diversas vias metabólicas, especialmente no metabolismo glicêmico e lipídico, bem como tem repercussões na resposta inflamatória, na transcrição genética e contribui para disfunções neuroendócrinas (como redução dos níveis de leptina e elevação dos níveis de grelina) e aumento do apetite com consequente aumento da ingestão alimentar e ganho de peso (NASCIMENTO e colaboradores, 2020).

Na transição para a vida universitária, os estudantes enfrentam uma série de desafios, e diversas mudanças se apresentam como desfavoráveis. Entre eles destacam-se a alimentação inadequada, o sedentarismo e a piora da qualidade do sono, bem como também se apresentam como importantes os elevados níveis de estresse, a excessiva carga de trabalhos acadêmicos, dificuldades de organização com seu próprio tempo e a realização das refeições em frente às telas (celulares, televisores, computadores, tablets e videogames) (SAMPAIO e colaboradores, 2022; VASCONCELLOS e colaboradores, 2022).

O sono é um componente fundamental para manter as funções do organismo e ter qualidade de vida. O desempenho cognitivo, os processos fisiológicos, a regulação de emoções e o desenvolvimento físico são dependentes de noites de sono adequadas. Para adultos, entre 18-64 anos, a recomendação é de 7 a 9 horas de sono diário. Além disso, a qualidade do sono também é essencial para a saúde física e mental. Neste sentido, destacam-se três indicadores: a latência do sono (tempo que se leva para dormir), a eficiência do sono (razão entre o tempo de sono e o tempo na cama) e o número de despertares maiores que 5 minutos.

Diante do exposto, o presente trabalho teve por objetivo descrever o padrão de sono dos estudantes de um centro universitário do interior de Minas Gerais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo epidemiológico transversal foi desenvolvido como parte do projeto “Prevalência e fatores determinantes para o Sobrepeso e Obesidade entre estudantes e funcionários de um Centro Universitário do Interior da Zona da Mata Mineira”. O protocolo do estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho – UNIFAGOC, tendo sido aprovado em novembro de 2022 (CEP/CAAE 64934122.7.0000.8108).

A amostra do estudo foi não probabilística, sendo composta por estudantes do centro universitário privado regularmente matriculados em qualquer um dos cursos da instituição, com idade superior a 18 e inferior 60 anos, e que consentissem a participação perante a concordância e assinatura com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada no período de março a junho de 2023. A aplicação dos questionários e a avaliação antropométrica foi efetuada por quatro discentes do curso de Nutrição, que participaram de capacitação prévia para a padronização dos procedimentos da coleta de dados.

Previamente à aplicação dos instrumentos da pesquisa, os voluntários foram apresentados ao TCLE, e após concordância e assinatura, a coleta foi realizada no laboratório de medidas da instituição. O questionário socioeconômico, demográfico, de condições de saúde e nutrição, bem como o Questionário de Frequência do Consumo Alimentar (QFCA) foram baseados nos instrumentos utilizados pelo estudo ELSA-Brasil (Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto) (TORRES e colaboradores, 2022; PIMENTA e colaboradores, 2023). E para a avaliação dos parâmetros de análise da atividade física (prática de atividades e módulo de barreiras para a prática de atividades físicas do questionário de Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos - ISAQ-A, validado para universitários brasileiros) (SOUSA e FONSECA, 2017).

Quanto à avaliação do perfil de sono dos discentes foram questionados: o número de horas de sono diárias, sono agitado, hábito de roncar, sensação de cansaço, número e duração dos despertares.

Para a avaliação antropométrica foram aferidos o peso (kg) e estatura (cm) corporal, conforme os critérios de Jelliffe (1966). Para o peso foi utilizada balança mecânica (Welmy®), com capacidade de 150kg e divisão em 100g. Para aferição da altura foi utilizado o estadiômetro (Altura Exata®), com capacidade máxima de 215cm e graduação de 1mm. Dispondo de ambos os parâmetros fora obtido e classificado o Índice de Massa Corporal (IMC), o qual compreende a relação do peso pelo quadrado da altura, sendo utilizados os pontos de corte da World Health Organization (1998) para adultos (acima de 20 anos) e da World Health Organization (2007) para indivíduos entre 18 e 19 anos completos.

Para aferição dos perímetros da cintura (PC) e do quadril (PQ) foram seguidas as recomendações de Frisancho (1981). Obtidos os parâmetros foram calculadas a relação cintura-quadril (RCQ) que assim como o PC foi classificado seguindo as recomendações da World Health Organization (1998). Ademais, foi obtida a relação cintura-estatura (RCE) cujo parâmetro foi classificado conforme Milagres e colaboradores (2019).

Também foram aferidos o perímetro braquial (PB) e da prega cutânea tricipital (PCT) (Cescorf®) conforme as recomendações de Frisancho (1981). De posse dos parâmetros obteve-se a circunferência muscular do braço (CMB), a qual foi classificada conforme os critérios de Jelliffe (1966).

Os dados foram tabulados no software Microsoft Excel 365® e posteriormente analisados no pacote estatístico STATA versão 17 (Stata Corp., College Station, Estados Unidos). Inicialmente, foi realizada análise exploratória dos dados, com elaboração de tabelas e cálculo de estatísticas descritivas, incluindo-se médias (desvio-padrão), medianas (mínimo-máximo) e prevalência.

3 RESULTADOS

Foram avaliados 153 discentes com idade entre 18 e 44 anos (md=21), sendo 64,7% (n=99) do sexo feminino. Em relação aos cursos, 38,6% (n=59) eram discentes de Nutrição, 19% (n=29) da educação física, 14,4% (n=22) da medicina e 28,1 (n=43) eram dos demais cursos. Em relação à ocupação, 11,3% (n=19) trabalhavam e estudavam e 31,6% (n=6) possuíam jornada de trabalho completas (8h/dia).

Em relação à avaliação antropométrica, 1,3% (n=2) não realizaram a avaliação. Entre os avaliados, pela classificação do IMC, 7,3% (n=11) apresentavam baixo peso, 55,0% (n=83) eram eutróficos, 29,8% (n=45) apresentavam sobrepeso, 5,3% (n=8) apresentavam obesidade grau I e 2,6% (n=4) estavam com obesidade grau II. Juntos, sobrepeso e obesidade, compreendem a categoria de excesso de peso e compromete 37,7% (n=57) dos discentes.

Quanto ao perfil do sono, a mediana de horas de sono diárias foi de 6,5 horas, com mínimo de 3,5 e máximo de 10 horas/dia. Entre os discentes, 50,3% (n=77) dormem menos de 7 horas/dia. Quando questionados sobre o padrão do sono, 28,1% (n=43) apresentam sono agitado, 22,9% (n=35) têm o hábito de roncar e 29,4% (n=45) acordam com a sensação de não ter descansado o suficiente. Em relação aos despertares noturnos, 34,6% (n=53) apresentavam a condição. Entre os que apresentavam a condição, 32,1% (n=17) apresentavam 1 episódio, 32,1% (n=17) apresentavam 2 episódios, 32,1% (n=17) apresentavam 3 episódios, 1,9% (n=1) apresentavam 4 episódios e 1,9% (n=1) apresentavam 5 episódios ou mais. Sobre a duração dos episódios, 49,0% (n=26) relataram duração superior a 5 minutos por episódio.

4 CONCLUSÃO

Na amostra de discentes avaliados, mais da metade não dormem a quantidade de horas preconizadas e cerca de um terço deles apresentavam distúrbios durante o sono. Ademais, mais de 1/3 deles já apresentavam excesso de peso (sobrepeso ou obesidade).

O excesso de peso é predisponente de uma série de comorbidades como as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças osteoarticulares, alguns tipos de câncer e distúrbios de saúde mental. Ademais, conforme exposto, o sono é um importante preditor de morbidades relacionadas à obesidade e distúrbios endócrino-metabólicos. Logo, os resultados deste trabalho alertam para a importância da conscientização do tema e evidenciam para a necessidade de intervenção, visto que se trata de uma população de adultos jovens já exposta aos riscos da má qualidade do sono e do excesso de peso, fatores estes com potencial de reverberar ainda mais negativamente sobre a qualidade e expectativa de vida desses indivíduos.

Ademais, faz-se importante destacar que ambos os parâmetros são passíveis de intervenção e quanto mais precoce esta for realizada, melhores serão os prognósticos.

REFERÊNCIAS

FRISANCHO, A.R. New norms of upper limb fat and muscle areas for assessment of nutritional status. **Am J Clin Nutr.** v.34; n.11; p.2540-2545; 1990.

JELLIFE, D.B. The assessment of the nutritional status of the community. Geneva. World Health Organization, 1966.

MILAGRES, L.C.; MARTINHO, K.O.; MILAGRES, D.C.; FRANCO, F.S.; RIBEIRO, A.Q.; NOVAES, J.F. Relação cintura/estatura e índice de conicidade estão associados a fatores de risco cardiometabólico em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. v.24; n.4; p.1451-1461; 2019.

NASCIMENTO, E.C.; MOTA, M.L.; LEITE, B.R.; VIEIRA, T.F.S.; GOMES, I.C.P. Associação entre qualidade de sono e obesidade em acadêmicos de medicina de uma universidade de Sergipe. **Braz. J. Hea. Rev.** v.3; n.3; p. 7026-7037; 2020.

PIMENTA, I.T., DOR, R.H., MATOS, S.M.A., DINIZ, M.F.H.S., MORENO, A.B., FONSECA, M.J.M. Body shape trajectories are associated with birth weight, body mass index and sociodemographic conditions in participants of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil): a multiple correspondence analysis. **BMC Public Health.** v.23; p. 1857; 2023.

SAMPAIO, R; GOMES, F.S.; SILVA, M.J.G. Padrões alimentares associados ao comportamento alimentar de universitários em uma instituição de ensino superior. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** v.16; n.100; p. 112-126; 2022.

SOUSA, T.F.; FONSECA, S. Validade de constructo do módulo do questionário ISAQ-A para mensurar barreiras para a prática de atividades físicas no lazer de universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v.22; n.3; p. 233-241; 2017.

TORRES, G.G.; SIQUEIRA, J.H.; MARTINEZ, O.G.E.; PEREIRA, T.S.S.; MELÉNDEZ, J.G.V.; DUNCAN, B.B.; GOULART, A.C.; MOLINA, M.D.C.B. Consumption of alcoholic beverages and abdominal obesity: cross-sectional analysis of ELSA-Brasil. **Cien Saude Colet.** v. 27; n.1; p.737-746; 2022.

VASCONCELLOS, M.B.; POLYCARPO, I.E.A.M.; SANTANA, D.D.; VEIGA, G.V. Mudanças na obesidade, comportamento sedentário e inatividade física, entre 2010 e 2017, em adolescentes. **Journal of Physical Education**. v.32; n.1; p.1-12; 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: Report of a World Health Organization Consultation on Obesity; 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Growth reference data for 5-19 years. 2007. Disponível em: <Growth reference data for 5-19 years (who.int)>. Acesso em: 22 set. 2022.