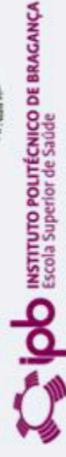


ASSOCIAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL COM A QUALIDADE DE SONO NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR



Autores:
Ana Loureiro¹, Carolina Teixeira¹, Lígia Afonso¹, António Fernandes², Ana Maria Pereira³

Afiliações:
1- Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal
2- CIMO, LA Sus TEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal
3- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal



INTRODUÇÃO

A relação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Qualidade do Sono tem sido investigada, devido às suas implicações na saúde metabólica, cardiovascular e neurocognitiva. Evidências científicas, sugerem que o excesso de peso e obesidade podem estar associados a distúrbios do sono, como apneia obstrutiva do sono, e menor eficiência do descanso noturno. Esses fatores, podem impactar negativamente a regulação hormonal do apetite e metabolismo energético, criando um ciclo bidirecional entre a qualidade do sono e o controle do peso corporal.

OBJETIVO

Analisar a associação entre o IMC com a qualidade de sono em estudantes da Escola Superior de Saúde de Bragança.

METODOLOGIA



150 participantes
18 - 35 anos



Estudo Transversal,
Quantitativo e Analítico



Dados Sociodemográficos
Dados Antropométricos

Questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh - PSQI-PT



- IBM SPSS Statistic 30
- Teste de Spearman
- Nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$)

RESULTADOS

PARTICIPANTES 86%
14%

GRÁFICO 1: CLASSIFICAÇÃO DO IMC

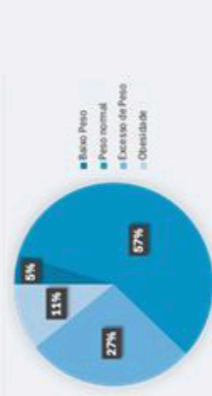


GRÁFICO 2: QUALIDADE DE SONO



GRÁFICO 3: CORRELAÇÃO ENTRE O IMC E A QUALIDADE DO SONO E AS SUAS COMPONENTES



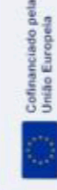
SEM ASSOCIAÇÃO SIGNIFICATIVA

DISCUSSÃO / CONCLUSÃO

Os dados sugerem que, nesta amostra, não há associação entre o IMC e a qualidade do sono. No entanto, outros fatores, como consumo de cafeína ou hábitos alimentares poderão ter impacto nos resultados. Considera-se que estudos futuros devem incluir amostras maiores, com análise de potenciais variáveis mediadoras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carpi M, Cianfrani C, Vestri A. Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, Page 2874 [Internet]. 2022 Mar 1 [cited 2025 Jan 20];19(5):2874. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/5/2874/htm>
Del Rio João, K. A., Becker, N. B., de Neves Jesus, S., & Isabel Santos Martins, R. (2017). Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT). *Psychiatry research*, 247, 225–229. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.042>



Ref.: G - 16