

PADRÃO DE SONO, FADIGA E PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Aline Mírian da Silva¹
Renata Silva Lopes²
Graciele Cristina Silva³
Roselma Lucchese⁴
Emerson Gervásio de Almeida⁵
Moisés Fernandes Lemos⁶
Maristela Thomazetto Gussoni⁷

7

Resumo. As atividades acadêmicas na graduação universitária podem acarretar mudanças na saúde destes indivíduos. Assim, objetivou-se avaliar a prevalência da má qualidade do sono, nível de fadiga, atividade física e perfil antropométrico de estudantes universitários. Estudo transversal, realizado com 401 estudantes universitários de ambos os gêneros da Universidade Federal de Goiás, Regional Catalão, entre 08 a 10 de maio de 2019. Avaliou-se dados sociodemográficos, padrão de sono, perfil antropométrico, nível de fadiga e atividade física. Verificou-se maior prevalência de estudantes do gênero feminino, brancos, com excesso de peso, alto nível de fadiga e má qualidade do sono. A compreensão da relação existente entre indicadores antropométrico, qualidade do sono e atividade física dos universitários pode ajudar

¹ Mestranda no Programa de Pós-graduação em Gestão Organizacional da Universidade Federal de Goiás, Regional catalão, Catalão, GO. E-mail: alinemirianpersonal@gmail.com; lopessrenata@gmail.com;

² Mestranda no Programa de Pós-graduação em Gestão Organizacional da Universidade Federal de Goiás, Regional catalão, Catalão, GO. E-mail: alinemirianpersonal@gmail.com; lopessrenata@gmail.com;

³ Docente no Programa de Pós-Graduação em Gestão Organizacional da UFG, Regional Catalão, Catalão, GO. E-mail: graciele@ufg.br; roselma@ufg.br; emersongervasio@ufg.br; moises_fernandes_lemos@ufg.br;

⁴ Docente no Programa de Pós-Graduação em Gestão Organizacional da UFG, Regional Catalão, Catalão, GO. E-mail: graciele@ufg.br; roselma@ufg.br; emersongervasio@ufg.br; moises_fernandes_lemos@ufg.br;

⁵ Docente no Programa de Pós-Graduação em Gestão Organizacional da UFG, Regional Catalão, Catalão, GO. E-mail: graciele@ufg.br; roselma@ufg.br; emersongervasio@ufg.br; moises_fernandes_lemos@ufg.br;

⁶ Docente no Programa de Pós-Graduação em Gestão Organizacional da UFG, Regional Catalão, Catalão, GO. E-mail: graciele@ufg.br; roselma@ufg.br; emersongervasio@ufg.br; moises_fernandes_lemos@ufg.br;

⁷ Nutricionista, Conselho Central, Sociedade São Vicente de Paulo, Araguari,, Brasil. maristelathgussoni@hotmail.com

Recebido em 12/11/2019
Aprovado em 30/11/2019

em campanhas e na oferta de atividades efetivas e variadas, a fim de melhorar as condições de saúde dessa população.

Palavras-chave: Fadiga. Excesso de peso. Estudantes.

Abstract. Academic activities in undergraduate studies can lead to changes in the health of these individuals. Thus, the objective was to evaluate the prevalence of poor sleep quality, fatigue level, physical activity and anthropometric profile of college students. Cross-sectional study with 401 university students of both genders at the Federal University of Goiás, Regional Catalão, from May 8 to 10, 2019. Sociodemographic data, sleep pattern, anthropometric profile, fatigue level and physical activity were evaluated. There was a higher prevalence of female students, white, overweight, high level of fatigue and poor sleep quality. Understanding the relationship between the anthropometric indicators, sleep quality and physical activity of college students can help in campaigns and the offer of effective and varied activities in order to improve the health conditions of this population.

Keywords: Fatigue. Overweight. Students.

INTRODUÇÃO

As atividades acadêmicas e as demandas da sociedade moderna podem levar os estudantes universitários a novas rotinas, como, aulas em diferentes turnos, desenvolvimento de atividades complementares como pesquisa e extensão durante finais de semana e feriados (LOUZADA et al., 2012). Ao ingressar na universidade há um aumento do nível de estresse, alteração dos hábitos alimentares e redução da atividade física, o que reflete no incremento do sobrepeso neste segmento da população (SILVA et al., 2011). O estudante universitário, no decorrer da jornada acadêmica, nem sempre desenvolve hábitos saudáveis de sono (VASCONCELOS et al., 2013).

Atualmente, o aumento da obesidade entre estudantes universitários tem merecido especial atenção da literatura (JUSTEN, 2010; VALENÇA et al., 2009; ROMUZ et al., 2005; BALABAN; SILVA, 2003; VIEIRA et al., 2002). É frequente a não realização do desjejum e a substituição de refeições substanciais por lanches rápidos. Estes hábitos alimentares podem estar ligados às mudanças de comportamento, relações sociais e ansiedade diante das situações de cansaço físico e mental, além do estresse (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

Alterações no padrão alimentar e diminuição da prática de atividades físicas, além do aumento dos níveis de estresse e do consumo de álcool e/ou cigarros, podem interferir na formação física e social, bem como nas condições nutricionais e na vulnerabilidade biológica dos estudantes (VIEIRA et al., 2002). Pesquisas realizadas com universitários demonstram que

esse grupo apresenta maior predisposição a determinados comportamentos de risco à saúde durante o período acadêmico (SOUSA; JOSÉ; BARBOSA, 2013).

Outro aspecto também prejudicado pelo ingresso na universidade é o padrão de sono dos estudantes. Estes indivíduos estão sujeitos a alterações na dinâmica do sono em função dos horários estabelecidos para o início das atividades acadêmicas. Dessa forma, os estudantes tendem a ter privação do sono (ANDRADE; COELHO; VINHA, 2000). Sabe-se ainda que a privação do sono repercute negativamente na saúde indivíduos, provocando perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do rendimento profissional ou acadêmico, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal e consequente aumento de acidentes (DANDA et al., 2005). Além disso, alguns estudos revelam que indivíduos que dormem mal tendem a ter mais morbidades nutricionais, como o sobrepeso e a obesidade (CRISPIM, 2008; CRISPIM et al., 2007; TAHERI et al., 2004).

Neste sentido, a hipótese deste estudo é que estudantes universitários são indivíduos vulneráveis a fadiga, devido ao baixo nível de atividade física, excesso de peso e padrão de sono alterado. O objetivo consistiu em estimar a prevalência da má qualidade do sono, nível de fadiga, atividade física e perfil antropométrico de estudantes universitários,

METODOLOGIA

Trata-se de estudo transversal, conduzido na Universidade Federal de Goiás - Regional Catalão (UFG- RC), localizada no município de Catalão, Goiás.

A população deste estudo foi composta por estudantes universitários, matriculados em todos os cursos de graduação e pós-graduação da UFG-RC. Trata-se de amostragem não probabilística em que todos os estudantes da Instituição de Ensino Superior (IES) foram convidados a participar do estudo. Para a realização do cálculo amostral, considerou-se o número de estudantes matriculados na UFG RC 3.421 de graduação e 405 na pós-graduação totalizando 3.826 estudantes. A partir do nível de confiança de 95%, significância de 5 %, frequência antecipada de 50%, precisão absoluta de 5%, efeito de desenho da amostra de 1.0. O cálculo de amostra foi realizado no sítio OpenEpi[®] versão 3.0.1 (2013), resultando em uma amostra representativa de 401 estudantes.

Foram incluídos no estudo, indivíduos acima de 18 anos e de todos os gêneros matriculados nos cursos de graduação ou pós-graduação da UFG – RC e excluído o indivíduo

que não estava presente nos dias das avaliações de coleta de dados; não apresentou condições cognitivas de compreensão dos questionários a serem respondidos ou possuíam diagnóstico de alguma doença degenerativa ou outras, que por ventura poderiam confundir os resultados de avaliação.

A pesquisa faz parte de um projeto matriz vinculado junto ao grupo de pesquisa: Interdisciplinaridade em Ciências da Saúde (INCISA) do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão (UFG-RC) que foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Goiás – Regional Catalão com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 91079118.4.0000.8409 e recebeu aprovação com parecer nº 2.913.616 intitulado “Gestão da saúde, padrão de sono e estado nutricional de estudantes universitários

Os dados foram coletados por pesquisadores previamente treinados em capacitação realizada em sala de aula e no restaurante universitário, com carga horária de 12 horas.

Inicialmente aplicou-se teste piloto nos estudantes convidados a participar do estudo por meio de reunião agendada pela Coordenação de Assuntos da Comunidade Universitária, em 11 de abril de 2019, equivalendo a <1% do cálculo amostral (n=4) e os dados não foram utilizados para compor os resultados deste estudo.

Explicou-se o objetivo do estudo e sobre o caráter anônimo da pesquisa e em seguida, os estudantes universitários que concordaram em participar deste estudo responderam o instrumento. A aplicação foi conduzida de forma a não induzir, coibir, constranger ou reprimir qualquer comportamento ou informação relatada, buscando-se estabelecer um clima de total confiança e cordialidade entre o participante e a equipe pesquisadora e o tempo demandado para aplicação foi de 10 a 12 minutos/instrumento.

A aplicação do teste piloto objetivou elucidar os métodos e estratégias para a coleta de dados, bem como explicar os processos operacionais e logísticos, visando treinamento dos pesquisadores e habilitação dos instrumentos.

A partir da análise dos resultados do teste piloto procedeu-se a coleta dos dados do estudo, realizada nos seguintes dias: 08, 09 e 10 de maio de 2019 pela pesquisadora em duas modalidades: dados coletados no Restaurante Universitário da UFG-RC atingindo mais os estudantes de graduação e coleta por meio de questionário on-line, dando ênfase aos pós-graduandos.

Foi aplicado um questionário semiestruturado autoaplicável de fácil interpretação, onde os estudantes universitários não tiveram dificuldade em responder o instrumento. Este

questionário abordou: **a)** Código de identificação do participante, contato, nº de matrícula e *e-mail*; **b)** características sócio demográficas: (idade expressa em anos), renda (em salários mínimos e moeda nacional - R\$), **c)** saúde (acesso aos serviços: Clínica de Psicologia, Sistema Único de Saúde (SUS) em Hospital ou UBS e Plano de Saúde, nº de consultas médicas **d)** padrão de sono; **e)** fadiga; e **f)** nível de atividade física.

Para avaliar o padrão de sono dos estudantes foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), já validado e traduzido para a língua portuguesa (BERTOLAZI, 2008).

Esse questionário é autoaplicável e contém dez questões, sendo do número um ao quatro com respostas do tipo abertas; e as questões de cinco a dez são objetivas. As questões cinco, nove e dez possuem um espaço para registro de comentários do participante, caso haja necessidade. As questões do PSQI formam sete componentes, que são analisados a partir de instruções para pontuação de cada um desses componentes, variando de zero a três pontos. A soma da pontuação máxima desse instrumento é de 21 pontos, sendo os escores superior a cinco pontos indicativos de qualidade ruim no padrão de sono.

A avaliação específica dos componentes do PSQI ocorre da seguinte forma: o primeiro se refere à qualidade subjetiva do sono, ou seja, a percepção individual a respeito da qualidade do sono; o segundo demonstra a latência do sono, correspondente ao tempo necessário para iniciar o sono; o terceiro avalia a duração do sono, ou seja, quanto tempo permanece dormindo; o quarto indica a eficiência habitual do sono, obtido por meio da relação entre o número de horas dormidas e o número de horas em permanência no leito, não necessariamente dormindo; o quinto remete aos distúrbios do sono, ou seja, a presença de situações que comprometem as horas de sono; o sexto componente analisa o uso de medicação para dormir; o sétimo é inerente à sonolência diurna e aos distúrbios durante o dia, referindo-se às alterações na disposição e entusiasmo para a execução das atividades rotineiras (CARDOSO et al., 2009). Considerou-se tempo de sono de curta duração > 6 horas/dia.

Para avaliar a fadiga dos estudantes foi utilizado a Escala de Avaliação da Fadiga (EAF) (ANEXO B), já validado e traduzido para a língua portuguesa (DE OLIVEIRA; GOUVEIA; PEIXOTO, 2010).

As perguntas indagam sobre o cansaço físico e mental. É um questionário autoaplicável, o qual contém dez afirmações, sendo que para cada afirmação tem cinco pontos, são opções objetivas variando entre 1 a 5, sendo 1 = Nunca e 5 = Sempre. A pontuação é de acordo com os escores, dividindo em duas categorias: baixo nível de fadiga (baixos escores) e alto nível de fadiga (altos escores). A soma da pontuação máxima desse instrumento é de 50 pontos, sendo

os escores igual ou acima de 24 pontos são classificados como fadigados (DE OLIVEIRA; GOUVEIA; PEIXOTO, 2010).

Este método indireto mede o nível de atividade física) no nível populacional, já validado e traduzido para a língua portuguesa (MATSUDO et al., 2001), onde sugere que as entrevistas autoaplicáveis são de maior acurácia em relação aquelas realizadas por telefone.

O instrumento é apresentado em duas versões: a curta e a longa. Utilizou-se a forma curta por ser menos cansativa e menos repetitiva, sendo assim mais fácil de aplicá-la (MATSUDO et al., 2001). Este questionário foi desenvolvido para o uso em adultos, entre as seguintes faixas etárias, de 18 a 69 anos. As perguntas são relacionadas às atividades físicas feitas a uma semana anterior de quando aplicadas o questionário, e questionam a intensidade do exercício, se fez atividade física vigorosa, moderada ou se faz caminhada. As atividades físicas vigorosas são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal. As atividades físicas moderadas são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal. A caminhada foi analisada por pelo menos 10 minutos contínuos, não menos que isso, sendo como forma de deslocamento, lazer ou como atividade física. Essa participação regular é conceituada nas diretrizes atuais de saúde pública. A pontuação foi categorizada em: Baixo (sedentário), Moderado (ativo) e Alto (muito ativo).

Em seguida, realizou-se cálculo da Taxa Metabólica de Repouso (METs), a partir dos dados da frequência (dias) e duração (minutos) de cada exercício físico conforme proposto por (ALVES et. al., 2017). As respostas da duração do exercício que estavam abaixo de 10 minutos, foram consideradas como zero. Os valores dos METs a serem usados para a análise dos dados do IPAQ para as atividades físicas selecionadas, são: Caminhada = 3,3 METs, Atividade Física Moderada (AFM) = 4,0 METs e Atividade Física Vigorosa (AFV) = 8,0 METs.

A classificação do IPAQ foi a seguinte: a) Baixo – quando nenhuma atividade física foi relatada ou não atendeu às categorias moderado e alto; b) Moderado – atividade física entre 600 a 1500 MET-minutos / semana; c) Alto – quando o indivíduo fez acima de 1500 MET-minutos / semana.

As variáveis consideradas como desempenho acadêmico foram extraídas do Sistema de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) mediante consentimento dos participantes. Utilizou-se a Média Relativa do Aluno (MRA), Porcentual Média de Frequência (PMF), Índice de Prioridade (P), Média Global do Aluno (MGA), Número de Reprovação de Faltas (QR), Taxa de Aprovação (TA) e a Taxa de Integração (TI).

Os dados foram tabulados e calculados em planilha do Excel®, em seguida exportados para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 23, e realizadas as análises dados, frequências absolutas (n) e relativas (%) das variáveis categóricas estudadas, e variáveis contínuas expressas em Média (M) e desvio padrão (\pm)

Posteriormente, serão implementados modelos bivariados e múltiplos, obtendo-se como medida de efeito a razão de prevalência (RP) bruta e ajustada, teste *Poisson* e as diferenças entre proporções será aplicado o qui-quadrado (χ^2), sendo considerada associadas as variáveis com $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 401 estudantes com idade média 23,11 anos, com prevalência do gênero feminino, brancos, com renda familiar média de R\$2.642,69. (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas dos estudantes universitários (n=401), Centro Oeste, Brasil, 2019

Variáveis	n (%)	IC 95%
Gênero		
Feminino	224 (55,9)	50,6 - 60,6
Masculino	177 (44,1)	39,4 - 49,4
Idade*	23,11 (M) - 4,92 (SD)	22,6 - 23,6
Raça		
Branca	175 (43,6)	38,7 - 48,9
Negra	58 (14,5)	11,2 - 18,0
Parda	142 (35,4)	30,9 - 40,1
Amarela	10 (2,5)	1,0 - 4,0
Indígena	2 (0,5)	0,0 - 1,2
Não declarado	14 (3,5)	1,7 - 5,2
Renda Familiar (R\$)*	2.642,69 (M) - 2.152,69 (SD)	2.428,15 - 2.863,08

*Valores expressos em média (M) e desvio padrão (SD);

Em relação a saúde dos estudantes universitários, verificou-se maior prevalência na auto percepção da saúde avaliada como boa, 73,6% dos participantes procuraram serviços de saúde no último ano, sendo o Sistema Único de Saúde (SUS) o mais acessado. Verificou-se fadiga em 76,1% dos participantes, 32,2% de excesso de peso, 24,4% de baixo nível de atividade física e sono de má qualidade em 57,1%, sendo a curta duração (< 6 horas) nos dias de estudo prevalente

em 16,2% e nos finais de semana em 5,2%. A média do tempo de sono foi 07:38±01:34 (Tabela 02).

Tabela 2. Características de saúde, padrão de sono e fadiga dos estudantes universitários (n=401), Centro Oeste, Brasil, 2019

Variáveis	n (%)	IC 95%
Auto percepção de saúde		
Excelente	30 (7,5)	5,0 – 10,0
Muito boa	90 (22,4)	18,2 – 26,4
Boa	154 (38,4)	33,2 – 43,1
Regular	102 (25,4)	21,4 – 29,9
Ruim	25 (6,2)	4,0 – 8,7
Procura por serviços de saúde no último ano		
Não	106 (26,4)	21,9 – 30,4
Sim	295 (73,6)	69,6 – 78,1
Número de consultas realizadas	3,26 ±2,77	2,96 – 3,60
Serviços de saúde acessados		
SUS/Pronto atendimento	279 (69,6)	65,1 – 74,3
SUS/Particular	11 (2,7)	1,2 – 4,5
Plano de Saúde	101 (25,2)	20,4 – 29,7
Outros	10 (2,5)	1,0 – 4,0
Antropometria		
Peso (kg)*	68,00±15,21	66,6 – 69,5
Altura (m)*	1,70 ±0,09	1,6 – 1,7
IMC (kg/m ²)*	23,54±4,49	23,1 – 23,9
Excesso de Peso (IMC ≥ 25kg/m ²)	129 (32,2)	27,4 – 36,7
Nível de Atividade Física (IPAQ/MET)		
Baixo	98 (24,4)	20,0 – 28,9
Moderado	182 (45,4)	40,6 – 50,6
Alto	121 (30,2)	25,7 – 34,9
Fadiga		
Escore*	27,48±7,86	26,7 – 28,2
Sim	305 (76,1)	71,8 – 80,0
Não	96 (23,9)	20,0 – 28,2
Padrão de sono		
Tempo de sono nos dias de estudo (horas) *	7:03±01:50	6:52 – 7:14
Curta duração do sono nos dias de estudo (≤ 6 horas)	64 (16,2)	12,9 – 20,3
Tempo de sono nos finais de semana (horas)*	8:15±1:51	8:03 – 8:26
Curta duração do sono nos finais de semana (≤ 6 horas)	20 (5,2)	3,1 – 7,7
Tempo de sono na semana (7 dias) (horas) *	07:38±01:34	7:29 – 7:48
Curta duração de sono durante a semana (7 dias)	37(9,3)	6,5 – 12,0
Qualidade do sono		
Escore Pittsburg*	6,39±3,11	6,09 – 6,68
Boa	172 (42,9)	38,2 – 47,6
Ruim	229 (57,1)	52,4 – 61,8

*Valores expressos em média e desvio padrão;

DISCUSSÃO

O estudo apontou altas prevalências de agravos a saúde dos estudantes universitários, sendo a fadiga e má qualidade de sono em maiores percentuais, seguidas por baixo nível de atividade física e excesso de peso. Os resultados encontrados direcionam o desenvolvimento de ações de promoção de saúde dirigidas a comunidade universitária com vistas a redução dos agravos encontrados. Sabe-se que o diagnóstico/levantamento de práticas negativas de saúde nos estudantes universitários pode incentivar políticas institucionais mais eficazes e direcionadas aos grupos mais expostos a hábitos negativos (SOUSA; JOSÉ; BARBOSA, 2013).

Na presente pesquisa verificou-se maior prevalência encontrada de indivíduos jovens, do gênero feminino e raça parda corroborando com os achados de Fonseca e colaboradores (2015) realizado com 309 estudantes universitários (51,7%) foram do sexo feminino com média de idade de 23 anos e 11 meses e pesquisa de Araújo e colaboradores (2013).

Em relação ao nível sócio econômico, foi verificada renda familiar R\$ 2.642,69, dados maiores foram obtidos por Araújo e colaboradores (2013) (R\$ 3.206, 00). Este achado poderia estar relacionado região geográfica, em capitais, local onde o estudo foi realizado, prediz-se que a renda familiar seja maior em relação ao interior.

Quanto a saúde dos estudantes universitários, verificou maior prevalência a auto percepção da saúde avaliada como boa, onde estes universitários procuraram algum serviço de saúde no último ano sendo o sistema único de saúde SUS o mais acessado. O estudo de Coelho et al. (2017) com 499 estudantes da Universidade Federal da Bahia em relação a auto percepção de saúde e doença, 82% dos universitários responderam que se sentiam saudáveis e 85% responderam que procuravam assistência médica, em outro estudo Moura e colaboradores (2016) demonstrou que grande parte dos universitários responderam estar satisfeitos com sua saúde.

Entretanto, dentre os universitários que participaram da pesquisa em (76,1%) apresentaram fadiga, outros estudos reportam dados parecidos como o realizado com universitários da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Lameu, Salazar e Souza (2015) verificaram que os sintomas mais comuns entre os universitários foram o cansaço, sensação de desgaste físico e problemas de memória.

Em relação ao perfil antropométrico, o excesso de peso encontrado no presente estudo corrobora com os achados de Silva et al. (2011) onde a prevalência de sobrepeso nos estudantes foi de (16%) e a média de IMC de $22,12 \pm 3,9 \text{ kg/m}^2$, um estudo realizado por Durán et al. (2017) com universitários chilenos apresentou IMC médio de $23,4 \pm 3,2 \text{ kg/m}^2$, 24% excesso de

peso e 4% obesidade. As altas prevalências encontradas nos estudos chamam a atenção principalmente por se tratar de pessoas jovens, ao ingressar na universidade pode existir aumento do nível de estresse, alterações dos hábitos alimentares e redução da prática de atividade física o que pode causar o aumento de peso nessa população (SILVA et al., 2011).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza IMC entre 18,5 kg/m² a 24,9 kg/m² como eutrofia entre pessoas de 20 a 59 anos, entretanto no Brasil, um recorte da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2018), do Ministério da Saúde, registrou crescimento considerável de excesso de peso entre a população brasileira. O aumento da prevalência foi maior entre as faixas etárias de 18 a 24 anos, com 55,7% (BRASIL, 2019).

Em relação ao nível de atividade física, 24,4% dos universitários apresentaram baixo nível de atividade física e 45,4% apresentaram médio nível de atividade física. Um estudo com universitários baianos realizado por Sousa, José e Barbosa (2013) a maioria dos universitários apresentou menor nível de atividade física e lazer (54,1%) e consumo insuficiente de frutas e hortaliças. Outra pesquisa semelhante constituída por duas Universidades Portuguesas (ESTEVES et al., 2017) compararam os dois grupos de estudantes universitários ambos apresentaram baixos níveis de atividade física, sendo segundo estudo atribuiu uma possível causa para a fraca adesão dos estudantes às ofertas desportivas existentes é o fator da oferta existente não ir ao encontro dos seus objetivos ou preferências dos universitários. Sabe-se que a atividade física e os hábitos alimentares são dois elementos que desempenham um papel significativo na promoção da saúde e na prevenção de diversas doenças.

Na avaliação do padrão do sono (57,1%) dos universitários apresentaram sono de má qualidade sendo a curta duração (< 6 horas) nos dias de estudo prevalente em (16,2%) e nos finais de semana em (5,2%) a média do tempo de sono foi de 07h38±01h34. Em um estudo realizado na Universidade do Ceará, (ARAÚJO et al. 2013) observaram que metade dos participantes consideraram a qualidade do seu sono como ruim no último mês e a duração de sono da amostra analisada foi de 6,3 horas diárias ± 1,4 horas, dados semelhantes foram apresentados no estudo de Rodrigues e Calábria (2017) onde os universitários ao serem questionados sobre a sua autopercepção do sono, 29% dos estudantes classificaram seu sono como ruim e/ou muito ruim. Esteves e colaboradores (2017) verificaram que a maioria dos universitários dormiam aproximadamente 6 horas por/noite ou referiam dificuldade em adormecer.

A má qualidade do sono, pode levar a um grau elevado de sonolência diurna, além de mau humor, confusão, diminuição do estado de alerta e da capacidade de retenção de memória, levando a piora do rendimento acadêmico (FONSECA et al., 2015). É comum a estes estudantes a realização de atividades de complementação acadêmica, como estágios, monitorias, o que pode favorecer ainda mais a redução do tempo de sono. Além dos prejuízos que são causados pelos distúrbios do sono isoladamente, ressalta-se riscos adicionais devido a associação desses fatores e da má qualidade do sono a obesidade e excesso de peso e outros dados antropométricos (VASCONCELOS et al., 2013).

Os baixos níveis de atividade física e a falta de hábitos de vida saudáveis, associados aos níveis de fadiga e baixa qualidade de sono apresentados por grande parte da população em estudos poderão agravar a saúde e qualidade de vida dos mesmos no futuro, sendo importante a consciência dessa realidade (ESTEVES et al. 2017).

CONCLUSÕES

Por meio das informações coletadas e analisadas, foram gerados resultados compilados retratando a realidade da rotina de estudo dos estudantes universitários, no que tange ao perfil antropométrico, hábitos de sono, fadiga e de atividade física.

Todos estes fatores podem alterar a qualidade de vida desses indivíduos e interferem na condição de saúde dos mesmos, levando estes à fadiga, excesso de peso, mau humor, dificuldade de concentração, e conseqüentemente a pior desempenho acadêmico.

Neste sentido a compreensão da relação existente entre indicadores antropométrico, qualidade do sono e atividade física dos universitários pode ajudar em campanhas e na oferta de atividades efetivas e variadas. Espera-se ainda, que os resultados deste estudo possam servir de subsídios para o desenvolvimento de ações e projetos, que visem à prevenção de agravos, estimulando-os a praticarem métodos de higiene do sono, prática de exercícios físicos e práticas de alimentação saudável, visando melhores indicadores de saúde e qualidade de vida para estes indivíduos e contribuindo para os indicadores de gestão na UFG-RC.

REFERÊNCIAS

ALVES, Mariana Silva et al. Social jetlag among night workers is negatively associated with the frequency of moderate or vigorous physical activity and with energy expenditure related to physical activity. **Journal of biological rhythms**, v. 32, n. 1, p. 83-93, 2017.

ANDRADE, M. M. M.; COELHO, A. M., VINHA D. A influência do turno escolar sobre o ciclo vigília-sono de crianças. In: REUNIÃO ANUAL DA FEDERAÇÃO DE SOCIEDADES DE BIOLOGIA EXPERIMENTAL, 15. 2000, Caxambu. **Anais...** Caxambu: FESBE; 2000. p.112.

ARAUJO, Márcio Flávio Moura de et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza- CE. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p.352-360, abr. 2013

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **Jornal de Pediatria**, Rio Janeiro, v. 77, n. 2, p. 96-100, 2003.

BERTOLAZI, A.N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono**: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh. Porto Alegre. 2008. Tese (Livre docência em Ciências Médicas) Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

CARDOSO, H.C.; BUENO, F.C.C.; MATA, J.C.; ALVES, A.P.R.; JOCHIMS, I.; FILHO, I.H.R.V.; HANNA, M.M. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Goiânia, v.33, n.3. p.349-355, 2009.

COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas et al. Relation between self-perceived health status and self-medication among college students. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 6, n. 1, p.5-13, 2017.

CRISPIM, C.A.; ZALCMAN, I.; DATTILO, M.; PADILHA, H.G.; TUFIK, S.; MELLO, M.T. Relação entre Sono e Obesidade: uma Revisão da Literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. v. 51. n. 7. p.1041-1049. 2007.

DANDA, G. J. da N. et al. Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Recife, v.54, n.2, p. 102-106, 2005.

DE OLIVEIRA, G.; GOUVEIA, V.; PEIXOTO, G.; Soares M. Análise fatorial da escala de avaliação da fadiga em uma amostra de universitários de instituição pública. **Revista de Psicologia**. Ano 4, Número 11, Julho/2010.

DURÁN, Samuel et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. **Rev Med Chile**, Chile, v. 145, p.1403-1411, jan. 2017.

ESTEVES, Dulce et al. Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 12, n. 2, p. 261-270, 2017

FONSECA, Ana Luiza Pagani et al. Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. **Arquivo Catarinense Medicina**. v. 44, n. 4, p.21-33, 2015.

JUSTEN, S.K. Estado nutricional de universitários de duas regiões do estado do Rio Grande do Sul e o risco de doenças cardiovasculares. In: MOSTRA CIENTÍFICA, 2, 2010.

LAMEU, Joelma do Nascimento; SALAZAR, Thiene Lívio; SOUZA, Wanderson Fernandes de. Prevalence of stress symptoms among students of a public university. **Revista Psicologia da Educação**, n. 42, 2015.

LOUZADA, M. L. C. et al. Horas de sono e índice de massa corporal em pré-escolares do sul do Brasil. **Arq Bras Cardiol**, Rio de Janeiro, v. 99, n. 6, p. 1156-8, 2012.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M. da; SCHMITZ, B. de A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área de saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.21, n.1, p.39-47, 2008.

MATSUDO, S. et al. Questionário internacional de atividade física: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**. Volume 6, Número 2. 2001.

Ministério da Saúde. **Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel)** 2018. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>>. Acesso em: 19 set. 2019

MOURA, Ionara Holanda de et al. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**, v. 37, n. 2, p.1-7, 2016.

RODRIGUES, Nathália Barbar Cury; CALÁBRIA, Luciana Karen. **Análise da qualidade do sono e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em estudantes universitários após um ano de curso**. 2017. 24 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Biológicas., Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba – Mg, 2017.

ROMUZ, C. L. et al. An analysis of health promotion and risk behaviors of freshman college students in a rural southern setting. **JournalofPediatricNursing**. Las Vegas, v.20, n.1, p. 25-33, 2005.

SILVA, Diego Augusto Santos et al. Association of overweight with socio-demographic variables and lifestyle among Brazilian university students. **Ciência & Saúde Coletiva**,v. 16, n. 11, p.4473-4479, 2011.

SOUSA, Thiago Ferreira de; JOSÉ, Helma Pio Mororó; BARBOSA, Aline Rodrigues. Risk behaviors to health in Brazilian college students. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 12, p.3563-3575, 2013.

TAHERI S, LIN L, AUSTIN D, YOUNG T, MIGNOT E. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. **PLoS Medicine**, v.1, p. 210-700, 2004.

VALENÇA, P. A. M. et al. Perfil do bem estar dos estudantes ingressantes e concluintes do curso de graduação em odontologia da UFPE: um estudo exploratório. **International Journal of Dentistry**. Pernambuco, v. 8, n.1, p. 20-27, 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**, v. 47, n. 4, p.852-859, 2013.

VIEIRA VC, PRIORI SE, RIBEIRO SM, FRANCESCHINI SC, ALMEIDA LP.Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 15, p.273-820, 2002.