

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E QUALIDADE DO SONO EM DISCENTES DE UMA UNIVERSIDADE DO SUL DO PAÍS

**HELEN STRELOW KNABACH¹; LORENZA DONINI SILVESTRE²; EDUARDA
LOPES DOS SANTOS³; DEBORAH KAZIMOTO ALVES⁴; ANTÔNIO CLEILSON
NOBRE BANDEIRA⁵; MARIÂNGELA DA ROSA AFONSO⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas – helenstrelow13@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – lorenzads2003@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – lopesss.duuda@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Santa Catarina – deborahkazimoto@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Santa Catarina – cleilson.nobre@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas – mrafonso.ufpel@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Segundo Nahas (2003), o estilo de vida é um grupo de ações habituais realizadas no cotidiano, que refletem atitudes, valores e oportunidades, as quais influenciam na saúde geral e na qualidade de vida; entre estas, estão os hábitos alimentares, qualidade do sono, controle emocional, prática de atividades físicas, entre outras. A graduação é um período em que ocorrem grandes mudanças na vida de um indivíduo, e saber lidar com as novas responsabilidades, demanda de estudos e gestão do próprio tempo pode ser um desafio para muitos ingressantes neste novo ciclo. Por conta disso, muitos discentes adotam um estilo de vida pouco saudável, comumente associado à falta de tempo e à pressão psicológica envolvida na trajetória acadêmica (WHATNALL, et al., 2019).

A Atividade física (AF) é um importante hábito para melhorar o funcionamento do organismo, seja de forma moderada (de baixa intensidade) ou vigorosa (de grande esforço físico), e ao incorporar a esta prática no estilo de vida promove a saúde e de prevenir diferentes doenças (DUMITH, et al., 2019). Recomenda-se a prática de no mínimo 150 minutos semanais de AF moderada ou 75 minutos semanais de AF vigorosa, para adultos (BRASIL, 2021).

Outro fator fundamental para manter um estilo de vida saudável, é a qualidade do sono, ou seja, ter um sono que contemple em média 8 horas, é de extrema importância para a manutenção da saúde, reparo do organismo humano e para potencializar o sistema imunológico (FERNANDES, 2006; GEIGER, et al., 2015). Ademais, a privação do sono pode influenciar nos hábitos alimentares, aumentando o desejo por alimentos de maior densidade energética, o que propicia o ganho de peso e o desenvolvimento de diabetes (GREER, et al., 2013).

Manter uma dieta balanceada também tem grande influência na prevenção e no tratamento de várias doenças de ordem psíquica, alguns estudos comprovam que além dos benefícios físicos, são promovidos impactos positivos na saúde mental, como a redução de sintomas ansiosos e de compulsão alimentar (SILVA, et al., 2021). Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo verificar a associação entre nível de atividade física, nutrição e qualidade do sono em discentes vinculados ao Programa de Educação Tutorial (PET).

2. MÉTODO

O presente trabalho traz dados preliminares de um projeto maior denominado “Perfil do estilo de vida e comportamentos de saúde em alunos do

Programa de Educação Tutorial", desenvolvido por alunos do PET da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Trata-se de um estudo transversal de cunho quantitativo.

A população da pesquisa são membros bolsistas e não bolsistas dos 16 grupos PETs da UFPel, e a amostra foi composta por 63 discentes, que possuíam idade entre 18 e 59 anos, e que estavam vinculados ao PET a mais de mês. A participação dos indivíduos foi consentida através do aceite *online* do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O questionário utilizado abordou características sociodemográficas (idade, sexo, renda, situação conjugal e cor da pele) e o estilo de vida, através do questionário de "Estilo de vida fantástico" (WILSON, NIELSEN e CILISKA, 1984), validado em adultos brasileiros (RODRIGUEZ AÑEZ, et al., 2008). Este avalia o estilo de vida da população em geral, cujos resultados permitem realizar uma associação com a saúde dos indivíduos. Ele é composto por 25 questões divididas em nove domínios. Para este estudo, foram analisadas as seguintes questões: nível de atividade física ("sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia" e "sou moderadamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia"), nutrição ("eu tenho uma dieta balanceada") e qualidade de sono ("eu durmo bem e me sinto descansado"). As questões estavam dispostas na forma de escala de cinco pontos tipo Likert e foram dicotomizadas para realização das análises estatísticas.

Para análise estatística utilizou o pacote IBM SPSS Statistics 20. A estatística descritiva contou com as estimativas de frequência absolutas (n) e relativas (%) para as variáveis categóricas, bem como média e desvio padrão (dp) para variáveis contínuas. O teste qui-quadrado foi utilizado para verificar as associações estratificada por sexo. Adotou-se um nível de significância de 5%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os PET's da UFPel contam com, aproximadamente, 200 estudantes. Esta pesquisa contou com dados preliminares atingindo um total de 63 respondentes, com idade média de 23,93 ($\pm 3,688$) anos, dos diferentes grupos PET da UFPel: PET Agronomia (n=8), PET Arquitetura (n=2), PET Artes Visuais (n=2), PET Computação (n=6), PET Conexão de Saberes (n=3), PET Conservação e Restauro (n=4), PET Educação Física (n=15), PET Engenharia Agrícola (n=5), PET Engenharia Hídrica (n=3), PET Física (n=2), PET GAPE (n=5), PET Meteorologia (n=4), PET Odontologia (n=3) e PET Pedagogia (n=1).

A maior parte da amostra foi composta por mulheres (n=42), com idade de 23,38 anos ($\pm 2,6780$). A grande maioria dos indivíduos se autodeclararam brancos (n=53), enquanto apenas 10 possuíam pele de cor preta ou parda. Além do mais, a situação conjugal mais comum foi sem companheiro(a) (n=60), enquanto apenas 3 possuíam companheiro(a). Por fim, a renda mensal mais frequente entre os petianos foi de 1,5 a 3,0 salários mínimos (n=19), seguida respectivamente, pela renda de até 1,5 salários mínimos (n=14), a renda de 3,0 a 4,5 salários mínimos (n=12), aqueles que não sabiam ou não quiseram informar o valor da renda (n=8), e as rendas menos frequentes, de 4,5 a 6,0 salários mínimos (n=5) e de 6,0 a 10 salários mínimos (n=5) que apresentaram o mesmo resultado.

Na tabela 2, observa-se que apenas a variável “dieta balanceada” apresentou resultado significativo ($p=0,0204$), o qual mostra associação entre sexo, pois as mulheres apresentam uma dieta balanceada quando comparada aos homens. Tal resultado confere com o estudo de Silva, et al. (2021), o qual encontrou que as mulheres costumam ter uma dieta mais balanceada quando comparada aos homens, por conta de terem maior preocupação com a saúde em geral, sendo que estudos comprovam que manter bons hábitos alimentares está associado a um menor risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares (SOARES, et al., 2023).

Tabela 2: Associação entre o nível de atividade física, dieta balanceada e qualidade do sono estratificada por sexo (n = 63).

| Variáveis | Sexo | | | | <i>p</i> |
|----------------------------------|-----------|-------|----------|-------|----------------|
| | Masculino | | Feminino | | |
| | n | % | n | % | |
| Atividade Física Moderada | | | | | |
| Não atende as recomendações | 10 | 38,46 | 16 | 61,54 | |
| Atende as recomendações | 11 | 29,73 | 26 | 70,27 | |
| Atividade Física Vigorosa | | | | | |
| Não atende as recomendações | 13 | 36,11 | 23 | 63,89 | |
| Atende as recomendações | 8 | 29,63 | 19 | 70,37 | |
| Dieta balanceada | | | | | |
| Não Possui | 10 | 55,56 | 8 | 44,44 | |
| Possui | 11 | 24,44 | 34 | 75,56 | 0,0204* |
| Qualidade do sono | | | | | |
| Não Possui | 5 | 41,67 | 7 | 58,33 | |
| Possui | 16 | 31,37 | 35 | 68,63 | |

Notas: n= número de participantes.

A atividade física já é reconhecida por alguns órgãos importantes, como a American Sleep Disorders Association (ASDA, 1991), como um meio de melhorar o padrão de sono. Embora não tenha um consenso na literatura, existe uma heterogeneidade de treino, quanto a intensidade, duração, horário e tipo de AF (MOREIRA, et al., 2013). No presente estudo, observou-se que a maioria dos discentes, atendem positivamente, pelo menos, a variável de AF moderada (n=37), de mesmo modo, os indivíduos também mostraram ter uma boa qualidade de sono (n=51), e tais resultados condizem com a informação da ASDA. Embora não tenham sido encontrados resultados significativos entre os sexos. De acordo com Krishnan e Collop (2006), as mulheres tendem a apresentar mais queixas de insônia e transtornos do sono, do que os homens, devido à influência da variação hormonal fisiológica e cíclica de seus organismos.

Sabe-se que universitários, principalmente os que estão vinculados a projetos de extensão, costumam ter grandes demandas de trabalho, tal fator normalmente corrobora com a falta de tempo para que os indivíduos realizem exercícios físicos ou possam cozinhar seus alimentos para manter uma dieta balanceada (WHATNALL, et al., 2019), porém nesta pesquisa os resultados surpreenderam positivamente, relatando o contrário.

4. CONCLUSÕES

Pode-se concluir que de forma geral os membros dos PET's relatam ter bons hábitos alimentares e de qualidade de sono, além de atenderem a recomendação de AF moderada. Mesmo com estes resultados positivos, ainda assim, é necessário que novas políticas públicas de saúde sejam criadas, com a intenção de incentivar a adoção de uma alimentação saudável, e conscientizar os discentes sobre os benefícios destas práticas, visto que tais hábitos tendem a melhorar o estilo e a qualidade de vida. Ademais, este estudo teve uma limitação no número amostral, sobretudo com o sexo masculino. Recomenda-se que estudos futuros possam dar continuidade a esta pesquisa para acompanhar em longo prazo e longitudinalmente esses discentes, a fim de compreender como as demandas de trabalho podem afetar no estilo de vida dos acadêmicos.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Sleep Disorders Association.** The international classification of sleep disorders (diagnostic and coding manual). Kansas, 1991.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE.** **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**, 2021.
- DUMITH, S. C., et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, 2019.
- FERNANDES, R. M. F.. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.
- GEIGER, S. S., et al. Chrono-immunology: progress and challenges in understanding links between the circadian and immune systems. **Immunology**, v. 146, n. 3, p. 349-358, 2015.
- GREER, S. M., et al. The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. **Nature communications**, v. 4, n. 1, p. 2259, 2013.
- KRISHNAN, V.; COLLOP, N. A. Gender differences in sleep disorders. **Current opinion in pulmonary medicine**, v. 12, n. 6, p. 383, 2006.
- MOREIRA, L. P., et al. Comparação da qualidade do sono entre homens e mulheres ativos fisicamente. **Rev Eletrônica Saúde Ciênc**, v. 3, n. 2, p. 38-49, 2013.
- NAHAS, M.V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: **Midiograf**, v. 3, p. 278, 2003.
- RODRIGUEZ AÑEZ, C. R., et al. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, p. 102-109, 2008.
- SILVA, B. M., et al. **A importância da alimentação balanceada para o controle da ansiedade e compulsão alimentar**. 2021.
- SOARES, M. M., et al. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e18012139295-e18012139295, 2023.
- WHATNALL, M. C., et al. Are Psychological Distress and Resilience Associated with Dietary Intake Among Australian University Students? **Public Health Reports**, v. 16, p. 5-21, 2019.
- WILSON, D. M. C.; NIELSEN, E.; CILISKA, D. Lifestyle assessment: testing the FANTASTIC instrument. **Canadian Family Physician**, v. 30, p. 1863, 1984.