

# Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras – RJ

Francielly Nardy Souza<sup>†\*</sup>, Ítalo José Lima Santos<sup>‡</sup>, Saulo Roni Moraes<sup>‡</sup>, Cíntia Marques dos Santos Silva<sup>‡</sup>, Vivian Carole Moema Ellinger<sup>‡</sup>

## Resumo

A privação das horas de sono tornou-se um fato comum na atualidade devido à rotina estressante do dia a dia. A importância do sono é observada quando constata-se os efeitos negativos causados pela sua privação, como déficit cognitivo, alteração de humor, fadiga e lentificação na execução de tarefas do dia. Além disso, a privação do sono gera alterações endócrinas responsáveis pelo controle alimentar como a diminuição do hormônio anorexígeno leptina e aumento do hormônio orexígeno grelina, ocasionando um aumento do apetite. A perda de sono é considerada um problema de saúde pública, uma vez que aumenta os casos de sobrepeso e obesidade, morbidade e mortalidade. Quando comparamos grupos universitários de diferentes cursos, observa-se que alterações no estilo de vida são mais comumente encontradas nos acadêmicos de Medicina que estão sujeitos ao excesso de peso pela redução das horas de sono que a vida universitária impõe e pela redução do tempo para realizar refeições completas ou prática de atividades físicas regulares. Avaliar a associação entre a qualidade do sono e o estado nutricional de acadêmicos de Medicina da Universidade Severino Sombra, instituição privada situada na cidade de Vassouras (Rio de Janeiro). Auto-aplicação do questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC). Houve uma associação entre qualidade do sono ruim e excesso de peso dentre os avaliados, mostrando que a alteração na qualidade do sono aumentou em 2,3 vezes a chance de se ter excesso de peso. Os acadêmicos avaliados apresentaram uma média de duração do sono de 6,5 horas/noite. Esses valores estão abaixo do recomendado a um adulto que para ser considerado como um estado ótimo de vigília é necessário de 7-8 horas de sono em 24 horas. A restrição do sono se relaciona com aumento do apetite, consumo de alimentos mais calóricos e como consequência há o ganho de peso. Com base nos dados analisados, conclui-se que acadêmicos de medicina estão sobre grande risco de desenvolverem sobrepeso e obesidade tanto pelo sedentarismo quanto pelos maus hábitos alimentares que podem ser consequência da privação das horas de sono que a rotina estressante impõe a essa população. Ainda são necessários estudos mais aprofundados que busquem essa relação entre sono e hábitos alimentares, visto que outros fatores podem estar envolvidos nessa associação.

**Palavras-chave:** Sono; Obesidade; Estudantes; Medicina

## Referências

1. Crispim CA. Relação Entre sono e obesidade: Uma Revisão da literatura. Arq Bras Endocrinol Metab(São Paulo). 2007;51(7):1041-1049.

Afiliação dos autores: † Universidade Severino Sombra, Pró-reitoria de Ciências Médicas, Discente do Curso de Medicina;

‡ Universidade Severino Sombra, Pró-reitoria de Ciências Médicas, Docente do Curso de Medicina.

\* franciellynardy@hotmail.com

2. Cardoso HC. Avaliação da Qualidade do Sono em Estudantes de Medicina. *Rev. Bras. Educ. Med.* 2009;33(3):349-355.
3. Goel N, Dinges DF. Behavioral and Genetic Markers of Sleepiness. *Journal of Clinical Sleep Medicine.* 2011;7(5 Suppl):S19-S21.
4. Health Organization. Body mass index classification – report of a WHO consultation on obesity. Geneva: WHO; 1995. Technical Report Series 854. World Health Organization, 2000. p. 256.
5. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256.
6. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Coordenação de Índices de Preços, Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008–2009.
7. Pereira EG. Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: Uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* 2011;ano 9(30).
8. Marcondelli P, Costa THM, Schimitz BAS. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Revista de Nutrição.* 2008;21(1):39-47.
9. Soar C, Silva OS, Lira JG. Consumo alimentar e atividade física de estudantes universitários da área da saúde. *Revista Univap.* 2012;18(31).
10. Lessa SS, Montenegro AC. Avaliação da prevalência de sobrepeso, do perfil nutricional e do nível de atividade física nos estudantes de medicina da Universidade de Ciências da Saúde de Alagoas — UnCISAL. *Rev Soc Bras Med Tropical.* 2008;6(3):90-93.
11. Abrão LV, Junior FLC, Lopes CM. Avaliação dos fatores de risco cardiovasculares nos acadêmicos do curso de medicina da Universidade Severino Sombra. In: *IV Jornada Severino Sombra, 1, 2014, Vassouras, RJ. Anais (on-line).* Vassouras, 2014. Disponível: [http://www.uss.br/arquivos/extensao/resumosEventos/IV\\_jornada\\_Severino\\_Sombra.pdf](http://www.uss.br/arquivos/extensao/resumosEventos/IV_jornada_Severino_Sombra.pdf). Acesso em 11/07/2016
12. Shah T. Assessment of Obesity, Overweight and Its Association with the Fast Food Consumption in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research.* 2014;8(5):05-07.
13. Feitosa EPS. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. *Rev. Alim. Nutr.* 2010;21(2):225-230.
14. Araujo MFM. Avaliação da Qualidade do Sono de Estudantes Universitários de Fortaleza-CE. 2013;22(2):352-360.
15. Ribeiro CRF, Silva YMGP, Oliveira SMC. O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica.* 2014;12:8-14.
16. Mota MC. Estilo de vida e Formação médica: Impacto Sobre o perfil nutricional. *Rev. Bras. Educ. Med.* 2012;36(3):358-368.
17. Crispim CA. The influence of sleep and sleep loss upon food intake and metabolism. *Nutrition Research Reviews.* 2007;20(2):195-212.
18. Leproult R, Cauter EV. Role of sleep and sleep loss in hormonal release and metabolism. *Endocr Dev.* 2010;17(1):11-21.
19. Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet.* 1999;354:1435–1439
20. Muller MR, Guimaraes SS. Impacto dos Transtornos do sono sobre o Funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estud. Psicol.* 2007;24(4):519-528.