



CAV
CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

VICTOR EMANOEL FRANÇA RIBEIRO

**IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NAS ESCOLHAS
ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO EM UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA**

Vitória de Santo Antão

2022

VICTOR EMANOEL FRANÇA RIBEIRO

**IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NAS ESCOLHAS
ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO EM UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico da Vitória, Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. **Orientador:** Professora Dra. Luciana Gonçalves de Orange. **Coorientador:** Professora Dra. Rebeca Gonçalves de Melo.

Vitória de Santo Antão

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Ribeiro, Victor Emanuel França.

Impacto da Qualidade do Sono nas Escolhas Alimentares de Estudantes de
Nutrição em uma Universidade Pública / Victor Emanuel França Ribeiro. - Vitória
de Santo Antão, 22.

61, tab.

Orientador(a): Luciana Gonçalves de Orange

Coorientador(a): Rebeca Gonçalves de Melo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Nutrição - Bacharelado, 22.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Sono. 2. Qualidade do Sono. 3. Universitários. 4. Escolhas alimentares.
5. Distúrbios do sono. I. Orange, Luciana Gonçalves de. (Orientação). II. Melo,
Rebeca Gonçalves de. (Coorientação). III. Título.

610 CDD (22.ed.)

VICTOR EMANOEL FRANÇA RIBEIRO

**IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NAS ESCOLHAS
ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO EM UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico da Vitória, Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento ao requisito para obtenção do título de Bacharel em Nutrição. **Orientador:** Professora Dra. Luciana Gonçalves de Orange. **Coorientador:** Professora Dra. Rebeca Gonçalves de Melo.

Aprovado em: 31/10/2022

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Cybelle Rolim de Lima
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Rebeca Gonçalves de Melo
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Laíse de Souza Elias
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, a minha família, aos professores, amigos que sempre me incentivaram.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, que me guiou todos os dias, livrando-me de todo o mal, me fortalecendo, por me ajudar, me dar forças para alcançar todos os meus objetivos.

À toda minha família, especialmente minha avó, mãe, por sempre me apoiar e acreditar nos meus sonhos, que independente das dificuldades nunca desistiram de mim, e me ajudar em cada passo em minha vida, principalmente na graduação.

À minha noiva: Joyce, por se fazer presente em toda essa etapa, todo carinho, paciência que me fez acreditar que eu sou capaz.

Agradeço a minha querida orientadora Luciana Gonçalves de Orange e co-orientadora Rebeca Gonçalves de Melo, por toda paciência, atenção e carinho durante todo o processo de elaboração e finalização deste trabalho.

Aos amigos que fiz durante a graduação, que me fortaleceu, por apoiar todas às vezes que eu mais precisava, que juntos fosse possível chegar ao fim da graduação.

Aos professores, pelos ensinamentos que me fizeram alcançar um melhor desempenho no processo de formação profissional. Agradeço por todas as oportunidades e conselhos.

À Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, por oferecer ensino acadêmico de qualidade, ideal para formação de profissionais e pessoas.

A todos os estudantes do curso de Nutrição – UFPE/CAV que aceitaram participar desta pesquisa, contribuindo assim, para construção de conhecimento.

À banca examinadora, pelo tempo dedicado à avaliação desse trabalho. Por toda as considerações positivas para importância dessa monografia.

A todos aqueles ao longo desses anos que contribuíram, de alguma forma, para realização deste trabalho.

À todos, muito obrigado!

“Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. **Excelência**, portanto, **não** é um ato mas sim um **hábito**.”

(Will Durant).

RESUMO

Introdução: O sono é um fenômeno complexo, natural e essencial na vida dos seres humanos, caracterizado como um regulador físico, mental, emocional, importante para consolidação de memória, aprendizado e bem-estar. Assim, uma boa noite de sono, permite que o corpo reponha as energias gasta ao longo do dia e realize todas as funções biológicas essenciais dos indivíduos. **Objetivo:** Verificar a influência da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de um curso de Nutrição em Universidade pública. Trata-se de um estudo de coorte transversal, descritivo e quantitativo. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada online com alunos do Curso de bacharelado em nutrição (n=80), entre os meses de março e julho de 2022. Para a caracterização e classificação dos aspectos sociodemográficos (raça, empregabilidade, renda familiar, estado civil e escolaridade). No mesmo questionário, os dados antropométricos foram coletados para avaliação do estado nutricional dos estudantes, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado através da divisão do peso em kg pela altura em metros elevada ao quadrado, kg/m². Os dados de peso e altura foram autorreferidos dos participantes. Para avaliar a qualidade do sono dos participantes, foi utilizada a versão brasileira e validada do PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), que avalia a qualidade do sono durante um período de 1 mês. Para analisar as escolhas alimentares, foi utilizado o Questionário “Como está a sua alimentação?” do Ministério da Saúde, baseado no Guia Alimentar para População Brasileira. **Resultados:** Foi possível observar que a maior frequência de estudantes do curso de Nutrição da UFPE/CAV encontrava-se com uma qualidade de sono ruim pelo escore do PSQI (55%), seguidos de distúrbio do sono (33,75%) e qualidade do sono boa (11,35%). Os resultados demonstram que 53,75% (n=43), apresentaram pontos positivos de uma alimentação saudável, porém ainda são necessários mudanças. Também foi verificado que 10% (n=8), dos estudantes precisam realizar mudanças de vida para ter uma alimentação saudável, caracterizando uma dificuldade de adoção de um melhor hábito alimentar e 36,25% (n=29), destes, caracterizou-se em diversos aspectos com uma alimentação saudável. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos estudantes do Curso de nutrição avaliados na presente pesquisa, apresentam uma qualidade do sono ruim e/ou distúrbios do sono e escolhas alimentares inadequadas.

Palavras-chave: sono; qualidade do sono; universitários; escolhas alimentares; distúrbios do sono.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a complex, natural and essential phenomenon in the lives of human beings, characterized as a physical, mental and emotional regulator, important for memory consolidation, learning and well-being. Thus, a good night's sleep allows the body to replenish the energies spent throughout the day and perform all the essential biological functions of individuals. **Objective:** To verify the influence of sleep quality on the food choices of students in a Nutrition course at a public university. This is a cross-sectional, descriptive and quantitative cohort study. **Methodology:** The survey was conducted online with students of the Bachelor's Degree in Nutrition (n=80), between March and July 2022. For the characterization and classification of sociodemographic aspects (race, employability, family income, marital status and schooling). In the same questionnaire, anthropometric data were collected to assess the nutritional status of students, by calculating the Body Mass Index (BMI), calculated by dividing weight in kg by height in meters squared, kg/m². Weight and height data were self-reported from the participants. To assess the sleep quality of the participants, the Brazilian and validated version of the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) was used, which assesses sleep quality over a period of 1 month. To analyze food choices, the Questionnaire "How is your diet?" was used. from the Ministry of Health, based on the Food Guide for the Brazilian Population. **Results:** It was possible to observe that the highest frequency of students in the Nutrition course at UFPE/CAV had poor sleep quality according to the PSQI score (55%), followed by sleep disorders (33.75%) and sleep quality. of good sleep (11.35%). The results show that 53.75% (n=43) showed positive aspects of a healthy diet, but changes are still needed. It was also found that 10% (n=8) of the students need to make changes in their lives to have a healthy diet, characterizing a difficulty in adopting a better eating habit and 36.25% (n=29) of these, characterized in many aspects with a healthy diet. **Conclusion:** It is concluded that most students of the Nutrition Course evaluated in the present research, have poor sleep quality and/or sleep disorders and inadequate food choices.

Keywords: sleep; sleep quality; college students; food choices; sleep disorders.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – Municípios de residência de alunos do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE, que participaram do estudo, 2022.

FIGURA 2 – Curso de Bacharel em Nutrição e períodos dos alunos do 1º ao 8º do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE, que participaram do estudo, 2022.

FIGURA 3 – Dados sociodemográficos e estilo de vida dos alunos de Nutrição como (idade, gênero, cor/raça, peso corporal, altura, renda familiar, estado civil, período em que o mesmo (a) está matriculado), que participaram do estudo, 2022.

FIGURA 4 – Práticas alimentares dos estudantes, de universitários do Curso de Bacharel em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE, que participaram do estudo, 2022.

FIGURA 5 – Qualidade do sono do estudantes, dos estudantes do Curso de Bacharel em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória/UFPE, que participaram do estudo, 2022.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características sócioeconômicas e demográficas de estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão - PE, 2022.

Tabela 2 – Associação entre o distúrbio do sono e variáveis sociodemográficas e antropométricas dos estudantes do curso de nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Campus Vitória de Santo Antão - PE, 2022.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IMC	Índice de Massa Corpórea
CAV	Centro Acadêmico de Vitória
UFPE	Universidade Federal de Pernambuco
CAEE	Certificado de Apresentação para Apreciação Ética
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
PSQI	O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
kg / m ²	Quilograma por metro quadrado
<	Sinal de menor
≥	Maior ou igual

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	04
2 OBJETIVOS	07
2.1 Objetivo Geral.....	07
2.2 Objetivo Específicos.....	07
3 JUSTIFICATIVA	08
4 REVISÃO DA LITERATURA	09
5 MATERIAS E MÉTODOS	14
5.1 Local do Estudo.....	14
5.2 Desenho do Estudo.....	14
5.3 Coleta de Dados e Procedimentos Metodológicos.....	14
5.3.1 Dados sociodemográficos antropométricos.....	14
5.3.2 Qualidade do Sono.....	14
5.3.3 Práticas alimentares.....	14
6 Critérios de elegibilidade	16
6.1 Critérios de inclusão.....	16
6.2 Critérios de exclusão.....	16
7 Análise de dados	16
8 Considerações Éticas	16
9 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
10 REFERÊNCIAS	28
ANEXOS	33
APÊNDICES	35

1 INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno ativo de letargia produzido pelo corpo em que o cérebro está em um relativo estado facilmente reversível de reduzida responsividade ao, e interação com o, ambiente (BEAR, CONNORS, PARADISO, 2017). O sono envolve um estado fisiológico complexo, natural e essencial na vida dos seres humanos, caracterizado como um regulador físico, mental, emocional, importante para a consolidação da memória, aprendizado e bem-estar. Ele permite ainda, que o corpo refaça as energias celulares para as funções biológicas que se gastam ao longo do dia (BRINKMAN, REDDY, SHARMA, 2021).

O Sono é dividido em duas fases: sem movimentos oculares rápidos (não-REM / NREM) e com movimentos oculares rápidos (REM). O sono NREM é subdividido em estágios 1, 2, 3 e 4. Qualquer fase e estágio retrata a profundidade alusiva ao sono que concede particularidades únicas nas ondas cerebrais, tônus musculares e padrões de movimento dos olhos. Os ciclos e estágios do sono ficam evidentes na execução de registros eletroencefalográficos (EEG), o qual se descobre os padrões elétricos de atividade cerebral (DOTTA *et al.*, 2015).

Esses estágios avançam em um ciclo, do estágio 1 ao sono REM, ou seja, ao adormecemos esse ciclo começa em um curto período do estágio 1, evoluindo para o estágio 2, seguido pelos estágios 3 e 4 e por último para o REM. O NREM compõe aproximadamente 75% a 80% do sono total, e o REM é responsável pelos 20% a 25% restantes do sono. O ciclo inicia-se de 70 – 100 minutos para serem completado. Ainda assim, em média de 90 – 120 minutos cada. Em maior quantidade, o sono REM amplia gradativamente mais durante à noite, conforme é mais extenso na ocorrência do final do terço da noite (CARSKADON, DEMENT. 2005).

Dessa forma, a individualidade biológica de cada indivíduo vai depender de quantas horas são necessárias para ter um sono recuperador e/ou adequado. Lactentes necessitam de cerca de 16 horas por dia, ao mesmo tempo que adolescentes de 9 horas. Já para adultos, 7 a 8 horas de sono pode ser caracterizado como uma melhor quantidade, mas outras pessoas podem necessitar de 5 – 10 horas de sono por noite (MAGALHÃES *et al.*, 2007). De acordo com Cronfli (2002), é no

sono em que ocorrem vários fenômenos metabólicos, que se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e a longo prazo.

A qualidade e a quantidade do sono, apresenta associação com relações metabólicas, emocionais, com saúde física e mental, exercendo influência direta para o sistema imune, endócrino, e nos processos inflamatórios, e também possuem papel na regulação do apetite (VAN CAUTER *et al.*, 2008). Logo, a redução do tempo e da qualidade do sono tem-se mostrado um fator de risco para obesidade e diabetes, pois afetam diretamente os hormônios que regulam o centro de controle do apetite, como a leptina e a grelina, resultando, assim, no aumento da fome e na seleção de alimentos ricos em calorias (TAHERI, 2006). Sendo assim, a privação do sono pode favorecer o surgimento de sobrepeso e obesidade, além de outras doenças crônicas em todas as fases da vida.

Estudos demonstram que o sono é essencial para o adequado funcionamento do corpo físico e psíquico, assim um distúrbio no ciclo sono-vigília será capaz de gerar várias complicações à saúde e bem estar do indivíduo (ALMEIDA *et al.*, 2011). A privação do sono poderá intervir na feição, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, e por fim, particularidades que correlacionam uma pessoa ao ambiente (VALLE, VALLE, REIMÃO, 2009).

A restrição do sono é um período em que, os seres humanos sofrem influências hormonais, emocionais e sociais, constituindo um momento oportuno para o desenvolvimento de doenças, fadiga, obesidade, diminuição do rendimento, cansaço, irritabilidade. Os universitários caracterizam um grupo que sofre recorrentemente essa condição, comprometendo sua concentração, memória, habilidades de decisão e a performance acadêmica (ARAÚJO, M. F. M; *et al.*, 2013)

Os estudantes universitários estão sujeitos a desenvolverem alterações na qualidade do sono em consequência de fatores relacionados às obrigações acadêmicas, que para serem cumpridas com sucesso é necessário tempo e dedicação, ocorrendo situações em que a privação do sono é recorrente. Dessa maneira, a privação do sono reduz as habilidades cognitivas, tais como memória, raciocínio lógico, cálculos e tomadas de decisões (CARVALHO, T. M. C. S. *et al.*, 2013).

A condição de restrição do sono nos universitários é cada vez mais comum, marcada por retardos do período de sono em dias de semana para os finais de semana. O descanso nos finais de semana é em razão da abstinência do sono durante os dias da semana, em consequência das demandas da universidade e trabalho (ALMONDES, K. M; *et al.*, 2003).

O sono torna-se uma inquietação para os universitários, para os quais a performance acadêmica é uma prioridade. Normalmente, a restrição do sono é afetada diretamente por fatores psicológicos, emocionais, culturais, depressão e entre outros. Além disso, muitos estudantes estão saindo da casa dos pais pela primeira vez, e transformações naturais em função da juventude são introduzidas em um novo ambiente em consequência de suas aulas e estudos (MARTINI, M; *et al.*, 2012).

Ademais, a privação do sono pode acarretar em diversas repercussões na vida desses indivíduos, os quais se expõem a situações de estresse, devido à sobrecarga impostas pela universidade, o que pode impactar diretamente no desempenho acadêmico, distúrbio psíquico, risco de suicídio, insônia, risco para hipertensão arterial, dificuldades de atenção e de memória, e transtornos mentais como depressão e ansiedade (MULLER, M. R; *et al.*, 2007).

Diante disso, este trabalho tem por objetivo responder a seguinte pergunta de pesquisa “A qualidade do sono de estudantes de um Curso de Nutrição em uma universidade pública pode influenciar nas escolhas alimentares dos mesmos?”

Hipótese: Os estudantes do curso de Nutrição possuem desregulação e/ou privação do sono, ocasionando alterações nas suas escolhas alimentares, desfavoráveis em relação com suas práticas alimentares.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral: Avaliar o impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de Nutrição de uma Universidade Pública.

2.2 Específicos:

- A) Caracterizar a população estudada quanto aos aspectos socioeconômicos e demográficos;
- B) Avaliar o estado nutricional dos estudantes;
- C) Analisar a qualidade do sono;
- D) Conhecer as práticas alimentares da população estudada;

3 JUSTIFICATIVA

No contexto acadêmico os estudantes ingressantes na graduação encontram-se susceptíveis a transformações do padrão sono-vigília, levando em consideração a rotina definida para execução das suas novas atividades, além das obrigações da universidade conferida a estes. O universitário precisa progredir com exatidão todas as disciplinas do período, envolver-se em ações de pesquisa, de monitoria, como também, efetuar os estágios obrigatórios, produzir o trabalho de conclusão de curso (TCC), dentre outros requisitos fundamentais para a sua formação profissional.

Logo, os universitários são indivíduos afetados pela restrição e má qualidade do sono e por desregulação do ciclo sono-vigília, devido as demandas acadêmicas, sobretudo pela vasta carga horária, enorme cobrança, alta competitividade, afetando diretamente os níveis de estresse, memória, escolhas alimentares e ansiedade. Sendo assim, se faz necessário compreender melhor a relação entre qualidade do sono e as escolhas alimentares nessa população, justificando-se a realização dessa pesquisa.

4 Revisão da Literatura

Sono: definição e características

O sono é um fenômeno natural, fisiológico e comportamental essencial do organismo, sendo caracterizado como uma necessidade básica humana, o qual é controlado por um ritmo circadiano levando a processos de reações de repouso do corpo, como uma inércia relativa e o aumento do limiar de respostas aos estímulos externos (REIMÃO, 1996).

Para Fernandes (2006), o sono é uma situação fisiológica comum que acontece de forma cíclica em uma enorme diversidade de indivíduos. Durante esse fenômeno percebe-se atitudes de imobilidade, ou movimentos específicos, de natureza involuntária, reflexa e sem propósitos definidos. Neste caso, o sono é capaz de ser semelhante ao coma, principalmente nos casos de coma de menor profundidade, em consequência não há comprometimento das funções cardiorrespiratórias.

Segundo Reimão (1996), o sono tem participação fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação, na restauração da energia e na restauração do metabolismo energético cerebral. Tem duração de um terço da vida dos indivíduos, tornando-se essencial para o bem-estar físico, social e mental (CHATTU, 2019).

Como o sono é essencial para a saúde de crianças e adolescentes, a Academia Americana de Medicina (*American Academy of Sleep Medicine*) e a associação Brasileira do Sono indicam que os adolescentes precisam dormir regularmente de 8 a 10 horas por dia, tempo este relacionado a melhores desfechos de saúde e qualidade vida (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO, 2018).

O sono é dividido em dois padrões principais: o sono REM (com movimentos rápidos dos olhos) e o sono Não-REM (sono de ondas lentas) diferentes em diversos aspectos, e definidos pela presença de ondas sincronizadas no eletroencefalograma. Quando adormecemos, damos início a fase do sono NREM que é repartido em quatro etapas 1, 2, 3 e 4 de tal maneira que há um nível crescente de profundidade. Nesta fase, haverá uma maior contribuição para descanso físico, auxiliando também no sistema imunológico, além de favorecer os ritmos do sistema digestivo (FERNANDES, 2006).

O estágio 1 é caracterizado como repouso leve, onde o despertar é facilmente natural nos indivíduos. Já no estágio 2 inicia-se o verdadeiro início do sono, o qual o despertar se torna mais difícil. Os estágios 3 e 4 são as etapas do sono mais profundo dos indivíduos. A fase do sono REM, é descrita como um estágio profundo, que o acordar torna-se difícil, favorecendo assim o repouso psicológico e o bem-estar emocional, de modo a influenciar diretamente a consolidação da memória; ademais, é o estágio que ocorre a maioria dos sonhos (FERNANDES, 2006).

Qualidade do sono e seu impacto sobre a saúde

Problemas de sono são comuns e provavelmente aumentarão com o passar dos tempos. Ao longo dos últimos anos, a qualidade do sono entre os adultos jovens vem diminuindo, conforme revelado por vários estudos e relatórios (VÉLEZ *et al.*, 2013; EDWARDS, LOPRINZI, 2017). Apesar do uso comum do termo “qualidade do sono”, ele não possui uma definição amplamente aceita; é definido principalmente como o nível geral de satisfação de um indivíduo com a experiência do sono, e seus principais componentes são a quantidade de sono, a continuidade do sono e a sensação de revitalização ao acordar (KLINE, 2013).

Diversos fatores podem afetar a qualidade do sono, como as questões socioeconômicas, devido a preocupações externas presentes no dia a dia, aumentando a latência do sono e os despertares noturnos. Assim sendo, a má qualidade do sono pode provocar consequências no trabalho, na escola, no trânsito e entre outros (MÜLLER, 2007).

Uma má qualidade do sono está relacionada a alterações no desempenho de habilidades cognitivas, como memória, raciocínio lógico, cálculos e tomadas de decisões. Estudos têm estabelecido que os distúrbios do sono são por vezes causados por estressores psicossociais, e também que os estressores psicossociais culminam na inadequação do sono (LEMMA *et al.*, 2012; QUICK *et al.*, 2016). O sono perturbado e inadequado leva ao comprometimento do julgamento, agitação, irritabilidade e incapacidade de processar informações em curto prazo e, em longo prazo, pode contribuir para distúrbios cardiometabólicos e até aumento da mortalidade (YAZDI *et al.*, 2016).

Além das repercussões sociais, uma curta duração do sono também está associada a diversas alterações de hormônios como o cortisol, a grelina e a leptina,

envolvidos no controle da fome e saciedade, além de estimular o aumento do consumo de alimentos prazerosos, como mecanismo de recompensa (TAHERI, 2004).

A privação do sono acarreta diminuição da secreção de leptina e do hormônio tireoestimulante (TSH), aumentando os níveis de grelina e causando baixa tolerância à glicose nos indivíduos, envolvendo aumento da fome e do apetite e afetando diretamente as escolhas dos alimentos (HINZE, 2017). Para Widome (2019), a curta duração do sono acarreta episódios de comportamentos menos saudáveis em adolescentes, e conseqüente alteração na qualidade de vida.

A curta duração do sono tem sido as principais variáveis influenciadoras do excesso de peso em adolescentes. Conforme Santos (2021), em um estudo realizado com 1.438 adolescentes de ambos os sexos, que teve como objetivo analisar a relação entre duração insuficiente do sono, sobrepeso/obesidade em adolescentes e o consumo de alimentos processados. Concluiu que os adolescentes que tiveram uma má qualidade do sono, apresentou uma maior ingestão de alimentos, principalmente “lanches” acarretando maior sobrepeso e obesidade.

Para Weiss (2010), em um estudo realizado com 240 adolescentes que teve como objetivo investigar a relação entre a duração do sono e o consumo de energia em um coorte de adolescentes americanos, demonstrou que a curta duração do sono, menos que 8 h/noite, está associado à ingestão inadequada de nutrientes, incluindo proporções alteradas de ingestão calórica de gorduras, carboidratos e lanches do que aqueles que dormem ≥ 8 h/noite. Em uma metanálise que foram incluídos 28 artigos realizada com crianças e adolescentes, mostrou que a curta duração do sono está relacionada a um maior consumo de refrigerantes e lanches, ou seja, alimentos industrializados e mais calóricos, menor ingestão de frutas aumentando o risco de sobrepeso e obesidade.

Vida acadêmica e qualidade do sono

A Universidade é um lugar essencial para o desenvolvimento da vida, uma vez que proporciona a ampliação do rol de habilidades e competências profissionais e pessoais, como melhora na execução de atividades dos indivíduos, gerando impactos positivos para os mesmos (BARDAGI, 2007). Este período é também, um momento de transição marcado por características peculiares que, ocasionalmente, podem ser identificados como um fator estressor e afetar diretamente a saúde dos acadêmicos

promovendo uma maior fragilidade ao surgimentos de transtornos mentais, como: depressão, ansiedade e o estresse, o que já vem sendo confirmado por alguns estudos com esta população (ALMEIDA *et al.*, 2014).

Em um estudo realizado com 49 universitários dos cursos de fisioterapia e educação física, teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e possíveis associações com sintomas de depressão e ansiedade, concluiu que os alunos que apresentou-se com sono prejudicado, apresentou maior os níveis de depressão e ansiedade (COELHO, 2010). Já é demonstrado que os estudantes apresentam diversas alterações no comportamento, que pode influenciar diretamente o rendimento acadêmico, devido à forte pressão, alto nível de cobrança por parte da sociedade e do próprio curso; devido as exigências impostas pela universidade, carga horária excessiva de estudos, trabalhos, entre outros que os torna mais vulneráveis ao aparecimento de episódios depressivos (HAYS, 1986).

Somado a isso, já é bem estabelecido na literatura, que a população de estudantes universitários são acometidos por distúrbios do sono (SANTOS, 2020). Diversos fatores influenciam na qualidade do sono dos acadêmicos, a exemplo da vida social, que envolve uma variedade de oportunidades de entretenimento e consumo de substâncias que impactam negativamente sobre este aspecto. A vida universitária é caracterizada por liberdade substancial, supervisão mínima, alguns hábitos não saudáveis como fumar e beber, e atividades de lazer que estão convenientemente disponíveis e acessíveis (por exemplo shows e bares noturnos) (WANG; BÍRÓ, 2021). As bebidas energéticas ricas em cafeínas, que são direcionadas a consumidores adultos jovens, também predizem uma qualidade de sono pior, incluindo insônia e distúrbios do sono (KENNEY *et al.*, 2014).

Ademais, as tecnologias baseadas em tela são frequentemente usadas entre os jovens, e a baixa atividade física e o alto tempo de tela estão significativamente correlacionados positivamente com a má qualidade do sono (WU *et al.* 2015). Embora existam muitas razões para a redução da qualidade do sono, o uso de mídia noturna é frequentemente citado como causa. O uso excessivo de *smartphones* não apenas resulta em problemas de sono, mas também contribui para a inatividade física, que por sua vez contribui para o sono ruim (GANGWAR *et al.*, 2018).

Uma alta prevalência de má qualidade do sono tem sido observada em jovens estudantes que frequentam cursos da área de Saúde. Em um estudo com discentes de uma faculdade na Índia, Ghrouz *et al.* (2019) apresentaram que um sono ruim foi consideravelmente associado com níveis elevados de ansiedade e depressão. Além disso, os participantes/ universitários que apresentaram pior qualidade do sono apresentou 1,39 vezes de desenvolver ansiedade.

A vida acadêmica é uma transição que traz repercussões para o progresso psicológico dos estudantes. A gravidade do estresse vivenciado por estudantes da área da saúde varia de acordo com as exigências acadêmicas ao decorrer do curso. Muitos universitários, ao ingressarem em um ensino superior, saem de suas cidades natais e passam a morar longe de seus familiares, motivo pelo qual pode interferir na adaptação à realidade da formação profissional (DINIZ, 2006).

Segundo Barro *et al.* (2020), durante à pandemia da COVID-19, 43,5% dos adultos apresentaram problemas de sono durante a pandemia, ao passo que 48,0% reportaram possuir problemas do sono antes da pandemia.

De acordo com um estudo realizado com estudantes que incluiu 298 universitários da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, demonstrou alta prevalência de má qualidade do sono e de sonolência diurna excessiva (SDE) de 79,2% nos estudantes que apresentaram problema de saúde no último mês (18,4%), fumavam (23,5%) e faziam uso de bebidas estimulantes próximo ao horário de dormir (25,8%), e naqueles que usavam eletrônicos antes do horário de dormir durante a semana (18,4%), quando comparados aos que não adotam esses comportamentos (ARAÚJO, 2021).

Diante este contexto, é importante que os universitários, principalmente os da área da Saúde, atentem cada vez mais para a importância da qualidade do sono e os impactos em sua saúde, sobretudo no que diz respeito às escolhas alimentares, tendo em vista as consequências sobre o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.

5 MATERIAL E MÉTODOS

5.1 Local do Estudo

O estudo foi realizado no Centro Acadêmico de Vitória (UFPE/CAV), localizado na cidade de Vitória de Santo Antão – PE.

5.2 Desenho do Estudo

Trata-se de um estudo de coorte transversal, descritivo e quantitativo realizado com alunos do curso de Nutrição, entre Março e Julho de 2022.

5.3 Coleta de Dados e Procedimentos Metodológicos

Toda a coleta de dados foi conduzida através de questionários aplicados de maneira *on-line*, através da plataforma Google Forms.

A divulgação foi feita através de um texto criativo especificando e direcionando o público para os graduandos em Nutrição da UFPE/CAV. Os contatos de WhatsApp e Telegram dos discentes do curso de nutrição foram obtidos através do contato os alunos representantes de cada turma e da identificação dos e-mails institucionais informados pela coordenação do Curso.

5.3.1 Dados sociodemográficos, econômicos e antropométricos

Para a caracterização e classificação dos aspectos sociodemográficos (raça, se está empregado ou desempregado, renda familiar, estado civil e escolaridade), foram utilizado um questionário de linguagem simples e prática. A ficha de registro de dados sociodemográficos oferece espaço para auto-preenchimento dos dados a respeito do entrevistado (dados já descritos anteriormente).

No mesmo questionário, os dados antropométricos foram coletados para avaliação do estado nutricional dos estudantes, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), calculado através da divisão do peso em kg pela altura em metros elevada ao quadrado, kg/m^2 (WHO, 2000). Os dados de peso e altura foi autorreferidos pelos participantes (APÊNDICE A).

5.3.2 Qualidade do sono

Para avaliar a qualidade do sono dos participantes, foi utilizada a versão brasileira e validada do PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), que avalia a qualidade

do sono durante um período de 1 mês (BERTOLAZI et al., 2011). O questionário é composto por 19 questões autoavaliadas e 5 perguntas que devem ser respondidas por colegas de quarto. As últimas perguntas são usadas apenas para informações clínicas. As 19 questões são categorizadas em 7 componentes, classificados em uma pontuação que varia de 0 a 3. Os componentes do PSQI são os seguintes: qualidade subjetiva do sono (C1), latência do sono (C2), duração do sono (C3), sono habitual (C4), distúrbios do (C5), uso de medicamentos para dormir (C6) e disfunção diurna (C7). A soma das pontuações desses 7 componentes produz uma pontuação global, que varia de 0 a 21, onde a pontuação mais alta indica pior qualidade do sono. Uma pontuação global no PSQI maior que 5 indica grandes dificuldades em pelo menos 2 componentes ou dificuldades moderadas em mais de 3 componentes (ANEXO II).

5.3.3 Práticas alimentares:

Para avaliar as escolhas alimentares, foi utilizado o Questionário “Como está a sua alimentação?” do Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), baseado no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014). O questionário compreende a 24 perguntas com quatro níveis de pontuação que devem ser respondidas de acordo com o dia a dia do entrevistado. As respostas possíveis correspondem em: [a] nunca; [b] raramente; [c] muitas vezes; [d] sempre. O instrumento se subdivide em duas pontuações diferentes para as respostas, para as questões de 1 a 13 as respostas valem: [a] = 0 ponto; [b] = 1 ponto; [c] = 2 pontos; [d] = 3 pontos. Enquanto para as questões de 14 a 24, [a] = 3 pontos; [b] = 2 pontos; [c] = 1 ponto; [d] = 0 ponto. Os valores são somados e classificados de acordo com a pontuação, acima de 41 pontos: Indica que o avaliado, em diversos aspectos, apresenta uma alimentação saudável. Entre 31 e 41 pontos: é observado alguns pontos positivos de uma alimentação saudável, porém ainda é necessário mudanças. Até 31 pontos: é destacado a necessidade de mudança de vida para ter uma alimentação saudável. Nesse material, cuja finalidade é educativa, cada faixa é acompanhada de uma recomendação que destaca pontos a serem melhorados na alimentação dos indivíduos nela classificados, dialogando com as dimensões da escala. As recomendações se destacam em “comece fazendo boas escolhas”, “procure cozinhar mais”, “coma com calma e em ambientes apropriados” e “cuide bem da sua alimentação” (ANEXO I).

6. Critérios de elegibilidade

6.1 Critérios de inclusão

Foram incluídos no estudo os universitários de ambos os sexos, maiores de 18 anos de idade e matriculados na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE/CAV), no curso de Nutrição do 1º (primeiro) ao 8º (oitavo) período do curso, os quais aceitarem participar do estudo. Dessa maneira, distribuindo-se questionários de acordo com o número de alunos matriculados no curso de Nutrição.

6.2 Critérios de exclusão

Consideram critérios de exclusão os indivíduos menores de idade, outros cursos da área da saúde, gestantes, pessoas com déficit cognitivo grave, que impeça a compressão do questionário e também os quais não estão devidamente matriculados no curso de Nutrição no Centro Acadêmico de Vitória – UFPE/CAV.

7. Análise dos dados

Quanto ao processamento e análise de dados, foi utilizado o programa Statistical Package for the Social Sciences – SPSS, versão 19.0. Para caracterizar o perfil sociodemográfico dos graduandos do curso de Nutrição da UFPE/CAV. Foi realizada as frequências percentuais e construídos as distribuições de frequência das variáveis qualitativas.

Para analisar as associações entre (qualidade do sono com gênero/sexo, cor/raça, estado civil, idade, período do curso, renda familiar, IMC, excesso de peso e práticas alimentares), foi aplicado o teste Qui-quadrado para independência. Nos casos que as suposições do teste Qui-quadrado não foram satisfeitas, aplicado o teste Exato de Fisher. O nível de significância adotado foi de 5% (p de erro $\alpha \leq 0,05$).

8. Considerações Éticas

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética para pesquisa em Seres Humanos do Centro Acadêmico de Vitória-UFPE (CAAE: 53707021.2.0000.9430), de acordo com a Resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (ANEXO B).

Os indivíduos que concordaram em participar, receberam todas as informações sobre o estudo e firmaram, através de assinatura, participação voluntária após leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi disponibilizado através da plataforma Google Forms.

9 RESULTADOS

O total de participantes do estudo foi de 80 estudantes do curso de Nutrição da UFPE/CAV. A idade média dos participantes foi de 22 ± 23 anos, com o mínimo de 18 anos e máximo de 53 anos.

Na tabela 1, está exibido a distribuição dos estudantes segundo as variáveis socioeconômicas e do estado nutricional, sendo observada uma maior frequência de indivíduos do sexo feminino 78,8% (n=63); da raça branca 46,3% (n=37) e parda 46,2% (n=37). Em relação ao estado civil, 88,8% (n=71), referiram ser solteiros. (Tabela 1). Participaram da pesquisa estudantes de 25 municípios distintos do estado de Pernambuco, sendo o mais frequentes, Vitória de Santo Antão (n=32).

Ainda na tabela 1, no que diz respeito ao estado nutricional, a maioria dos estudantes apresentava-se como eutróficos, segundo o IMC (76,25%-n=61), e 23,75% com excesso de peso (n=19). Foram avaliados os universitários do primeiro ao oitavo período do curso de Nutrição da UFPE/CAV. Os períodos com maior número de alunos foram 3° e 5° período 17,3% (n= 14), seguido do 1° e 7° 13,6% (n=11), e 2° e 8° 11,1% (n=9).

Quanto ao estado civil, mais da metade dos estudantes eram solteiros 88,8% (n=71). No que diz respeito a renda, ocorreu uma maior frequência de indivíduos que referiram receber entre 1 e 3 salários mínimos 50,6% (n=41), e dos indivíduos com renda de 1 salário mínimo 33,8% (n=27).

Tabela 1 – Características socioeconômicas e demográficas de estudantes do curso de Nutrição, de uma Universidade Pública, Campus Vitória de Santo Antão, 2022.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	63	78,8%
Masculino	16	20%
Outro	1	1,2%
Estado Civil		
Não casados	72	90%
Casados	8	10%
Período do curso		
1°- 4°	39	48,7%
5°- 8°	41	51,3%
Renda familiar		
< 1 Salário mínimo	27	33,8%
1 a 3 Salários mínimos	41	51,2%
> 3 Salários mínimos	12	15,1%
Cor/ raça		
Branca	37	46,3%
Preta	6	7,4%
Parda	37	46,3%
IMC		
Baixo Peso	7	8,8%
Eutrófico	53	63,2%
Sobrepeso	12	15,0%
Obesidade	8	10,0%
Excesso de Peso		
<25	60	75,0%
≥25	20	25,0%

Fonte: O Autor, 2022.

Tabela 2 – Associação entre o distúrbio do sono e variáveis sociodemográficas e antropométricas dos estudantes do curso de Nutrição, de uma Universidade Pública, Campus Vitória de Santo Antão, 2022.

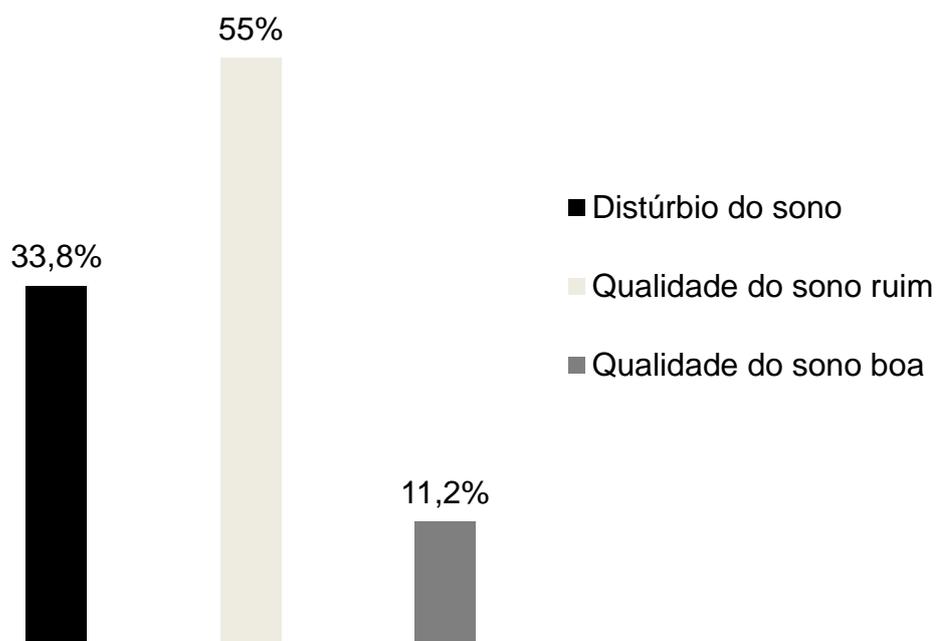
Variáveis	N (Com distúrbio do sono)	(%)	N (Sem distúrbio do sono)	(%)	P valor
Gênero/ Sexo					0,227
Masculino	8	50,0%	8	50,0%	
Feminino	19	30,2%	44	69,8%	
Cor/ Raça					0,769
Branco	13	35,1%	24	64,9%	
Pardo	13	35,1%	24	64,9%	
Preto	1	16,7%	5	83,3%	
Estado Civil					0,548
Não casados	24	33,3%	48	66,7%	
Casados	3	37,5%	5	62,5%	
Idade (anos)					0,110
18 a 24	25	37,3%	42	62,7%	
≥ 25	2	15,4%	11	84,6%	
Período do Curso					0,385
1° - 4°	15	38,5%	24	61,5%	
5° - 8°	12	29,3%	29	70,7%	
Renda Familiar					0,762
< 1 Salários mínimos	10	37,0%	17	63,0%	
1 a 3 Salários mínimos	14	34,1%	27	65,9%	
> 3 Salários mínimos	3	25,0%	9	75,0%	
IMC					0,076*
Baixo Peso	2	28,6%	5	71,4%	
Eutrófico	15	28,3%	38	71,1%	
Sobrepeso	4	33,3%	8	66,7%	
Obesidade	6	75,0%	2	25,0%	
Excesso de Peso					0,076*
<25	17	28,3%	43	71,7%	
≥25	10	50,0%	10	50,0%	
Alimentação Adequada					0,494
Alimentação Intermediária					
Alimentação Ruim					
	8	27,6%	21	72,4%	
	17	39,5%	26	60,5%	
	2	25,0%	6	75,0%	

Fonte: O Autor, 2022.

Na tabela 2, são expressos os dados relativos às análises de associação entre os distúrbios do sono com as demais variáveis: gênero/ sexo, cor/ raça, estado civil, idade (anos), período do curso, renda familiar, IMC, excesso de peso e a classificação das práticas alimentares.

Na análise dos dados, não foi verificada associação significativa entre as variáveis, entretanto o distúrbio do sono e o IMC (excesso de peso) apresentaram uma tendência ($p < 0,076$).

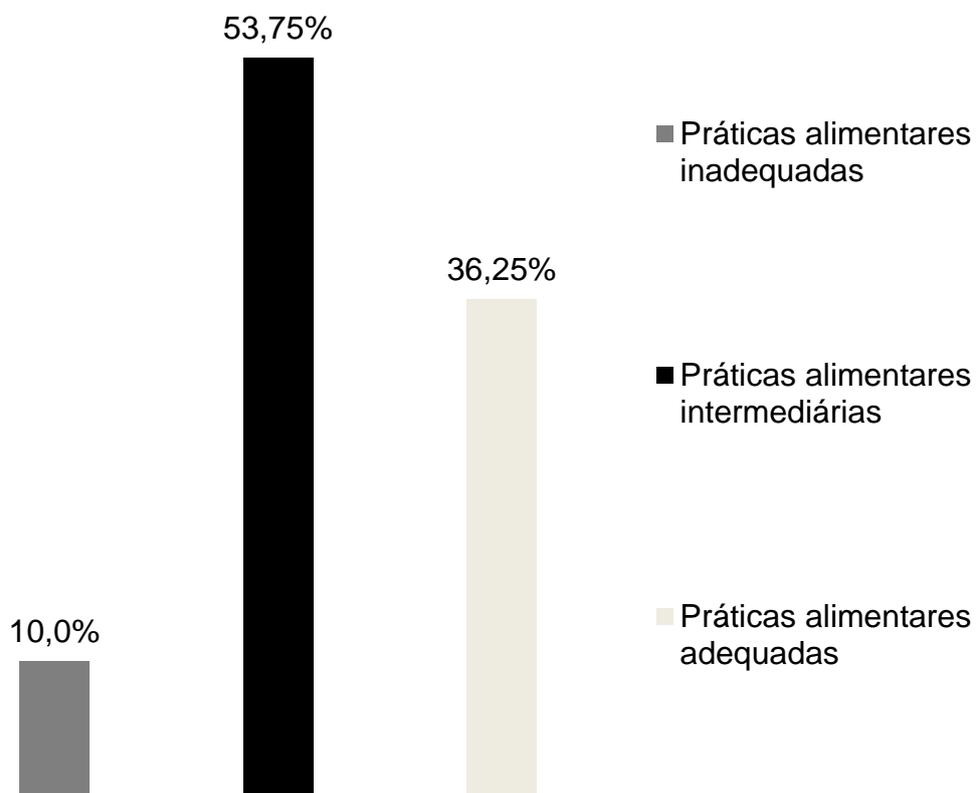
Gráfico 1 – Distribuição dos estudantes do curso de Nutrição da Universidade pública segundo o PSQI, Campus Vitória de Santo Antão, 2022.



Fonte: O Autor, 2022.

De acordo com o gráfico 2 é possível observar que 33,8% dos estudantes apresentaram distúrbios do sono e 55% dos avaliados tinham uma qualidade do sono ruim, enquanto 11,2% foram considerados com uma boa qualidade do sono.

Gráfico 2 – Principais características dos hábitos alimentares de estudantes do curso de Nutrição de uma Universidade Pública, Campus Vitória de Santão Antão, 2022.



Fonte: O Autor, 2022.

De acordo com o gráfico 2, evidenciou-se que 36,25% dos estudantes foram classificados tendo práticas alimentares adequadas, 53,75% (n=43), apresentaram práticas alimentares intermediárias. Também foi verificado que 10% dos estudantes apresentam práticas alimentares inadequadas.

10 DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo mostram que a maioria dos estudantes do curso de nutrição da UFPE/CAV apresentavam qualidade do sono ruim e distúrbio do sono em ambos os sexos, entretanto não foi verificada associação desse parâmetro com as escolhas alimentares.

De acordo com Müller (2007), diversos fatores podem afetar a qualidade do sono, um deles é a questão socioeconômica que, de acordo com a maioria dos estudantes desse estudo, encontra-se com nível social mais baixo e conseqüentemente baixa renda, o que pode ser uma causa externa que interfere na qualidade do sono, embora não tenha sido verificada associação entre essas variáveis (TABELA 2). No entanto, vale destacar que a maioria dos estudantes que participaram da presente pesquisa apresentaram renda igual ou inferior a três salários, no qual o nível socioeconômico poderá constituir um fator estressor relevante das questões em saúde (POPOOLA, 2013).

No entanto, a inquietação dos universitários de graduação, segundo Pereira, Santos e Lima (2018) está relacionado a elementos que prejudicam diretamente nas atividades acadêmicas, saúde e qualidade de vida. Desse modo, devido as demandas acadêmicas, os horários de sono tornam-se irregulares e o tempo de sono muitas vezes deficiente, tornando-se cada vez mais essas alterações evidenciadas. Além disso, a pressão imposta pela sociedade, familiar, alto cobrança, os mesmos estão expostos a fatores ambientais, rotinas de vida que propicia a obter distúrbios do sono que acarreta conseqüências na qualidade de vida, redução do rendimento acadêmico (RIOS *et al.*, 2019).

A maioria dos estudantes do curso de Nutrição que participaram do estudo, consideravam-se de cor branca e parda. Segundo Carone *et al.*, (2020), a cor parda ou preta apresenta maior relação de duração insuficiente de sono nos dias de aula (37,2%), sono de baixa qualidade autopercebidas para cor parda (36,6%) e para cor preta (34,7%), e despertares noturnos, devido ao alto uso de telas, fumantes e com consumo nocivo de álcool. Entretanto, nesta pesquisa, a relação entre a cor de pele e o distúrbio do sono não foi estatisticamente significativa ($p > 0,05$).

Além disso, à maior parte dos universitários que participaram do estudo são do sexo feminino, que de acordo o estudo de Kabel *et al.* (2018), também constatou que os distúrbios do sono foram mais dominantes no sexo feminino (58,33%). Esses

autores, relataram que os distúrbios hormonais que afetam as mulheres durante certas fases de sua vida podem torná-las mais propensas a distúrbios do sono.

O espaço universitário é um local que requer bastante atenção, pois muitos hábitos alimentares são alterados pelos estudantes, devido a uma desorganização no gerenciamento do seu tempo, o qual pode interferir diretamente no planejamento de suas refeições, aumentando o consumo de lanches, acarretando na inadequação nutricional da alimentação ingerida (DUARTE, 2013), o que também foi verificado no presente estudo. Esses achados, demonstram que os discentes são um grupo vulnerável que sofre problemas relacionados em seu cotidiano, devido a demanda acadêmica, pressão, falta de tempo, o qual impacta negativamente sobre a qualidade de vida, principalmente relacionado aos seus hábitos alimentares, pois diversos fatores podem influenciar o comportamento alimentar, dificultando o acesso a uma alimentação adequada e saudável, podendo trazer riscos à saúde. Dentre esses fatores, estão: ambiente obesogênico, o consumo de bebidas alcoólicas, tabagismo, falta de atividade física, obesidade e ingestão insuficientes de frutas, legumes, verduras (SANTOS *et al.*, 2014).

O distúrbio do sono pode favorecer consequências negativas que afetam a qualidade de vida de indivíduos a curto, médio e longo prazo, mais também alterações fisiológicas, funcionais os quais interferem diretamente as atividades cotidianas destes. Relação essa que pode ser explicada por universitários, que ingressaram no ensino superior, devido à alta demanda acadêmica e vida social, na investida de ambos, há uma maior ocorrência de privação do sono, que provoca instabilidade de atenção, diminuição do estado de alerta e prejuízo na memória de trabalho (MELLO *et al.*, 2018), o que também foi verificado na presente pesquisa, na qual a maior parcela dos estudantes foram considerados com a qualidade do sono ruim e/ou distúrbio do sono, achados similares à pesquisa de Moraes *et al.* (2022), no qual 59% dos graduandos em enfermagem apresentou a qualidade do sono ruim e 31% distúrbio do sono.

Vale ressaltar ainda que, tendo em vista que esta pesquisa foi realizada no contexto da pandemia de COVID-19, essa condição pode ter sido também um fator estressor interferindo sobre a qualidade do sono, por vários motivos de mudanças em suas rotinas, como o afastamento das atividades acadêmicas presenciais, bem como do convívio social com professores, colegas e a comunidade universitária (Marelli *et al.*, 2021).

Esses achados demonstram a necessidade de tomada de medidas terapêuticas e educacionais sobre a qualidade do sono dentro do ambiente acadêmico, em suas casas por familiares, amigos e profissionais para que os universitários, possam melhorar esse aspecto que pode repercutir na sua qualidade de vida e desempenho acadêmico (SUEN *et al.*, 2010).

Sabe-se também que a privação do sono está relacionada a redução sérica de leptina e elevação de grelina, aumentando o apetite, favorecendo, maior desejo por alimentos energéticos e com alta palatabilidade que pode ocasionar ganho de peso (SPIEGEL *et al.*, 2004). Esses dados podem justificar os achados desta pesquisa, já que a metade dos estudantes que apresentavam excesso de peso, cerca de quase tinham distúrbio do sono, o que demonstrou uma tendência estatística importante ($p < 0,076$).

Distúrbios do sono pode estar associada à obesidade (LUYSTER, 2012). O estudo de SOUZA (2017), realizado com alunos de medicina ($n=59$), demonstrou que 82,6% dos acadêmicos que foram avaliados, apresentam excesso de peso, relacionado a uma má da qualidade do sono. O estudo de Spiegel *et al.*, (2004), ressalta que a redução do tempo total de sono, altera dois comportamentos endócrinos capazes de alterar a ingestão alimentar: a diminuição do hormônio anorexígeno leptina, e o aumento do hormônio orexígeno grelina, ocasionando aumento da fome e ingestão alimentar. Então, nesse estudo de *cross over* realizado por Spiegel *et al.*, (2004), em homens jovens saudáveis, objetivou determinar se a redução parcial do sono, comportamento cada vez mais prevalente, altera a regulação do apetite, demonstrou que a restrição de sono foi associada a uma significativa elevação da fome (24%; $P < 0,01$) e apetite (23%; $P < 0,01$).

Dentre os fatores podem dificultar a adoção de melhores práticas dos estudantes nesse estudo, a “falta de tempo”, “estresse” e “ansiedade”, são as prováveis causas, já que o estudo ocorreu em um período de transição entre o “ficar em casa e a volta às aulas “presenciais”, que provavelmente podem aumentar o consumo de alimentos industrializados com maior densidade calórica entre os discentes, devido a uma nova rotina em suas vidas.

No presente estudo, mais da metade dos estudantes apresentaram alguns pontos positivos em relação a alimentação saudável, porém ainda é necessário mudanças, pois as novas relações sociais, o novo estilo de vida, pode tornar os universitários grandes consumidores da alimentação inadequada, em virtude da

demanda acadêmica, stress, modismos dietéticos, que acaba dificultando a realização de uma alimentação saudável, além dos ambientes alimentares obesogênicos que rodeiam a instituição. Com isso, os universitários acabam escolhendo refeições rápidas, de fácil preparo ou prontas, sem horários definidos e de baixa qualidade nutricional (DUARTE, 2013). Vale destacar que mais de 60% dos estudantes avaliados, precisam ainda melhorar a alimentação).

Dessa forma, é necessário a realização de programas que incentivem a melhora dos hábitos alimentares dos universitários, com ênfase em promoção, proteção, prevenção da saúde para que não aumentem o número de indivíduos com excesso de peso ou portadores de doenças crônicas. Isto é, destaca-se a importância de programas de educação alimentar e nutricional e a disponibilidade de acesso à alimentos *in natura* nos arredores da universidade voltados para essa população específica (universitários), estimulando melhores escolhas alimentares, associadas com a prática de exercício físico, prevenindo assim, o surgimento por doenças crônicas em médio e longo prazo.

Além disso, realizar palestras, rodas de conversas acerca da temática específica, qualidade do sono, já que uma má qualidade do sono pode interferir diretamente no ensino/ aprendizagem das pessoas e nas suas escolhas alimentares, favorecendo o surgimento de DCTN. Então, faz-se necessário que as instituições de ensino/ saúde destaque a importância da “Qualidade do Sono” em conteúdo programáticos para que as informações afluam com clareza ao público.

Todavia, o estudo realizado apresentou algumas limitações referente ao tamanho da amostra, bem como a impossibilidade de uma avaliação mais precisa, tendo em vista que a coleta de dados foi no formato online, devido a pandemia de COVID-19, que pode ter interferência sobre os resultados encontrados. Desse modo, é necessário mais estudos com amostras maiores que possam elucidar melhor essas relações entre a qualidade do sono e a alimentação.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos estudantes do Curso de nutrição avaliados na presente pesquisa, apresentam uma qualidade do sono ruim e/ou distúrbios do sono, aproximadamente 90%, e escolhas alimentares inadequadas, mais de 60% desses discentes. Assim, realizando uma análise mais apurada, aplicando o teste exato de fisher (p de erro $\leq 0,05$), demonstrou ter uma tendência estatística (0,076*), com a variável IMC/ Excesso de peso. Entretanto, são necessárias análise mais ponderada para avaliar a correlação entre outras variáveis que podem impactar no rendimento acadêmico e outras funções diárias desses estudantes.

Diante desses achados, verifica-se a necessidade de uma maior atenção aos universitários em relação à privação do sono e seus hábitos alimentares, através de ações de educação em saúde que compartilhem estratégias que possam possibilitar um melhor gerenciamento de emoções, situações e conseqüentemente melhora dos parâmetros avaliados.

10 REFERÊNCIAS

- ALMONDES, K. M.; ARAÚJO, J. F. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, Rio Grande do Norte (Natal), v. 8, p. 37-43, 2003.
- ALMEIDA, LS. S., Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. **Avaliação Psicológica**, 2002. Porto Alegre/ RS.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. **Horários escolares e implicações no sono adolescentes**. São Paulo: Associação Brasileira do Sono, 2018.
- ARAÚJO, M. F. M.; LIMA, A. C. S.; ALENCAR, A. M. P. G.; ARAÚJO, T. M.; FRAGOASO, L. V. C.; DAMASCENO, M. M. C. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza - CE, Fortaleza - CE, v. 22, p. 352-360, 2013.
- AMERICAN, ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. **International Classification Of Sleep Disorders**. 3 ed. Darien: American Academy of Sleep Medicine, 2014.
- BARROS, M. B. A., et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasil, v. 29, p. e2020427, 2020.
- BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociências desvendando o sistema nervoso**. 4. ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2017.
- BERTOLAZI, A. N; *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh sleep quality index. **Sleep medicine**, Rio Grande do Sul, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011.
- BRINKMAN, J. E.; REDDY, V.; SHARMA, S. Fisiologia do sono. **StatPearls Publishing**, Jan. 2022.
- CHATTU, V. K., et al. O problema global do sono insuficiente e suas sérias implicações para a saúde pública. Em: **Saúde**. Instituto Multidisciplinar de Editoração Digital, 2019. p.1.

CARONE, Caroline Maria de Mello et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Pelotas, RS, v. 36, p. e00074919, 2020.

CAUTER, E. V. SPIGIEL K.; TASALI E.; LEPROULT R. Consequências metabólicas do sono e perda do sono. **Sleep Med**, Setembro de 2008.

CARVALHO, T. M. C. S.; *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Revista Neurociências**, Recife – PE, v. 21, n. 3, p. 383-387, 2013.

CARSKADON, Mary A.; RECHTSCHAFFEN, Allan. Monitoramento e estadiamento do sono humano. **Princípios e prática da medicina do sono**, São Paulo, v. 5, p. 16-26, 2011.

CRISPIM, C. A.; *et al.* Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 51, p. 1041-1049, 2007.

COELHO, A. T. et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, São Paulo, v. 73, n. 1, p. 35-9, 2010.

CRONFLI, Regeane T. A importância do sono. **Revista Cérebro & Mente**. Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, dezembro. 2002.

DOTTA, Iúri Barros Werneck. Desenvolvimento de uma ferramenta para análise e detecção automática de estágios do sono em exames de Polissonografia. Itajubá – MG, 2015.

DUARTE, Flávia Moreno; DE ALMEIDA, Suzy Darlen Soares; MARTINS, Karine Anusca. Alimentação fora do domicílio de universitários de alguns cursos da área da saúde de uma instituição privada. **O mundo da Saúde**, Goiânia-GO, v. 37, n. 3, p. 288-298, 2013.

DINIZ, A. M., ALMEIDA, L. S. Adaptação à universidade em estudantes de primeiro ano: Estudo diacrônico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 1, n. 24, p. 29-38, 2006.

EDWARDS M., Loprinzi P. Experimentally increasing sedentary behavior results in decreased sleep quality among Young adults (**Ment Health Phys Act** 2017).

FERNANDES, R. M. F. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto/SP, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.

GRANER, K. M., et al. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

GANGWAR, A., et al. Circadian preference, sleep quality, and health-impairing lifestyles among undergraduates of medical university. *Cureus*. 2018.

HAYS, L. R., et al. Tratamento de problemas psiquiátricos em estudantes de medicina. **O jornal americano de psiquiatria**, 1986.

HINZE, A. et al., Qualidade do sono na população geral: propriedades psicométricas do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, derivado de uma amostra da comunidade alemã de 9.284 pessoas. **Medicina do sono**, Alemanha, v. 30, p. 57-63, 2017.

LEMMA, S., Gelaye B, Berhane Y, Worku A, Williams MA: Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 2012.

Kabel, A. M., Al Thumali, A. M., Aldowiala, K. A., Habib, R. D., & Aljuaid, S. S. (2018). Sleep disorders in a sample of students in Taif University, Saudi Arabia: The role of obesity, insulin resistance, anemia and high altitude. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.

KENNEY, S.P. A., Sleep quality and alcohol risk in college students: examining the moderating effects of drinking motives. *J Am Coll Health*. 2014;62(5):301–308. 2014.

KLINE C. Sleep Quality. In Gellman MD, Turner JR, eds. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York, NY: Springer; 2013.

MAGALHÃES, F. MATARUNA J.; Sono. **Bases gerais, cronobiológicas e clínicas**. Rio de Janeiro, pp. 103-120, 2007.

MARTINI, M. BRANDALIZE M.; LOUZADA F. M.; PEREIRA E. F.; BRANDALIZE D. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, Paraná, v. 19, n. 3, p. 261-267, 2012.

Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., Ferini-Strambi, L. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, Itália, 2021.

MELLO, Bruna Jordana de et al. Cronotipo e qualidade do sono de acadêmicos do primeiro ano do curso de medicina da cidade de Maringá-PR. *Saúde e Pesquisa*, Maringá, v. 11, n. 2, p. 287, 30 ago. 2018. Centro Universitario de Maringa.

MORAIS, Huana Carolina Cândido et al. Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. **O Mundo da Saúde**, Ceará, v. 46, p. 003-011, 2022.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 24, p. 519-528, 2007.

PEROTTA, Bruno et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 1-13, 2021.

Popoola VO, Tamma P, Reich NG, Perl TM, Milstone AM. Risk factors for persistent methicillin-resistant staphylococcus aureus colonization in children with multiple Intensive Care Unit admissions. *Infect Control Hosp Epidemiol*. 2013;34:748-50.

RIOS, M. G.V., Mascarenha, L.V. R., Souza K. S., Cursino D. T., Olebar R., Paiva, M. C.E., Silveira, A. O. S. Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: Estado da arte. *Revista Humanidades e Inovação*, Cristalândia-TO, v. 6p.

Spiegel K, Tasali E, Penev P, Van Cauter E. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. **Ann Intern Med** 2004;141:846-50.

SANTOS, A. F., et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, Salvador/BA, v. 33, 2020.

SOUZA FN, et al. Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras – RJ. *Revista de Saúde*, v. 08, n.1, p. 99-100. 2017.

TAHERI, S., et al. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. **PLoS medicine**, v. 1, n. 3, p. e62, 2004.

VALLE, L. E. L. R.; VALLE. E. L. R.; REIMÃO R. Sono e aprendizagem. **Revista Psicopedagogia**. Poços de Caldas/ MG, vol. 26, n.80, pp. 286-290, 2009.

VASCONCELOS, Hérica Cristina Alves de et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 47, p. 852-859, 2013.

VÉLEZ J, Souza A, Traslaviña S, et al. The epidemiology of sleep quality and consumption of stimulant beverages among patagonian chilean college students. *Sleep Disord. Chile*, 2013.

WANG F., Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore, Hungria*, 17, p. 170-177. 2021.

WEISS, Allison et al. The association of sleep duration with adolescents' fat and carbohydrate consumption. **Sleep**, v. 33, n. 9, p. 1201-1209, 2010.

WIDOME, R.I., et al. Sleep duration and weight-related behaviors among adolescents. **Childhood Obesity**, v. 15, n. 7, p. 434-442, 2019.

YAZDI Z, Loukzadeh Z, Moghaddam P, Jalilolghadr S: Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. *J Caring Sci, Irã*, 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Ficha de registro de dados sociodemográficos:

Apêndice IV- Dados sócio econômicos, demográficos e de estilo de vida

Nome completo:	
Idade:	
Gênero: Caso seja do gênero feminino, você está gestante? Sim ou não?	
Peso:	
Altura:	
Endereço:	
E-mail:	
Período em que está matriculado no curso de Nutrição em 2021.1: _____	
Cor ou raça:	
1- branca 2- preta 3- amarela 4 -parda 5 -indígena	
Empregado ()	
Desempregado ()	
Renda familiar:	
< 1 salário mínimo ()	
1-3 SM ()	
3-5 ()	
>5 SM ()	
Estado Civil	Solteiro ()
	Casado ou união estável ()
	Separado, divorciado ()
	Viúvo ()
Escolaridade:	Analfabeto ()
	Semi-analfabeto ()
	Fundamental I ()
	Fundamental II ()

	Ensino médio () Superior () Pós- graduado () Outros:
--	--

ANEXOS

ANEXO II- Índice de qualidade de sono Pittsburgh (PSQI-BR)

Nome: _____ Idade: _____

Data: _____

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites no último mês. Por favor, responda a todas perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite?
Hora usual de deitar _____
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite?
Número de minutos _____
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?
Hora usual de levantar _____
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama).
Horas de sono por noite _____

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você **teve dificuldade de dormir** porque você...

(a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

- () Nenhuma no último mês
- () Menos de 1 vez/ semana
- () 1 ou 2 vezes/ semana
- () 3 ou mais vezes/ semana

(b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo

- () Nenhuma no último mês
- () Menos de 1 vez/ semana
- () 1 ou 2 vezes/ semana
- () 3 ou mais vezes/ semana

(c) Precisou levantar para ir ao banheiro

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(d) Não conseguiu respirar confortavelmente

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(e) Tossiu ou roncou forte

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(f) Sentiu muito frio

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(g) Sentiu muito calor

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(h) Teve sonhos ruins

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(i) Teve dor

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana

3 ou mais vezes/ semana

(j) Outras(s) razão(ões), por favor descreva_____

Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez/ semana

1 ou 2 vezes/ semana

3 ou mais vezes/ semana

6. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

Muito boa

Boa

Ruim

Muito ruim

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez/ semana

1 ou 2 vezes/ semana

3 ou mais vezes/ semana

8. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez/ semana

1 ou 2 vezes/ semana

3 ou mais vezes/ semana

9. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Nenhuma dificuldade

Um problema leve

Um problema razoável

Um grande problema

10. Você tem um(a) parceiro [esposo(a)] ou colegas de quarto?

- Não
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
- Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve...

(a) Ronco forte

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(b) Longas paradas na respiração enquanto dormia

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

(e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva_____

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez/ semana
- 1 ou 2 vezes/ semana
- 3 ou mais vezes/ semana

**ANEXO I - “Como está a sua alimentação?”
(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018)**

- Responda de acordo com o seu dia-a-dia.
- 1) Nos pequenos lanches ao longo do dia, você costuma comer frutas ou castanhas?

 Nunca
 Raramente
 Muitas vezes
 Sempre

 - 2) Quando você escolhe frutas, legumes e verduras prefere os que são de produção local?

 Nunca
 Raramente
 Muitas vezes
 Sempre

 - 3) Quando você escolhe frutas, legumes e verduras prefere os que são orgânicos?

 Nunca
 Raramente
 Muitas vezes
 Sempre

 - 4) Costuma andar com algum alimento em caso de sentir fome ao longo do dia?

 Nunca
 Raramente
 Muitas vezes
 Sempre

 - 5) Planeja as refeições que fará ao longo do dia?

 Nunca
 Raramente
 Muitas vezes
 Sempre

 - 6) Varia o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão-de-bico?

 Nunca
 Raramente

- Muitas vezes
- Sempre

7) É comum utilizar, em suas preparações, farinha de trigo integral?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

8) Consome frutas no café da manhã?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

9) Costuma realizar suas refeições sentado(a) à mesa?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

10) Procura realizar suas refeições com calma?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

11) Você costuma participar do preparo dos alimentos da sua casa?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

12) Na sua casa, é comum compartilhar tarefas que envolvam o preparo e consumo das refeições?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

13) Costuma comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

14) É comum você resolver outras coisas no horário das refeições e acabar deixando de comer?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

15) Costuma realizar suas refeições na mesa de trabalho ou de estudo?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

16) Costuma realizar suas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

17) É comum você pular pelo menos uma das refeições principais (almoço o/ou jantar)?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

18) Costuma comer balas, chocolates e outras guloseimas?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

19) Costuma beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes

Sempre

20) Você costuma frequentar restaurantes *fast-food* ou lanchonetes?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

21) Você tem o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

22) Costuma beber refrigerante?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

23) Costuma trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

24) Quando você bebe café ou chá, costuma colocar açúcar?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

ANEXO B – PARECER COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de Nutrição em uma Universidade pública

Pesquisador: Luciana Gonçalves de Orange

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 53707021.2.0000.9430

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.270.514

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1846295.pdf de 23/02/22) e/ou do Projeto Detalhado (Projeto_Victorat.docx de 22/02/22): Resumo, Metodologia, Critérios de inclusão e exclusão.

Trata-se de Projeto de pesquisa de trabalho de conclusão de curso que tem como título "Impacto da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de Nutrição em uma Universidade pública" do curso de bacharelado em nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória (CAV), do aluno Victor Emanuel França Ribeiro e orientado pelo professora Dra. Luciana Gonçalves de Orange. Trata-se de um estudo de coorte transversal observacional, analítico e exploratório, que será realizado com alunos do curso de Nutrição do CAV. Toda a coleta de dados será conduzida através de questionários aplicados de maneira on-line, através da plataforma Google Forms. O link dos questionários será divulgado para os voluntários através de mídias sociais. Para a caracterização e classificação dos aspectos sociodemográficos (raça, se está empregado ou desempregado, renda familiar, estado civil e escolaridade) será utilizado um questionário de linguagem simples e prática. No mesmo questionário, os dados antropométricos serão coletados para avaliação do estado nutricional dos estudantes, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Os dados de peso e altura serão autorreferidos pelos participantes. Para

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista

Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440

UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO

Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE



Continuação do Parecer: 5.270.514

avaliar a qualidade do sono dos participantes, será utilizada a versão brasileira e validada do PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), que avalia a qualidade do sono durante um período de 1 mês (BERTOLAZI et al., 2011). O questionário é composto por 19 questões autoavaliadas e 5 perguntas que devem ser respondidas por colegas de quarto. As últimas perguntas são usadas apenas para informações clínicas. Para avaliar as escolhas alimentares, será utilizado o Questionário "Como está a sua alimentação?" do Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), baseado no Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014). O questionário compreende 24 perguntas com quatro níveis de pontuação que devem ser respondidas de acordo com o dia a dia do entrevistado. Quanto aos critérios de elegibilidade, serão incluídos no estudo os universitários de ambos os sexos, maiores de 18 anos de idade e matriculados na Universidade Federal de Pernambuco (UFPE/CAV), no curso de Nutrição do 1º (primeiro) ao 8º (oitavo) período do curso, os quais aceitem participar do estudo. Dessa maneira, serão distribuídos questionários de acordo com o número de alunos matriculados no curso de Nutrição. Serão critérios de exclusão os indivíduos menores de idade, outros cursos da área da saúde, gestantes, pessoas com déficit cognitivo grave, que impeça a compressão do questionário e também os quais não estão devidamente matriculados no curso de Nutrição no Centro Acadêmico de Vitória – UFPE/CAV.

Objetivo da Pesquisa:

- Geral: Investigar a influência da qualidade do sono nas escolhas alimentares de estudantes de um curso de Nutrição de uma Universidade pública.

- Específicos:

- A) Caracterizar a população estudada quanto aos aspectos socioeconômicos e demográficos;
- B) Avaliar o estado nutricional dos estudantes;
- C) Analisar a qualidade do sono;
- D) Conhecer as práticas alimentares da população estudada.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisadora responsável avalia como:

Riscos: Há a possibilidade de retraimento com relação a algumas perguntas na aplicação dos questionários, como por exemplo a sua condição socioeconômica. No entanto salientamos que serão omitidos seus dados pessoais, como nome completo, e-mail e telefone. Além disso, será disponibilizada a oportunidade de você se negar a participar ou interromper a entrevista a qualquer momento. Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

**UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 5.270.514

apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação.

Benefícios: Como benefício, este estudo obterá resultados quanto à qualidade do sono e a associação com suas escolhas alimentares dos estudantes de Nutrição da UFPE/CAV. Além disso, os participantes que participaram da pesquisa poderá gerar conhecimento sobre a temática abordada para atender, prevenir ou aliviar problemas que afete seu bem-estar. Desse modo, é de suma importância para poder planejar intervenções para melhorar a relação de sono e as escolhas alimentares dos universitários.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Vide Campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide Campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Recomendações:

Vide Campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Trata-se de análise de resposta ao parecer pendente no. 5.256.130 emitido pelo CEP em 22/02/2022:

1. Nos critérios de exclusão (na pag 11 do projeto detalhado e carta-convite) consta que serão excluídos os estudantes com os dados incompletos no questionário. Entretanto, a exclusão pelo preenchimento incompleto do questionário configura com perda de seguimento/amostra e não critério de exclusão. Para que o participante tenha acesso ao questionário da pesquisa ele já deve estar dentro do critérios de elegibilidade. Faz-necessário rever os critérios de exclusão e padronizá-los em todos os documentos.
ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA.

2. Carta convite: No convite do TCC os critérios de elegibilidade para o público-alvo não estão atualizados com as pendências anteriormente solicitadas. Padronizar as informações da carta convite TCC com o projeto detalhado e o documento com as informações básicas da plataforma Brasil.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA.

3. No TCLE consta que serão ressarcidas despesas como transporte e alimentação, mas a pesquisa

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

**UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 5.270.514

será realizada toda no formato remoto não havendo a possibilidade de custos com essa finalidade. Faz-se necessário corrigir essa informação. Um dos eventuais custos que poderia ocorrer em pesquisas remotas para os participantes de pesquisa são os custos com pacote de dados de internet, por exemplo.

ANÁLISE: PENDÊNCIA ATENDIDA.

Considerações Finais a critério do CEP:

As exigências foram atendidas e o protocolo está APROVADO, sendo liberado para o início da coleta de dados. Informamos que a APROVAÇÃO DEFINITIVA do projeto só será dada após o envio do Relatório Final da pesquisa. O pesquisador deverá fazer o download do modelo de Relatório Final para enviá-lo via “Notificação”, pela Plataforma Brasil. Siga as instruções do link “Para enviar Relatório Final”, disponível no site do CEP. Após apreciação desse relatório, o CEP emitirá novo Parecer Consubstanciado definitivo pelo sistema Plataforma Brasil.

Informamos, ainda, que o (a) pesquisador (a) deve desenvolver a pesquisa conforme delineada neste protocolo aprovado, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao voluntário participante (item V.3., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

Eventuais modificações nesta pesquisa devem ser solicitadas através de EMENDA ao projeto, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

É obrigatório que o pesquisador responsável pelo Protocolo de Pesquisa apresente a este Comitê de Ética, relatório parcial das atividades desenvolvidas no período de seis meses a contar da data de sua aprovação (item X.1.3.b., da Resolução CNS/MS Nº 466/12).

O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (item V.5., da Resolução CNS/MS Nº 466/12). É papel do/a pesquisador/a assegurar todas as medidas imediatas e adequadas frente a evento adverso grave ocorrido (mesmo que tenha sido em outro centro) e ainda, enviar notificação à ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, junto com seu posicionamento.

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

**UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 5.270.514

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1846295.pdf	23/02/2022 22:11:25		Aceito
Outros	Resposta_parecer_fev20222.pdf	23/02/2022 22:11:04	Luciana Gonçalves de Orange	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Victorat.docx	22/02/2022 22:26:55	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	APeNDICE_BTcle.docx	22/02/2022 22:24:15	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	Convite_TCC1.docx	22/02/2022 22:22:31	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Folha de Rosto	FR_fev2022.pdf	09/02/2022 20:04:40	Luciana Gonçalves de Orange	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_2novo.pdf	28/12/2021 15:48:43	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	COMPROMISSO_CONFIDENCIALIDADE_VICTOR.pdf	24/11/2021 15:55:40	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	carta_anuencia_Victor.pdf	18/11/2021 18:46:26	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	Lattes_3.pdf	17/11/2021 14:57:58	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	Lattes_2.pdf	17/11/2021 14:57:14	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Outros	Lattes_1.pdf	17/11/2021 14:56:22	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito
Orçamento	Orcamento_1.pdf	17/11/2021 14:36:59	VICTOR EMANOEL FRANCA RIBEIRO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

UFPE - CENTRO ACADÊMICO
DE VITÓRIA DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO - CAV/UFPE



Continuação do Parecer: 5.270.514

VITORIA DE SANTO ANTAO, 03 de Março de 2022

Assinado por:
ERIKA MARIA SILVA FREITAS
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 Bela Vista
Bairro: Matriz **CEP:** 55.612-440
UF: PE **Município:** VITORIA DE SANTO ANTAO
Telefone: (81)3114-4152 **E-mail:** cep.cav@ufpe.br

