

**UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL**

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

Natália Melo da Silva

**RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO, ESTADO NUTRICIONAL E  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR COMPULSIVO DE UNIVERSITÁRIOS**

Santa Cruz do Sul  
2018

# RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO, ESTADO NUTRICIONAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR COMPULSIVO DE UNIVERSITÁRIOS

## RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY, NUTRITIONAL STATUS AND COMPULSIVE EATING BEHAVIOR OF UNIVERSITY STUDENTS

Natalia Melo da Silva, Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Fabiana Assmann Poll, Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

### RESUMO

**Objetivo:** Identificar e relacionar a qualidade do sono, estado nutricional e comportamento alimentar compulsivo de universitários. **Métodos:** Estudo transversal com abordagem quantitativa com 118 universitários, de ambos os sexos, matriculadas nos cursos de enfermagem, farmácia, fisioterapia e nutrição. Utilizaram-se dois instrumentos autoaplicáveis para obtenção dos dados: o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), além da inserção de questões abrangendo os seguintes dados: curso, semestre do curso, idade, sexo, peso e altura autorreferidos que foram usados para avaliação do estado nutricional através do cálculo do índice de massa corporal (IMC). Para comparação dos dados, foi realizado o teste qui-quadrado, utilizando nível de significância de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Foram 83,9% do sexo feminino e 16,1% do sexo masculino, com idades entre 18 e 44 anos. A média de IMC foi 24,08 kg/m<sup>2</sup>. O estado nutricional em eutrofia prevaleceu em 71,2% dos estudantes. O PSQI apontou que 72% dos acadêmicos tinham qualidade de sono ruim. No ECAP 25,4% dos estudantes apresentaram algum grau de compulsão alimentar. Houve associação estatisticamente significativa entre IMC e ECAP ( $p=0,034$ ) e também entre PSQI e ECAP ( $p=0,012$ ). **Conclusão:** Concluiu-se que a maioria dos universitários possuía qualidade de sono ruim, estado nutricional em eutrofia e com ausência de compulsão alimentar. Demonstrou ainda relação entre comportamento alimentar compulsivo com estado nutricional e com a qualidade do sono.

**Palavras-chave:** Sono; Transtorno da Compulsão Alimentar; Estado Nutricional; Estudantes.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify and relate the sleep quality, nutritional status and compulsive eating behavior of university students. **Methods:** Cross-sectional study with a quantitative approach with 118 university students of both sexes enrolled in nursing, pharmacy, physiotherapy and nutrition courses. Two self-administered instruments were used to obtain the data: the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Binge Eating Scale (BES), as well as the inclusion of questions covering the following data: course, course semester, age, gender, weight and height self-referred, which were used to assess nutritional status through the calculation of body mass index (BMI). It was used the chi-square test to compare the data, using significance level of  $p < 0.05$ . **Results:** It was 83.9% female and 16.1% male, aged between 18 and 44. The average BMI was 24.08 kg / m<sup>2</sup>. The nutritional status in eutrophia prevailed in 71.2% of the students. The PSQI showed that 72% of academics had poor sleep quality. At BES, 25.4% of the students presented some degree of binge eating. There was a statistically significant association between BMI and BES ( $p = 0.034$ ) and also between PSQI and BES ( $p = 0.012$ ). **Conclusion:** It was concluded that the majority of university students had poor sleep quality, nutritional status in eutrophia and a lack of binge eating. It was also showed a relationship between compulsive eating behavior with nutritional status and with sleep quality.

**Keywords:** Sleep; Binge Eating Disorder; Nutritional Status; Students.

## REFERÊNCIAS

1. Mesquita G, Reimão R. Nightly use of computer by adolescents: its effect on quality of sleep. *Arq Neuropsiquiatr*. 2007;65(2-B):428–32.
2. Stores G. Normal sleep including developmental aspects. In: *Sleep disturbance in children and adolescents with disorders of development: its significance and management*. 2001. p. 10–4.
3. Serrão F, Klein JM, Gonçalves A. Qualidade do sono e depressão: que relações sintomáticas em crianças de idade escolar? *PsicoUSF*. 2007;12(2):257–68.
4. Chen MY, Wang EK, Jeng YJ. Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health*. 2006;6:1–8.
5. Crispim CA, Zalczman I, Dáttilo M, Padilha HG, Tufik S, Mello MT de. Relação entre Sono e Obesidade: uma Revisão da Literatura. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2007;51(7):1041–9.
6. Bernardi F, Beatriz A, Harb C, Levandovski RM, Paz M, Hidalgo L. Transtornos alimentares e padrão circadiano alimentar: uma revisão. *Rev Psiquiatr do Rio Gd do Sul*. 2009;31(3):170–6.
7. Harb AB, Caumo W, Raupp P, Hidalgo MPL. Síndrome do comer noturno : aspectos Night eating syndrome : conceptual , therapeutic aspects. *Rev Nutr*. 2010;23(1):127–36.
8. Leibovich YH. Avaliação do consumo alimentar de estudantes frequentadores do Restaurante Universitário da UnB [dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília; 2015.
9. Burriel FC, Urrea RS, Daouas T, Soria AD, Meseguer MJG. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria tunecina. *Nutr Hosp*. 2014;30(6):1350–8.
10. Vitolo MR, Bortolini GA, Horta RL. Prevalência de compulsão alimentar entre universitárias de diferentes áreas de estudo. *Rev Psiquiatr do Rio Gd do Sul*. 2006;28(1):20–6.
11. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5th ed. 2014. 948 p.
12. Cordás TA. Transtornos alimentares em discussão. *Rev Bras Psiquiatr*. 2001;23(4):178–9.
13. Enes CC, Slater B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. *Rev Bras Epidemiol*. 2010;13(1):163–71.
14. Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. *Diário Oficial da União* 12 dez. 2012, seção 1.
15. Martins PC, Carvalho MB de, Machado CJ. Uso de medidas autorreferidas de peso, altura e índice de massa corporal em uma população rural do nordeste brasileiro. *Rev Bras Epidemiol*. 2015;18(1):137–48.
16. Fonseca M de JM da, Faerstein E, Chor D, Lopes CS. Validade de peso e estatura informados e índice de massa corporal: Estudo pró-saúde. *Rev Saude Publica*. 2004;38(3):392–8.
17. Moreira NF, Luz VG, Moreira CC, Pereira RA, Sichieri R, Ferreira MG, et al. Self-reported weight and height are valid measures to determine weight status: results from the Brazilian National Health Survey (PNS 2013). *Cad Saude Publica*. 2018;34(5):1–13.
18. Bosi MLM, Luiz RR, Morgado CM da C, Costa ML dos S, Carvalho RJ de. Auto-percepção

- da imagem corporal entre estudantes de nutrição. *J Bras Psiquiatr.* 2006;55(2):108–13.
19. Monteiro MAN de C, Salado GA, Fernandes TRL, Gravena AAF. Prevalência do Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica em universitárias. V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica. Centro Universitário de Maringá; 2010;
  20. Reis JA dos, Júnior CRRS, Pinho L de. Fatores associados ao risco de transtornos alimentares entre acadêmicos da área de saúde. *Rev Gaúcha Enferm.* 2014;35(2):73–8.
  21. Kessler AL, Poll FA. Relação entre imagem corporal, atitudes para transtornos alimentares e estado nutricional em universitárias da área da saúde. *J Bras Psiquiatr.* 2018;67(2):118–25.
  22. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization: WHO; Technical Report Series; 2000.
  23. Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for assessing sleep in psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.
  24. Bertolazi AN. 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 [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.
  25. Freitas S, Lopes CS, Coutinho W, Appolinario JC. Tradução e adaptação para o português da Escala de Compulsão Alimentar Periódica. *Rev Bras Psiquiatr.* 2001;23(4):215–20.
  26. Gormally J, Black S, Daston S, Rardin D. The assessment of binge eating severity among obese persons. *Addict Behav.* 1982;7(1):47–55.
  27. Corrêa C de C, Oliveira FK de, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. *J Bras Pneumol.* 2017;43(4):285–9.
  28. Araújo MFM de, Lima ACS, Alencar AMPG, Araújo TM de, Fragoso LVC, Damasceno MMC. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. *Texto e Context Enferm.* 2013;22(2):352–60.
  29. Pascotto AC, Santos BRM Dos. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. *J Heal Sci Inst.* 2013;31(3):306–10.
  30. Mesquita G, Reimão R. Quality of sleep among university students: Effects of nighttime computer and television use. *Arq Neuropsiquiatr.* 2010;68(5):720–5.
  31. Santos-Silva R, Bittencourt LRA, Pires MLN, Mello MT de, Taddei JA, Benedito-Silva AA, et al. Increasing trends of sleep complaints in the city of Sao Paulo, Brazil. *Sleep Med. Elsevier B.V.*; 2010;11(6):520–4.
  32. Gomes ACA. Sono, sucesso acadêmico e bem-estar em estudantes universitários [dissertação]. Universidade de Aveiro; 2005.
  33. Bandeira YER, Mendes AL de RF, Cavalcante ACM, Arruda SPM. Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. *J Bras Psiquiatr.* 2016;65(2):168–73.
  34. Bosi MLM, Nogueira JAD, Uchimura KY, Luiz RR, Godoy MGC. Comportamento Alimentar e Imagem Corporal entre Estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med.* 2014;38(2):243–52.
  35. Bosi MLM, Uchimura KY, Luiz RR. Eating behavior and body image among psychology students. *J Bras Psiquiatr.* 2009;58(3):150–5.
  36. Chaput JP, Després JP, Bouchard C, Tremblay A. Short sleep duration is associated with reduced leptin levels and increased adiposity: results from the Québec Family Study. *Obesity.* 2007;15(1):253–61.

37. Chaput J, Després J, Bouchard C, Tremblay A. The association between sleep duration and weight gain in adults: a 6-year prospective study from the Quebec Family Study. *Sleep*. 2008;31(4):517–23.
38. Trace SE, Thornton LM, Runfola CD, Lichtenstein P, Pedersen NL, Bulik CM. Sleep problems are associated with binge eating in women. *Int J Eat Disord*. 2012;45(5):695–703.
39. Souza MAA de, Gomes VC de S, Silva EIG e, Messias CMB de O. Incidência da síndrome do comer noturno e compulsão alimentar em estudantes de nutrição. *Rev Saúde e Pesqui*. 2017;10(1):15–23.
40. Marques SIP. Perturbação de Ingestão Compulsiva, Alimentação Emocional e Síndrome do Comer Noturno - Um estudo comparativo entre Sujeitos com Peso Normal, Excesso de Peso e Obesidade Psicologia Clínica e da Saúde [dissertação]. Covilhã: Universidade da Beira Interior; 2013.
41. Petribu K, Ribeiro ES, Oliveira FMF de, Braz CIA, Gomes MLM, Araujo DE de, et al. Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica em uma população de obesos mórbidos candidatos a cirurgia bariátrica do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, em Recife - PE. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2006;50(5):901–8.
42. Palavras MA, Kaio GH, Mari J de J, Claudino AM. Uma revisão dos estudos latino-americanos sobre o transtorno da compulsão alimentar periódica. *Rev Bras Psiquiatr*. 2011;33(SUPPL.1):81–94.
43. Barnes RD, Blomquist KK, Grilo CM. Exploring pretreatment weight trajectories in obese patients with binge eating disorder. *Compr Psychiatry*. 2011;52(3):312–8. *Infant*. 2004; 4(1):85-94.