

ARTIGO ORIGINAL

INTERFACE ENTRE PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA, APETITE E SATISFAÇÃO COM SONO EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE.

INTERFACE BETWEEN PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE, APPETITE AND SATISFACTION WITH SLEEP IN UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH AREA.

Amanda Gilvani Cordeiro Matias¹, Alice Oliveira Pereira², Horana Nunes Chaves³, David Manuel Pereira Araújo⁴, Marília de Andrade Fonseca⁵.



ACESSO LIVRE

Citação: Matias AGC, Pereira AO, Chaves HN, Araújo DMP, Fonseca MA. (2021) Interface entre percepção da qualidade de vida, apetite e satisfação com sono em universitários da área da saúde. Revista de Patologia do Tocantins, 8(4).

Instituição: ¹Doutora em Medicina e Saúde. Professora Adjunta na Universidade Federal da Bahia, campus Anísio Teixeira. ²Curso de Nutrição na Universidade Federal da Bahia, campus Anísio Teixeira. ³Curso de Biotecnologia na Universidade Federal da Bahia, campus Anísio Teixeira. ⁴Curso de medicina na Universidade Federal da Bahia, campus Anísio Teixeira. ⁵Doutora em Medicina e Saúde Pública. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia-UESB.

Autor correspondente: Amanda G. Cordeiro Matias - amathias.ufba@gmail.com. Universidade Federal da Bahia - Campus Anísio Teixeira - UFBA/IMS/CAT Rua Hormindo Barros, 58, Quadra 17, Lote 58. Bairro Candeias CEP: 45.029-094. Vitória da Conquista - Bahia, Brasil.

Editor: Carvalho A. A. B. Medicina, Universidade Federal do Tocantins, Brasil.

Publicado: 10 de janeiro de 2022.

Direitos Autorais: © 2022 Matias et al. Este é um artigo de acesso aberto que permite o uso, a distribuição e a reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Conflito de interesses: os autores declararam que não existem conflitos de interesses.

RESUMO

A percepção da qualidade de vida é importante para a promoção da saúde, sendo influenciada por aspectos *bio-psicofuncionais* e ambientais. O ciclo sono-vigília é um sistema comportamental complexo, tem papel relevante na manutenção da saúde e qualidade de vida. O sono tem múltiplas funções cerebrais, que, quando alteradas, podem desencadear mudanças no comportamento alimentar, incluindo saciedade e apetite. Diversos fatores modificam a qualidade de vida acadêmica, iniciativas, ações ou rotinas que impactam o padrão de sono e, consequentemente, os hábitos alimentares, estão entre os mais preocupantes. **Objetivo:** descrever o perfil da qualidade de vida em relação a satisfação com o sono e apetite relatados por universitários da área de saúde. **Método.** Trata-se de estudo transversal, realizado por meio de questionários, com uma amostra de universitários de uma Instituição de Ensino Superior da área de saúde. A variável de desfecho foi a percepção da qualidade de vida acadêmica em relação a satisfação com o sono e do apetite. Esta pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética do IMS/UFBA sob parecer nº 2.852.559, CAAE: 93456518.3.0000.5556. **Resultados:** Foram 239 universitários, sendo 158 (66.1%) mulheres, média de idade 22±3.53 anos. A razão entre qualidade de vida e insatisfação com o sono foi significativa e positiva ($p<0.048$) cujo *odds ratio* foi de 1.831 (IC:1002-3346). A prevalência da insatisfação com o sono e apetite obteve significância de ($p<0.03$), sem predileção por idade ou sexo. **Conclusão:** estes resultados, pressupõem que, mesmo em uma população considerada saudável, a percepção da qualidade de vida, é uma variável importante para identificar possíveis fatores que possam prejudicar a integridade física ou mental de universitários. A insatisfação com o sono e irregularidade no apetite, podem afetar a percepção da qualidade de vida de forma negativa. O impacto das mudanças comportamentais adquiridas ao longo da vida acadêmica podem ser responsáveis por esta alteração.

Palavras chave: sono; qualidade de vida; apetite; saciedade; universitários.

ABSTRACT

Quality of life perception is important for health promotion, being influenced by bio-psychofunctional and environmental aspects. The sleep-wake cycle is a complex behavioral system, with an important role in maintaining health and quality of life. Sleep mechanism has multiple brain functions, when it is disrupted, it can trigger changes in eating behavior, as satiety and appetite. There are several factors that modify academic quality of life, including initiatives, actions or routines that impact sleep patterns and, consequently, eating habits being the most worrisome. Objective: to describe the profile of quality of life in relation to satisfaction with sleep and appetite reported by university students in the health area. Method. This is a cross-sectional study conducted with a sample of university students from a Higher Education Institution of Health. The outcome variable was academic quality of life perception in relation to satisfaction with sleep and appetite. This research was approved by the Ethics Committee of opinion nº 2.852.559, CAAE: 93456518.3.0000.5556. Results: There were 239 university students, 158 (66.1%) were women, with an average age of 22±3.53 years. The ratio between quality of life and dissatisfaction with sleep was significant and positive ($p<0.048$) whose odds ratio was 1,831 (CI:1002-3346). The prevalence of dissatisfaction with sleep and appetite was significant ($p<0.03$), with no predilection for age or sex. Conclusion: these results assume that, even in a population considered healthy, the perception of quality of life is an important parameter to identify possible factors able to disturb mental or physical integrity. Sleep dissatisfaction and appetite irregularity can affect the perception of quality of life in a negative manner. The impact of behavioral changes acquired in the academic life path could be responsible for this misperception.

Keywords: sleep, quality of life, appetite, satiety, university students.

INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida proposto pela Organização Mundial de Saúde, reconhece a importância da *percepção dos indivíduos sobre a sua posição na vida em suas múltiplas dimensões. Compreender sobre a qualidade de vida (QV), tem atraído a atenção de pesquisadores, sobretudo, devido a ampliação do conceito, para além da saúde física. Que engloba qualidade de vida como autopercepção de uma pessoa sobre sua vida e, no que tange à cultura, aos sistemas de valores, objetivos, expectativas, padrões e interesses. Conotando as dimensões da saúde corporal, psicológica, independência, das relações sociais, ambientais, espiritualidade e crenças pessoais*^{1,2,3}.

A *qualidade de vida acadêmica (QVA) é um fenômeno que se concentra em um período marcado pela busca de formação profissionalizante, carregado de inúmeras expectativas, novidades e mudanças. Entretanto, é neste período que, diuturnamente os acadêmicos recebem uma carga de novas informações com impactos diversos em suas crenças, costumes, hábitos, além dos constantes eventos estressores, capazes de interferir em suas relações e reações psicofisiológicas, em busca da atualização, êxito e adaptações*^{1,3,4}.

Para Anversa⁴ as novas vivências e exigências acadêmicas, invariavelmente, geram desgastes físicos e emocionais, em decorrência da nova rotina de estudo, trabalho e outros enfrentamentos dos estudantes. Isto pode gerar novos hábitos que aumentam a frequência do estresse, com potencial de influenciar negativamente o modo de vida acadêmica.

Os estressores, resultam do somatório de extensas cargas horárias, arranjos para conciliar a vida acadêmica, pessoal e familiar. Geralmente estão expostos a situações de dor e sofrimento, tempo reduzido para lazer, além da competitividade no ambiente acadêmico. Estas vivências inusitadas, podem configurar como fatores para alterações da QV dos acadêmicos. Pesquisadores da área, vêm apontando que algumas das mudanças que se destacam, estão relacionadas aos hábitos alimentares e à higiene do sono^{3,5}.

As alterações do ciclo sono-vigília, suscitam fatores de risco que impactam a saúde física e mental. São condições que podem induzir a desregulação do controle de fome e saciedade, potencializado transtornos alimentares. Recentes pesquisas, chamam à atenção, sobre indicadores relativos a indivíduos que dormem menos e se alimentam de modo inadequado. As desordens no ciclo do sono, podem modificar o comportamento dos hormônios grelina e leptina, coadjuvantes na regulação do balanço energético, controle do peso corporal, apetite e saciedade^{6,7,8}.

Pesquisas apontam que, uma boa qualidade de vida (QV) inclui o adequado funcionamento do ciclo-sono-vigília, como um dos parâmetros fundamentais e, controle da saciedade e apetite dos indivíduos. Notoriamente, durante o período de vida acadêmica (PVA), repleto de situações inquietantes, é comum

a adoção de novos hábitos. O sono é uma condição fisiológica cíclica, responsável pela manutenção da homeostase nas 24h através de suas funções vitais, quando esta condição é prejudicada, observa-se alterações em diversos sistemas. Compensador do humor e das sensações, o sono também renova o organismo, memória e, atua sobre a criatividade e capacidade de aprendizagem^{6,7,9}.

As mudanças de hábitos alimentares, durante a vida universitária, também são preocupantes, principalmente devido a adoção de novos hábitos como *fast food* e lanches rápidos. Fato que condiciona, estudantes mais susceptíveis, a alimentos de alta densidade calórica e baixo valor nutricional. Reforçando ciclos inadequados e de modificação do comportamento do sono e alimentar que impactam a relação saciedade e apetite. Esta situação de instabilidade no período e vida acadêmica, é bem reconhecida na literatura, como problema de saúde pública mundial^{10,11,12,13,14,15}.

Neste contexto, o objetivo desta pesquisa foi verificar qual a conexão da percepção da qualidade de vida em relação a satisfação com o sono e apetite, relatada por estudantes universitários da área de saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, recorte de uma pesquisa maior, intitulada "Avaliação da qualidade de vida acadêmica, desenvolvida no campus universitário do Instituto Multidisciplinar em Saúde, da Universidade Federal da Bahia, em Vitória da Conquista, Bahia. A composição amostral foi selecionada por conveniência consecutiva. Os critérios de inclusão foram universitários de todos os cursos, de ambos os sexos, devidamente matriculados e ativos. Foram excluídos àqueles que recusam participar da pesquisa por qualquer motivo.

A amostra para os participantes elegíveis, foi representativa em 40%, do total de 1.117 matriculados no ano letivo de 2019, conforme dados da Superintendência de Administração Acadêmica (SUPAC/IMS/UFBA). Neste período, a comunidade acadêmica estava distribuída nos sete cursos ofertados no IMS (Biotecnologia, Ciências Biológicas, Enfermagem, Farmácia, Nutrição, Medicina e Psicologia).

Os instrumentos de coleta dos dados foram: Questionário pré-estruturado e testado, com informações sociodemográficas (sexo, idade, estado civil), acrescido de questões autorreferenciadas, sobre o apetite e saciedade. O segundo instrumento foi o *Whoqol-Bref* (WB), que contém 26 questões com características psicométricas, sendo que duas, correspondem a qualidade de vida geral (QVG 1 e 2), as demais questões abrangem os domínios físico, psicológicos, das relações sociais e meio ambiente^{1,13}. Este artigo é o recorte de uma pesquisa maior sobre QVA, assim neste recorte foram analisadas apenas a QVG-1, referente a percepção da qualidade de vida e, a questão 16 do WB, alusiva a satisfação com o sono.

Para o embasamento e contextualização teórica na discussão deste artigo, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), na língua vernácula: qualidade de vida, satisfação com o sono, apetite, saciedade, universitários e, na língua inglesa: *quality of life, satisfaction with sleep, appetite, satiety, university students*. Cujas buscas foram feitas em bases da *SciELO, Science Direct e United States National Library of Medicine*.

Os dados coletados foram organizados em planilha para análises uni e bivariadas, cujos resultados foram expressos em frequências e percentuais. Possíveis associações entre variáveis categóricas foram verificadas pelo teste *Qui-Quadrado*. Para todas as análises, utilizou-se o *software* estatístico *Social Package Scientific Sciences (SPSS)* versão 20 e considerada significância de 5%.

Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IMS/UFBA, conforme prevê a Resolução nº 466/2012, que regulamenta a pesquisa com seres humanos. Mediante parecer consubstanciado nº 2.852.559, CAAE: 93456518.3.0000.5556. Todos que aceitaram participar da pesquisa consentiram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 239 universitários, dos quais 66,1% (n:158) são mulheres e 33,9% (n:81) homens, cuja média de idade foi de 22±3,53. Quanto ao estado civil, houve predominância de solteiros (94.5%). Estas características, bem como os demais percentuais relacionados as variáveis dos sete cursos de graduação, satisfação com o sono, apetite e percepção da qualidade de vida, estão representadas na Tabela 1.

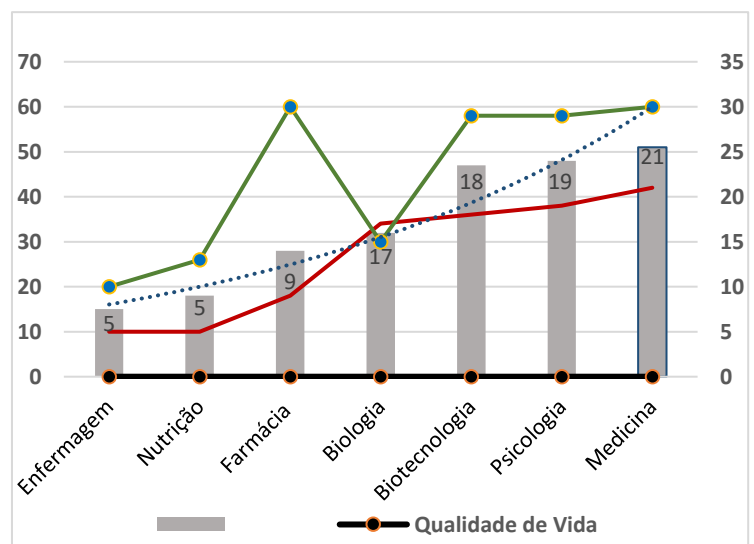
Tabela 1. Perfil sociodemográfico, frequência e prevalência das variáveis da pesquisa com universitários em Vitória da Conquista, Bahia, Brasil, 2019-20.

Variáveis/	Frequência	Percentual (%)	Total (%)
Sexo			239(100)
Feminino	158	66,1	
Masculino	81	33,9	
Estado Civil			239(100)
CEU*	13	5,4	
SVD**	226	94,5	
Curso			239(100)
Biocienciologia	47	19,7	
Biologia	32	13,4	
Enfermagem	15	6,3	
Farmácia	28	11,7	
Nutrição	18	7,5	
Medicina	51	21,3	
Psicologia	48	20,1	
Insatisfação com o apetite			239(100)
Sim	106	44,4	
Não	133	55,6	
Satisfação com o sono			239(100)
Insatisfeito/ruim	171	71,5	
Satisfeito/boa	68	28,5	
Qualidade de Vida			239(100)
Ruim	94	39,3	
Boa	145	60,7	

WB: whoqol-bref; CEU* casados ou em união; SVD** solteiros, divorciados, viúvos.

Dentre os universitários avaliados, obteve-se os seguintes percentuais de adesão, representativa dos cursos de graduação: nutrição 7.5%, enfermagem em 6.3%, farmácia 11.7%, biocienciologia 19.7%, ciências biológicas 13.4%, psicologia 20.2% e medicina 21.3%. Estas variáveis estão representadas em relação à variável sobre percepção da qualidade de vida acadêmica, relatadas pelos estudantes, conforme gráfico 1.

Gráfico 1. Adesão percentual por curso, em relação à pesquisa sobre qualidade de vida acadêmica dos universitários avaliados em Vitória da Conquista, Bahia, 2019-20. (N=239).



Fonte: dados da pesquisa realizada com os universitários em 2019-20.

A associação entre o relato da insatisfação com o sono e insatisfação com o apetite nas últimas semanas, obteve significância de $p < 0.039$, pelo teste de Qui-quadrado, e *odds ratio* (OR) de 1,845 (IC95%:1028-3313). Conforme tabela 2

Tabela 2. Modelo de associação entre as variáveis de insatisfação com o apetite e sono, percebidos por universitários da área de saúde em Vitória da Conquista, Bahia, em 2019-20.

Insatisfação com o Apetite	Satisfação com o Sono			OR	IC:95%	X ²
	Insatisfeito	Satisfeito	Total			
Sim	83	23	106	1.845	1028-3313	$p < 0.039$
Não	88	45	133			
Total	171	68	239			

OR: *odds ratio*; IC: intervalo de confiança; X²: teste de Qui-quadrado (valor de p).

A associação entre a qualidade de vida geral (QVG-1) e satisfação com o sono, relatados pelos universitários, obteve significância de $p < 0.048$, correspondente a um total de 74 alunos, conforme demonstrados na tabela 3.

Tabela 3. Modelo de associação entre a qualidade de vida geral (QVG-1) e satisfação com o sono relatados pelos universitários, em Vitória da Conquista, Bahia, em 2019.

Qualidade de Vida	Satisfação com Sono			OR	IC:95%	X ²
	Insatisfeito	Satisfeito	Total			
Sim	74	20	94	1.831	1002-3346	$p < 0.048$
Não	97	48	145			
Total	171	68	239			

OR: *odds ratio*; IC: intervalo de confiança; X²: teste de Qui-quadrado.

O teste de associação entre qualidade de vida geral e insatisfação com o apetite, obteve significância de $p < 0.051$ e OR: 1.681 (0995-2840), condições estas, relatadas nas últimas semanas, demonstrado na tabela 4.

Tabela 4. Modelo de associação entre qualidade de vida geral e relato de distúrbios do apetite, relatados por universitários, em Vitória da Conquista, Bahia, em 2019.

Distúrbios Apetite	Qualidade de Vida			OR	IC:95%	X ²
	Ruim	Boa	Total			
Sim	49	57	106	1.681	0995-2840	$p < 0.051$
Não	45	88	133			
Total	94	145	239			

DISCUSSÃO

A percepção da qualidade de vida como ruim, a insatisfação com o sono e com o apetite, foram associados de modo significativo, conforme relatado pelos estudantes participantes da pesquisa. Estas condições, quando associadas, podem promover fatores riscos à saúde e modificar a autopercepção da qualidade de vida, durante o período de vida acadêmica (PVA). Notadamente, nossos achados, indicam que quase 40% dos universitários, que participaram do estudo, relataram perceber a sua qualidade de vida acadêmica (QVA) como ruim. Parece possível que a mudança do estilo de vida, do confronto e adoção de novos hábitos, no meio acadêmico, possa contribuir com esta percepção alterada da QV.

Para Rezaei et al.² a mudança do estilo de vida dos estudantes na fase de graduação, é um dos fatores importantes que afetam suas vidas e podem suscitar problemas que favoreçam às alterações biopsicofisiológicas associadas. Transcorrendo daí, fatores de risco para o adoecimento e desajustes percebidos na qualidade de vida, tendo em vista que o conceito de QV é abrangente e inclui a percepção sobre a saúde. No domínio da saúde, o aspecto qualidade de vida é multidimensional, fundamenta-se no entendimento das necessidades humanas (basal, material, social, espiritual). Neste contexto, o atendimento destas necessidades mínimas, são fundamentais para prevenção das doenças e promoção de adequada QVA^{2,16}. De modo geral, parte dos universitários estão vulneráveis a comportamentos de risco, nesta fase da vida e, têm pouca habilidade para lidar com o estresse, passando a vivenciar períodos de ansiedade, que podem resultar em algumas desordens, sejam, alimentares, da higiene do sono, das relações sociais, familiares, adesão ao uso de substâncias psicoativas e outras consequências conflituosas, que afetam a sua QVG^{1,3,9,11}. Estes universitários, estão na faixa de idade sociodemográfica mais associada ao estresse e a alguns distúrbios comuns neste período de intensa transição, experienciada em um novo ambiente^{2,14}.

As mudanças na QVA, geralmente, têm o estresse como efeito somatório de extensas cargas horárias, dificuldade de conciliar a vida acadêmica e pessoal, além da exposição a situações de dor e sofrimento, tempo diminuído para lazer, também episódios de vivências conflituosas em ambiente de competitividade, tem sido apontada por pesquisadores, como fatores básicos para a queda da QVA que respaldam no desempenho acadêmico^{3,4,5,13}.

Os diversos comportamentos relativos ao processo de saúde e QV, contém preditores de natureza biopsicossocial e ambiental. E convém destacar o artifício de adaptação e respostas do estudante às múltiplas mudanças e aquisição de hábitos pouco saudáveis. Como por exemplo, o sono não reparador, insuficiente, seja na duração ou qualidade, que podem ser resultado do acúmulo de estressores e pressões de multitarefas^{14,15}.

De acordo com Ribeiron et al.¹⁴ as pressões da vida universitária, pode levar a uma pior percepção de QV em vários aspectos, que reverberam no corpo físico e saúde mental. No presente estudo, algumas consequências fisiológicas foram evidenciadas, como o elevado percentual de insatisfação com o sono, relatado por mais de 70% dos estudantes questionados, conforme tabela 1. Esta condição quando associada à desordem do apetite ou saciedade obteve significância positiva, sendo que o cálculo de *odds ratios* (OR), apontou uma

chance de quase duas vezes maior ocorrência, quando estas variáveis estão associadas (tabela 2).

A conexão entre sono e apetite, tem sido estudada a partir do conhecimento de que, a redução da melatonina desregula a relação da leptina e grelina (hormônios que participam do controle do apetite). A melatonina, hormônio produzido pela glândula pineal além de regular o sono também exerce ação fundamental no controle da fome. Assim, ocorre a perda inibitória do apetite e desequilíbrio do gasto energético^{17,18}.

Outras pesquisas, também evidenciam que esse hormônio (melatonina) tem participação fundamental no controle da fome, na acumulação de tecido adiposo e consumo de energia. Visto que a melatonina durante o dia é produzida pelo trato gastrointestinal e durante a noite pela glândula pineal, sendo este período noturno, o que exerce sua função mais importante de regulador do sono¹⁷. O sono de má qualidade pode desencadear alterações endócrinas e metabólicas que aumentam a fome e o apetite. Estas condições funcionam como fator de risco para a desordem da saciedade, conforme evidências epidemiológicas e, conseqüentemente podem comprometer a qualidade de vida^{17,19,20}.

Pesquisas conduzidas com o objetivo de avaliar o comportamento estudantil, explicam que a restrição do sono pode estar associada a desequilíbrio ou aumento do apetite, com consumo alimentar altamente calórico, e, conseqüente, ganho de peso corporal e eventual desajuste endócrino. Isto, também pode acontecer, em decorrência das diferentes demandas acadêmicas que podem impelir os estudantes a modificar seus padrões de vida^{11,21}.

Em outro estudo, realizado com 667 universitários, que utilizou o *Pittsburgh Sleep Quality Index*, identificou-se alta prevalência de má qualidade do sono que atingiu 95.3% da amostra, com risco aumentado em 5% ($p < 0,013$) para o desenvolvimento de síndrome metabólica²². A pesquisa de Shukla & Basheer²³, apresentou resultados correlatos de alterações do comportamento ligado às perturbações percebidas neste contexto da higiene do sono e outros sinais metabólicos.

A existência de questões relacionadas com alterações do sono como fator de risco para alterações orgânicas, tem sido descrita na literatura como um impacto negativo na vida dos estudantes, que contribui inexoravelmente para o declínio da QV. No âmbito acadêmico, tais fatores são provenientes de mudanças dos padrões e estilo de vida e adoção de hábitos contrários a uma vida saudável^{5,12}. Os mesmos autores, expõem que os transtornos do sono têm forte influência modificar modificação de comportamentos e QV. Contudo, o padrão de sono adequado, possui funções essenciais que resguardam a saúde física e mental, em toda as fases da vida.

Para Souza et al.²¹ um estilo de vida prejudicial, aliado às alterações no padrão do sono, pode desencadear a síndrome do comer noturno, devido as alterações do apetite e do ritmo sono-vigília. Outros estudos, corroboram o mesmo modelo explicativo, acrescentando que a epidemia de sobrepeso tem relação com modificações endócrinas e com os hábitos alimentares pouco saudáveis. Visto que, é prática comum, no âmbito das universidades, o *fast-food*, o consumo excessivo de bebidas e alimentos com alto teor de cafeína, refrigerantes e chocolates, inseridos no cotidiano do estudante. Isto configura a necessidade de intervenções educativas e preventivas visando a QVA^{4,24}.

Outro achado importante do presente estudo, refere-se à associação entre a qualidade de vida geral (QVG) e satisfação com o sono, cuja chance de ocorrência simultânea também atingiu quase o dobro de chances (tabela 3), sendo significativamente positiva a medida pelo teste do qui-quadrado. Isto pode ser explicado, pela importante função biológica que o sono desempenha sobre a consolidação da memória, termorregulação e restauração do metabolismo energético cerebral e de modo geral, pela manutenção da boa qualidade de vida e bem-estar.

Estudos corroboram que a higiene do sono é fundamental para boa qualidade de vida. Pois, a privação do sono interfere de maneira negativa na saúde e bem-estar. Noites cronicamente mal dormidas, reduzem a capacidade de concentração, atenção e memória, favorecendo o desequilíbrio e o cansaço mental, aumentam a sonolência diurna, além de provocar mudanças no metabolismo, que podem comprometer o desempenho acadêmico^{3,4}. A analogia entre desequilíbrio do sono, alteração do metabolismo e apetite tem sido explorada na literatura^{20,22,23}.

A admissão em uma universidade, pode influenciar mudanças significativas no padrão de exposição a diversos riscos à saúde do estudante. A QV relacionada à saúde é um conceito subjetivo, cuja mensuração requer estimativa pelo relato do próprio indivíduo afetado. A interconexão entre estado de saúde, estilo e qualidade de vida acadêmica, tem sido demonstrada através de índices preocupantes, que expressam alterações comportamentais decorrente de mudanças intempestivas e adoção de hábitos negativos, relatados pelos estudantes. Especialmente pela diminuição do bem-estar, aumento do estresse ou insucesso acadêmico^{4,8,9}.

Neste contexto, uma amostra de 180 universitários avaliados em uma pesquisa, apresentou baixa qualidade de vida relacionada à saúde, sobretudo no componente mental, sendo que os piores escores foram para estudantes a partir do 5º ano⁹. A pesquisa de Ribeiron et al.¹⁴, avaliou 138 alunos de graduação em medicina, verificou vários problemas de saúde mental, intervenientes na QV, no desempenho acadêmico e habilidades de atendimento aos pacientes. Os resultados de uma pesquisa com 185 estudantes de enfermagem, demonstrou alto percentual (67,0%) referente a pior qualidade do sono entre outros achados²⁵. Outros autores corroboram resultados análogos^{12,24,25}.

Em nosso estudo, a maior frequência de participantes, foi do curso de medicina, cuja autopercepção da QV atingiu 41.3%. Esta situação em ambientes acadêmicos tem levantado muitos questionamentos na literatura, sobre a qualidade de vida de estudantes da área de saúde, especialmente pelo contexto ao qual estão inseridos^{3,8}. Vários fatores associados são diligentemente apontados, como aumento do estresse, pressões e carga horária extensa, dificuldade de conciliar a vida acadêmica, pessoal e exposição a situações de ansiedade, que contribuem inexoravelmente para a queda da QVA. Os mesmos autores³, avaliaram 419 acadêmicos do curso de Medicina, e ressaltaram a necessidade de intervenções de apoio pedagógico e psicológico aos estudantes.

Vale destacar, uma pesquisa transversal, realizada com graduandos de enfermagem, com amostra de 195 participantes, cujos resultados demonstraram o relato sobre a qualidade de sono e percepção da QV como ruins, atingindo

16,6%, nem boa ou ruim atingiu 38,3%. Houve correlação significativa e positiva entre os domínios físico e psicológico (WB), em relação ao excesso de peso pelo índice de massa corpórea (IMC) e excessivo uso dos dispositivos eletrônicos até tarde da noite que atingiu 98,9%. Concluíram que o perfil desses estudantes era de sedentarismo, sobrepeso e hábitos pouco salutarés⁵.

Conforme parágrafo anterior, no estudo de Carleto et al.¹⁶, todas estas variáveis foram significativas para influenciar a QVA. Eles avaliaram 253 universitários com o objetivo de identificar a relação entre hábitos, saúde e QV. Os resultados apontaram a prevalência de novos costumes alimentares preocupantes, como a ingestão regular de alimentos de alta densidade calórica declarado por 37,9% dos estudantes (consumo de hambúrgueres e salgados), 50,2% relataram consumir biscoitos e doces regularmente.

Estudos análogos, também descreveram sobre hábitos inadequados à saúde, sono irregular, mudanças de padrões alimentares (muitos produtos industrializados), consumo de bebidas alcoólicas e/ou drogas. Esta mudança no estilo de vida aliada a novos hábitos pouco saudáveis, constituem comportamentos de riscos, funcionando como fortes preditores da piora da QVA^{16,18,26}.

Diante disso, pode-se averiguar que o período de graduação estudantil, condiciona suscetibilidades para o incremento de irregularidades que afetam a QV pertinentes às novas e excepcionais rotinas. Vale ressaltar que, para manutenção de uma vida saudável, dormir e alimentar-se adequadamente, são fatores de essencial importância para restaurar o metabolismo humano e resguardar as energias para o cotidiano. Especialmente porque, quanto menor o tempo de sono, maior a possibilidade para o consumo de produtos alimentares de alta densidade calórica, interferências na higiene do sono e vulnerabilidade para o adoecimento^{1,7}.

No presente estudo, foi possível também observar a existência de mudanças de hábitos comportamentais relatados pelos estudantes, tangentes autopercepção da QVA como ruim. São inúmeras razões que modificam os hábitos dos estudantes, como demonstrado pelos estudos de Felden et al.²⁶ ao analisarem fatores associados a QV de universitários e, encontrou percentual de 34,6%, da qualidade de sono declarada como ruim. Com maiores prevalências desta variável, Correa¹⁰ utilizou o índice de *Pittsburgh* para avaliar uma amostra de 540 estudantes e encontrou percentual de 39,5% com relato de sono ruim, 8,6% faziam uso de medicamentos para dormir, 36,9% tinham dificuldade em se manter acordados durante o dia, percebendo as dificuldades na vida universitária. Pesquisa estrangeira, também corrobora a existência da problemática que interfere na qualidade de vida, como a desordem da higiene do sono, no período estudantil. Rezaei et al.², rastreou 275 alunos e verificaram que existe uma necessidade imperativa de intervenção para viabilizar a promoção da saúde universitária, em detrimento dos fatores de risco associados a higiene do sono. Visto que, a percepção de sono piora em indivíduos que tem sono não reparador, sendo que ao longo do tempo, pode prejudicar expressivamente a QVA.

Recente pesquisa de revisão sistemática, sobre qualidade de vida e do sono em estudantes, compilou 112 estudos publicados. Eles identificaram que diversos são os fatores

associados que prejudicam e reduzem a QVA, como a ingestão excessiva da cafeína, estresse, tabagismo, padrões irregulares de sono-vigília e hábitos alimentares ruins. Confirmando em suas conclusões que, a percepção subjetiva de sono insuficiente ou não reparador, foi determinante sobre o estilo de vida dos estudantes, tornando-os mais vulneráveis a situações que modificam os hábitos, o metabolismo e o sono, com potencial de provocar oscilações inquietantes na vida universitária.²⁷.

Assim, quanto menor o tempo de sono, maiores são as chances de alterações do consumo alimentar de alta densidade calórica e da percepção da qualidade de vida como desordenada. De tal modo, os achados preponderantes desta pesquisa perfazem um diagnóstico situacional sobre a comunidade acadêmica estudada. A perspectiva é que esses resultados, possam contribuir como subsídio para o planejamento de ações educativas e preventivas, direcionadas aos estudantes. Visando a conscientização sobre a importância da manutenção de hábitos saudáveis, padrões de sono aceitável para resguardar a QVA.

As limitações do presente estudo, referem-se ao tipo de desenho transversal, que não permite a aplicação de análise estatística mais robusta, para verificar relação de causalidade. Mais estudos com exploração correlacional das variáveis estudadas por meio de desenho longitudinal, randomizado e controlado são necessárias.

CONCLUSÃO

O presente estudo, sugere que existe associação positiva e complexa, entre qualidade de vida acadêmica e insatisfação com sono e apetite. Esses fatores foram capazes de interferir na percepção diminuída da qualidade de vida declarada pelos estudantes. Entretanto, esta hipótese deve ser pesquisada com mais tenacidade, em busca de maiores evidências. Visto que, a fragmentação, privação ou sono não reparador, podem produzir diversas consequências psicofisiológicas, que funcionam como fatores de risco condicionantes para o adoecimento e, em algum momento podem comprometer o desempenho acadêmico.

Este estudo forneceu evidências adicionais sobre o grupo pesquisado, através da análise de variáveis subjetivas, para rastrear a conexão sobre as insatisfações vivenciadas e declaradas pelos universitários, no que tange a qualidade de vida. Esses achados podem servir de alerta para subsidiar planejamentos de intervenções para promoção da saúde e prevenção de doenças no PVA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitt DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Estudos Interdisciplinares em Psicologia. Londrina. 2015;6(1):100-118. doi: <http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p100>

- comparação das diferentes fases do curso. *J Bras Pneumol, Botucatu.* 2017;43(4):285-289. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37562016000000176>
2. Rezaei O. et al. Association between sleep quality and quality of life among students: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health.* 2017; 32(02):e111. doi: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0111>.
 3. Miranda IMM, et al. Qualidade de Vida e Graduação em Medicina. *Rev Bras Educ Medica.* 2020;44(3):e086. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200068>
 4. Anversa AC et al. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cad. Bras. Ter. Ocup.* 2018;26(3):626-631. doi: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1185>
 5. Salvi CPP, Mendes SS, Martino MMF. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Rev. Bras. Enferm.* 2020;73(1):e20190365. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>.
 6. Dashti HS, Scheer FA, Jacques PF, Lamon-Fava S, Orдовás JM. Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. *Adv Nutr.* 2015;6(6):648-659. doi: <http://dx.doi.org/10.3945/an.115.008623>
 7. Miller AL, Miller SE, LeBourgeois MK, Sturza J, Rosenblum KL, Lumeng JC. Sleep duration and quality are associated with eating behavior in low-income toddlers. *Appetite.* 2019;135:100-107. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2019.01.006>.
 8. Cruz MCA et al. Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development.* 2020;10(2):e23710212393. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12393>
 9. Lins L, Carvalho FM, Menezes MS, Porto-Silva L, Damasceno H. Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *Int J Med Educ.* 2015;6:149-154. doi: <http://dx.doi.org/10.5116/ijme.563a.5dec>
 10. Corrêa CC, Oliveira FK, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Qualidade do sono em estudante de medicina: comparação das diferentes fases do curso. *J Bras Pneumol, Botucatu.* 2017;43(4):285-289. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37562016000000176>
 11. Souza FN, Santos Ítalo JL, Moraes SR, Silva CMS, Ellinger VCM. Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra. *Rev Saúde.* 2017;8(1):99-100. Disponível: <http://editora.universidadedevasouras.edu.br/article/1041>
 12. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra;* 2016;11(1):225-237. doi: <http://dx.doi.org/10.12957/demetra.2016.18592>
 13. Baraldi S, Bampi LNS, Pereira MF, Guilhem DB, Mariath AB, Campos ACO. Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. *Trab. Educ. Saúde, Rio de Janeiro.* 2015;13(2):515-531. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sip00014>.
 14. Ribeiron IJS et al. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education.* 2018;4(1):70-77. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
 15. Belem I, Dias-Camagro D. Both J. Diferentes comportamientos del estilo de vida de universitarios del curso de educación física. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud.* 2019;17(2):1-14. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17vi2i.34733>
 16. Carleto CT, et al. Saúde e qualidade de vida de universitários da área da saúde. *REFACS (online)* 2019; (1):53-63. doi: <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v7i1.2966>
 17. Cipola-Netp J et al. Melatonin, energy metabolism and obesity: a review. *Journal of Pineal Research.* 2014;56(04):371-81. 2014. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/jpi.12137>.
 18. Crispin CA, IZ Zimberg IZ, Mello MT. Relationship between Food Intake and Sleep Pattern in Healthy Individuals. *Jour of Clinic Sleep Medicine.* 2017;7(6):659-664. doi:

<http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.1476>

<http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n4p94-103>

19. Hinz A, Glaesmer H, Brähler E, Löffler M, Engel C, Enzenbach C, et al. Sleep quality in the general population: psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a German community sample of 9284 people. *Sleep Med.* 2017;30:57-63. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2016.03.008>
20. Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML. Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions. *Sleep Sci.* 2015;8(3):143-152. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2015.09.002>.
21. Souza MAA, Gomes VCS, Silva EIG, Messias CMBO. Incidência da síndrome do comer noturno e compulsão alimentar em estudante de nutrição. *Revista Saúde e Pesquisa.* 2017;10(1):15-23. doi: <http://dx.doi.org/10.17765/1983-1870.2017v10n1p15-23>
22. Araújo MFM, Freitas RWJF, Lima ACS, Pereira DCR, Zanetti ML, Damasceno MMC. Relação entre qualidade do sono e síndrome metabólica em universitários. *Texto Context Enferm, Florianópolis.* 2015;24(2):505-12. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072015002652014>
23. Shukla C, Basheer R. Metabolic signals in sleep regulation: recent insights. *Nat Sci Sleep.* 2016;5(8):9-20. doi: <http://dx.doi.org/10.2147/NSS.S62365>
24. Ferreira CMG, Kluthcovsky ACGC, Dornelles CF, Stumpf MAM, Cordeiro TMG. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. *Conexão Ci.* 2017;12(1):78-85. doi: <http://dx.doi.org/10.24862/cco.v12i1.501>
25. Lopes HS, Meier DAP, Rodrigues R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, Londrina.* 2018;39(02):129-136. doi: <http://dx.doi.org/10.5433/1679-0367.2018v39n2p129>.
26. Felden EPG, Ferrari Junior GJ, Andrade RD, Claumann GS, Pelegrini A, Teixeira CS. Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. *Revista bras. Ci Mov.* 2015;23(4):94-103. doi:
27. Wang F, Bíró E. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore.* 2021;17(02):170-177. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>.