

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**RELAÇÃO DA ROTINA ACADÊMICA COM A QUALIDADE DO
SONO, ANSIEDADE E COM O EXCESSO DE PESO EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS**

**LETÍCIA MAIA MENDES¹; VITÓRIA YASMIN ALCANTARA DE SOUSA²;
RAYSSA MOREIRA DA SILVA³; NATÁLIA RIBEIRO LEMOS DOS SANTOS⁴; ISA
KAROL MARTINS ARAÚJO⁵; CAMILA PINHEIRO PEREIRA**

¹Centro Universitário Fametro - Unifametro; leticia.mendes@unifametro.edu.br; ²Centro
Universitário Fametro - Unifametro; vitoria.sousa12@unifametro.edu.br; ³Centro
Universitário Fametro - Unifametro; Rayssa.silva04@aluno.unifametro.edu.br; ⁴Centro
Universitário Fametro – Unifametro; natalia.santos02@aluno.unifametro.edu.br; ⁵Centro
Universitário Fametro – Unifametro; isa.araujo@aluno.unifametro.edu.br; Centro
Universitário Fametro – Unifametro; Camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Saúde Coletiva

Introdução: A ansiedade é um transtorno psicológico comum entre jovens e adultos. A vida universitária é caracterizada por ser um ambiente muito estressante, por motivos como a pressão por boas notas, prazos e responsabilidades para uma maior autonomia no futuro, sendo assim, um fator significativo para a formação de transtornos alimentares e, consequentemente, uma má qualidade do sono. Muitos estudantes enfrentam sentimentos de sobrecarga, insegurança e preocupações acadêmicas, fatores esses que contribuem para impactos negativos na saúde emocional. De acordo com o estudo da Revista Nutrients, a obesidade está relacionada a distúrbios metabólicos e consequentemente afeta as funções neurais, sendo associada a ansiedade. 30,1% dos estudantes apresentam ansiedade, refletindo em um valor maior que a média global. Dessa forma, a falta de tempo devido a rotina sobrecarregada, somado, muitas vezes a falta de atividade física impactam negativamente na qualidade de vida desses jovens. **Objetivos:** Revisar na literatura a relação da rotina acadêmica com a qualidade do sono, com a ansiedade e com o desenvolvimento de excesso de peso em estudantes universitários. **Métodos:** A pesquisa é uma revisão bibliográfica, desenvolvida a partir de uma pergunta norteadora: “Quais os efeitos da vida acadêmica na qualidade do sono, desenvolvimento da ansiedade e sobrepeso?”. As fontes de pesquisa para a realização deste projeto foram com a base de dados National Library Of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library Online (SciELO), a pesquisa teve como critério utilizar dados somente dos últimos cinco anos até março de 2025. Os critérios de inclusão foram: Artigos que investigaram a ansiedade e má qualidade do sono na vida acadêmica, publicados em português, inglês e espanhol, obtidos a partir do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Ansiedade”, “Qualidade do sono”, “Estudantes universitários”, e seus correspondentes em inglês, utilizando o operador booleano “AND”. Na

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

pesquisa inicial, foram identificados 542 estudos. Após a aplicação dos filtros, restaram 222. A partir da leitura dos títulos, 11 artigos foram selecionados, e, após a leitura dos resumos, esse número foi reduzido para 6. Por fim, após a leitura completa dos textos, 3 estudos foram incluídos na amostra. **Resultados:** Os resultados encontrados através dessas pesquisas foram analisados acerca de que o estresse e a má qualidade do sono juntamente com a ansiedade, levam a fatores de risco para sobrepeso e obesidade entre a população de jovens acadêmicos. O primeiro estudo escolhido retrata que, o estresse acadêmico percebido foi associado ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade entre todos os alunos, foram coletados dados de peso e altura, estresse e eventos negativos na área educacional e tiveram resultados como, (OR = 1,05, IC 95%: 1,00-1,10), homens (OR = 1,09, IC 95%: 1,03-1,15), estudantes de graduação (OR = 1,06, IC 95%: 1,00-1,11) e estudantes de universidades subordinadas (OR = 1,13, IC 95%: 1,01-1,26). Eventos negativos de aprendizagem foram associados ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade entre todos os alunos (OR = 1,05, IC 95%: 1,01-1,09). Outro estudo utilizado para esta revisão, analisou os dados de 1350 estudantes de medicina randomizados, por meio de questionários sobre sonolência diurna, privação do sono, sintomas de ansiedade/depressão e qualidade de vida no meio do ambiente educacional. Os resultados revelaram que 38,8% dos estudantes apresentaram pequenos valores de sonolência durante o dia, 8,7% apresentaram sonolência diurna moderada a grave, avaliado pela Escala de Sonolência de Epworth - ESE. Estudantes do sexo feminino mostram valores mais altos de sonolência do que estudantes de sexo masculino, os demais que apresentaram menores resultados da ESE, tendem a ter maior qualidade de vida e menos riscos a sintomas de ansiedade. Por fim, um dos estudos analisou como o ganho de peso entre os estudantes universitários era um fenômeno presente principalmente nos primeiros anos da faculdade e como isso afetou no ganho de peso dos alunos, promovendo o excesso de sobrepeso e obesidade. Através de questionários, o estresse foi medido pela Escala de estresse percebido de 10 itens (PSS 10) avaliados por testes T independentes, onde os alunos seriam avaliados com estresses altos ou baixos. Dados demográficos foram utilizados para o complemento do estudo como comportamento alimentar, sexo e ano acadêmico, vários comportamentos alimentares se destacaram entre alunos com níveis de estresse mais altos, foi exibido comportamentos menos saudáveis como o consumo de refeições prontas ($p < 0,001$). Este estudo mostrou que, alunos com altos níveis de estresse tendem a ter comportamentos alimentares não saudáveis, assim buscando sempre pela praticidade de alimentos industrializados. **Considerações finais:** Os resultados obtidos nesta revisão investigaram os efeitos da vida acadêmica na qualidade do sono, no desenvolvimento da ansiedade e no excesso de peso. Logo, estudos mostraram mais riscos de sobrepeso relacionados ao estresse. É possível observar a necessidade de mais comprovações e intervenções a estas variáveis, para um melhor desenvolvimento da qualidade de vida de jovens acadêmicos e a prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Ansiedade; Qualidade do sono; Estudantes universitários.

REFERÊNCIAS

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

CHEN, Y. *et al.* Higher Academic Stress Was Associated with Increased Risk of Overweight and Obesity among College Students in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Xi'an, v. 17, n. 15, 1 ago. 2020.

CHOI, J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. **Nutrients**, Daejeon, v. 12, n. 5, p. 1241, 27 abr. 2020.

PEROTTA, B. *et al.* Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**, São Paulo, v. 21, n. 1, 17 fev. 2021.

WANG, J. *et al.* Obesity-Associated Anxiety Is Prevalent among College Students and Alleviated by Calorie Restriction. **Nutrients**, Basel, v. 14, n. 17, p. 3518, 1 jan. 2022.