



NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESTADO DE HUMOR E QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO TURNO NOTURNO

GEOVANE COSTA DOS REIS; CAXIAS ARLEN GRACIANO DE SOUZA; FERNANDA VERUSKA NARCISO; JOÃO VICTOR MOREIRA DA SILVA

Introdução: O ritmo circadiano e a atividade vigília-sono são imprescindíveis para a saúde física e cognitiva, especialmente para pessoas que estudam e trabalham ou perfazem dupla jornada. **Objetivo:** investigar a relação entre o nível de atividade física, o estado de humor e a qualidade do sono dos estudantes universitários do turno noturno. **Métodos:** A amostra foi composta por 52 estudantes universitários do turno noturno (graduandos de cursos da área da saúde), anos (57,7% do sexo feminino e 42,3% do sexo masculino), com média de idade de $22,1 \pm 4,1$ anos. O estudo foi conduzido em uma Instituição de Ensino Superior da cidade de Monte Carmelo/MG e os estudantes responderam à escala de humor de Brunel (BRUMS), ao questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e ao Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Para tanto, o coeficiente de correlação de *Spearman* (r) foi estimado e o nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** observamos que houve correlação positiva significativa entre qualidade ruim de sono e mau humor ($r = 0,54$; $p < 0,01$) e com o nível de atividade física (estudantes inativos) ($r = 0,27$; $p = 0,05$). Além disso, o domínio vigor correlacionou positivamente com o cronotipo, demonstrando que o baixo Vigor está relacionado com os cronotipos matutinos ($r = 0,28$; $p = 0,05$). **Conclusão:** os estudantes universitários que dormem mal e são inativos fisicamente estão relacionados com sentimentos de mau humor, assim como os estudantes de preferência circadiana matutina estão associados ao baixo Vigor, o que pode ser prejudicial para o desempenho físico e cognitivo, apontando mais uma questão de saúde pública.

Palavras-chave: Qualidade do sono, Saúde do estudante, Sono inadequado, Atividade física, Humor.