

# Relação entre a qualidade do sono e os comportamentos alimentares em estudantes do ensino superior

Alexandra Gonçalves<sup>1</sup>, Ana Rita Gomes<sup>1</sup>, António Fernandes<sup>2</sup>, Ana Maria Pereira<sup>3</sup>

1- Instituto Politécnico de Bragança. 2- CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. 3- Research Center for Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

## INTRODUÇÃO

O sono é essencial para o equilíbrio físico, cognitivo e emocional [1-2]. Entre estudantes universitários, padrões de sono irregulares e privação de sono são frequentes e podem influenciar comportamentos alimentares, potenciando o risco de transtornos alimentares.

## OBJETIVO

Analisar a relação entre a qualidade do sono e o risco de transtornos alimentares em estudantes do ensino superior do Instituto Politécnico de Bragança.

## METODOLOGIA

Estudo Observacional, Transversal e Descritivo-analítico

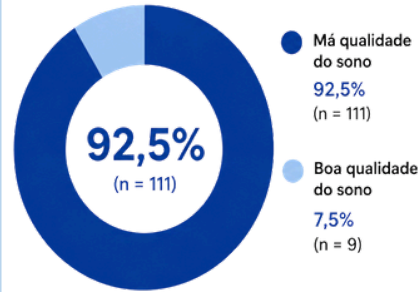
Amostra: 120 estudantes → Idade média: 21,0 anos (DP= 2,64)

Questionário: PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index [3]  
Google Forms EAT-26: Eating Attitudes Test [4]

IBM SPSS Statistics (p < 0,05)

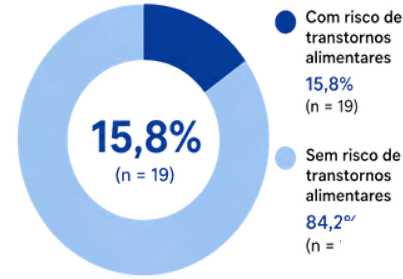
## RESULTADOS

### QUALIDADE DO SONO (PSQI)

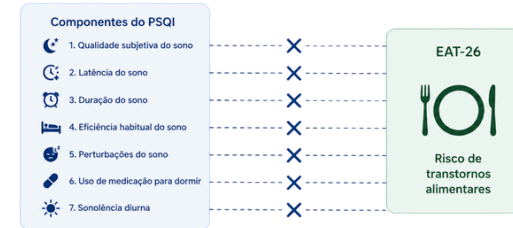


PSQI > 5 indica má qualidade do sono

### RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES (EAT-26)



EAT-26 ≥ 20 indica risco



⊗ Nenhuma das componentes do PSQI tem correlação estatisticamente significativa com o EAT-26. (p > 0,05 para todas as componentes)

## DISCUSSÃO

A elevada prevalência de má qualidade do sono é consistente com estudos em populações universitárias [2], contudo, a ausência de associação significativa com o risco de transtornos alimentares sugere influência de outros fatores, como stress académico, saúde mental ou hábitos alimentares não avaliados. Estes resultados reforçam a necessidade de estudos futuros com amostras maiores, desenhos longitudinais e variáveis psicológicas e contextuais que permitam compreender de forma mais abrangente a relação entre sono e comportamentos alimentares.