

Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: ASSOCIAÇÃO ENTRE O SONO E A VARIAÇÃO DO PESO CORPORAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Relatoria: Maria Victoria Oliveira Pereira Rego
Andreza Aparecida Costa da Silva

Autores: Carolina Pereira Verçosa
Kawany Monteiro Rolemberg
Christefany Régia Braz Costa

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: O sono é um importante regulador do metabolismo humano, equilíbrio corporal e o funcionamento cerebral. Desse modo, o padrão de descanso é fundamental no desempenho acadêmico e profissional. Entretanto, o sono pode ser diretamente afetado durante a graduação, tanto pela alta demanda de estudo quanto pela ansiedade gerada pela nova rotina. Essas alterações têm impacto na saúde mental e física de estudantes universitários, podendo interferir inclusive no controle do peso. **Objetivo:** Identificar na literatura evidências sobre a associação do sono com a variação do peso corporal de estudantes universitários. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão Integrativa da literatura, foi realizada na base de dados PubMed, em setembro de 2023, por meio do MeSH (Medical Subject Headings): university students, weight e sleep; empregando o operador booleano “AND”, com a finalidade de responder à seguinte pergunta norteadora: “Quais as evidências na literatura sobre a associação entre o sono e a variação do peso corporal dos estudantes universitários?”. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra em português, inglês, e espanhol, publicados nos últimos cinco anos. Foram excluídos relatos de casos, revisões de literatura, resumo de eventos, e artigos que tratasse de estudantes de outros níveis acadêmicos que não o universitário. **Resultados:** Dos 40 resultados encontrados, após a aplicação dos critérios foram selecionados sete artigos que atendiam a proposta do estudo. Destes, três investigaram a temática durante a pandemia da covid-19. Os artigos evidenciaram que, a qualidade do sono decai, em decorrência do estresse emocional, e os estudantes ganham peso, sobretudo pela intensificação do sedentarismo. As pesquisas também revelam que tanto o excesso quanto a falta de sono podem afetar o peso dos estudantes. Esses estados de vigília e/ou repouso favorecem ao maior consumo de açúcar. Assim, de modo geral, a qualidade do sono também influencia na prática de atividade física e é reflexo direto da saúde mental dos estudantes universitários. **Conclusão:** Foram encontradas evidências na literatura de que existe uma associação abrangente entre o padrão de descanso e o ganho de peso em estudantes universitários, uma vez que propicia o desenvolvimento de maus hábitos e agrava problemas emocionais pré-existentes. Logo, é imprescindível estudos que proponham intervenção nessa situação, com o intuito de mitigar os efeitos do estresse na rotina de universitário.