



ORIGINAL / ORIGINAL / ORIGINAL

Quality of sleep and risk factors for arterial hypertension between university members

Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários
Calidad del sono y factores de riesgo para hipertensión arterial entre universitarios

Karolaine Rodrigues da Silva¹, José Junior da Costa², Raul Rodrigues Cipriano de Sousa³,
Brenda Rodrigues de Sousa⁴, Andressa Suelly Saturnino de Oliveira⁵

ABSTRACT

Objective: to analyze the relationship between sleep quality and the presence of risk factors for the development of hypertension among university students. **Methodology:** it is a descriptive, quantitative study, developed between February and December 2018 in a higher education institution, located in Picos - Piauí. Data were collected through the application of the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire and a form to evaluate the presence of risk factors for hypertension and anthropometric measurements. The data were analysed from the IBM SPSS Statistics version 20.0 program, calculating the absolute and relative frequencies, averages and standard deviations. The Research Ethics Committee of the Federal University of Piauí approved the project. **Results:** Participated in the study 68 academics, being 41 newcomers and 27 concluders, of whom 85.3% were female. The average age of the participants was 19.05 years for the participants and 23.33 years for the participants. Only 32.4% stated, 51.5% said they were using alcohol and 73.5% had poor sleep quality. **Conclusion:** Students are at high risk of developing overweight due to physical inactivity, alcohol consumption and sleep quality, and consequently susceptible to the development of hypertension in the future.

Descriptors: Risk factors. College students. Sleep quality. Hypertension.

RESUMO

Objetivo: analisar a relação entre a qualidade do sono e a presença fatores de risco para o desenvolvimento de hipertensão entre universitários. **Metodologia:** Estudo descritivo, quantitativo, desenvolvido entre fevereiro e dezembro de 2018 em uma Instituição de ensino superior, localizada em Picos - Piauí. A coleta de dados ocorreu através da aplicação do questionário de avaliação da qualidade do sono de Pittsburg e de formulário para avaliar a presença de fatores de risco para hipertensão e medidas antropométricas. Os dados foram analisados a partir do programa IBM SPSS Statistics versão 20.0, calculando-se as frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí. **Resultados:** Participaram da pesquisa 68 acadêmicos, sendo 41 ingressantes e 27 concludentes, destes 85,3% eram do sexo feminino. A faixa etária média foi de 19,05 anos para os ingressantes e 23,33 anos para os concludentes. Apenas 32,4% praticaram atividade física, 51,5% afirmaram fazer uso de álcool e 73,5% obtiveram resultado da qualidade do sono como ruim. **Conclusão:** Os estudantes estão sob alto risco de desenvolver sobrepeso, devido à inatividade física, consumo de álcool e qualidade do sono, e consequentemente suscetíveis ao desenvolvimento de hipertensão arterial futuramente.

Descritores: Fatores de risco. Universitários. Qualidade do sono. Hipertensão.

RESUMÉN

Objetivo: analizar la relación entre la calidad del sueño y la presencia factores de riesgo para hipertensión entre universitarios. **Metodología:** Estudio descriptivo, cuantitativo, entre febrero y diciembre de 2018 en Institución de enseñanza superior, Picos - Piauí. La recolección de datos ocurrió a través de la aplicación del cuestionario de evaluación calidad del sueño de Pittsburg y formulario para evaluar presencia de factores de riesgo para hipertensión y medidas antropométricas. Los datos se analizaron a partir del programa IBM SPSS Statistics versión 20.0, calculando las frecuencias absolutas y relativas, medias y desviaciones estándar. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Federal de Piauí. **Resultados:** Participaron de la investigación 68 académicos, siendo 41 ingresantes y 27 concluyentes, de los 85,3% eran del sexo femenino. El grupo de edad fue en promedio de 19,05 años para los ingresantes y 23,33 años para los concluyentes. Sólo el 32,4% declaró, el 51,5% afirmó hacer uso de alcohol, el 94,1% no hace uso del tabaco y el 73,5% obtuvieron resultado de la calidad del sueño como malo. **Conclusión:** Este trabajo revela que los estudiantes de enfermería están bajo alto riesgo de desarrollar sobrepeso, debido a la inactividad física, el uso de alcohol y la calidad del sueño, y consecuentemente susceptibles al desarrollo de hipertensión arterial en el futuro.

Descritores: Factores de riesgo. Universidad. Calidad del sueño. Hipertensión.

¹ Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: karolainerds@hotmail.com

² Graduado em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: juniorcosta1711@hotmail.com

³ Graduado em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: raulcipriano2009@hotmail.com

⁴ Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: rsbrendam@gmail.com

⁵ Docente do Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (UFPI) - Campus Senador Helvídio Nunes de Barros. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Mestre em Cuidados Clínicos em

Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE) (2011). Especialista em Enfermagem do Trabalho pela UECE (2011).
Graduada em Enfermagem pela UECE (2009). Picos, Piauí, Brasil. E-mail: andressasuely@hotmail.com

*Artigo oriundo da Monografia “Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários”,
graduação em Enfermagem, Universidade Federal do Piauí.

INTRODUÇÃO

Em virtude das transformações socioeconômicas e tecnológicas, verifica-se alteração na prevalência das doenças infectocontagiosas: aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em relação a elas, pois estas, além dos fatores de risco não modificáveis, estão intimamente relacionadas a hábitos de vida que podem ser modificados. Essas mudanças de hábitos também podem interferir na qualidade do sono, elevando substancialmente a possibilidade de ocorrências dos transtornos, causando assim, impacto negativo à saúde.

O sono é um processo fisiológico complexo, que acontece intercalado com o período de vigília. É influenciado pelo sistema nervoso e endócrino, sendo capaz de realizar alterações na temperatura corporal, esforço cardíaco e na produção hormonal. É composto por dois estados⁽¹⁾. A má qualidade do sono acarreta problemas cardiovasculares, bem como queda do rendimento das atividades acadêmicas⁽²⁾.

Entre as DCNT, a hipertensão arterial (HA) é a que se apresenta com maior frequência, sendo caracterizada por níveis pressóricos iguais ou maiores que 140 mmHg na pressão arterial sistólica (PAS) e 90mmHg na pressão arterial diastólica (PAD)⁽³⁾.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)⁽³⁾ 32,5% dos brasileiros convivem com a HA. Esta favorece o surgimento de complicações e contribui para 50% das mortes por doença cardiovascular (DCV). No ano de 2013, dos óbitos que ocorreram, 29,8% foram decorrentes de DCV, configurando-se como a principal causa de morte no país. Estão incluídos entre os fatores de risco (FR) para HA: gênero, idade, genética, excesso de peso, má alimentação, ingestão de álcool, sedentarismo e fatores socioeconômicos⁽⁴⁾. Além disso, conforme a SBC⁽³⁾ o padrão do sono também deve ser investigado, visto que transtornos estão relacionados à HA, sobrepeso e obesidade.

Para esta pesquisa, optou-se por convidar universitários ingressantes e concludentes do curso de graduação em Enfermagem para participar da pesquisa. Considerando que os acadêmicos concludentes do curso de Enfermagem são adultos jovens e, sendo este um curso integral, que demanda bastante empenho dos discentes, é interessante investigá-los. Além disso, este grupo atua diretamente com a promoção da saúde através de práticas educativas, o que mostra que deveriam atuar no cuidado de si para prevenção de agravos⁽⁵⁾.

Logo, a investigação torna-se relevante, pois é imprescindível que a qualidade do sono, bem como a presença de FR modificáveis entre os universitários, sejam identificadas precocemente, a fim de que se desenvolvam intervenções sobre determinadas condições, proporcionando que estas pessoas reflitam acerca do seu estilo de vida, adotando hábitos saudáveis e evitando o desenvolvimento da HA. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a qualidade do sono e a presença FR para o desenvolvimento de HA entre universitários.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa, desenvolvido no período de fevereiro a dezembro de 2018 em uma Instituição de ensino superior (IES), localizada na região centro-sul do Piauí (PI), há 310 km da capital (Teresina-PI). A pesquisa foi realizada com acadêmicos do Curso de Bacharelado em Enfermagem, o qual é composto por nove períodos de turno integral, sendo realizadas aulas teóricas e práticas bem como estágios.

Elencou-se como critério de inclusão ter 18 anos ou mais e estar cursando o 1° ou 9° período. E como critério de exclusão impedimento para a obtenção das medidas antropométricas (grávidas, cadeirantes, etc.). Não foi necessário realizar cálculo amostral, pois havia possibilidade de coletar os dados com todos os discentes dos períodos letivos selecionados. Entretanto, a amostra final foi de 68 participantes, que foram aqueles que aceitaram participar da pesquisa.

Os dados foram coletados na própria IES, os alunos foram abordados ao término dos turnos das aulas e, aceitando participar da pesquisa, os mesmos foram conduzidos a uma sala de aula reservada para tal finalidade, entre os meses de setembro e outubro de 2018. Aplicou-se o questionário de avaliação da qualidade do sono de Pittsburg (IQSP) e o questionário para avaliar a presença de FR para HA e medidas antropométricas entre a amostra.

O IQSP avalia o sono e possíveis distúrbios do último mês. Foi elaborado por Buysse⁽⁶⁾ e validado no Brasil, em população adulta, por Bertolazi⁽⁷⁾. É composto por 19 itens, que devem ser respondidos de acordo com sono do mês que antecedeu a pesquisa. É dividido em sete componentes, incluindo: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção durante o dia.

Quanto ao questionário para avaliar a presença de FR para o desenvolvimento de HA, foram utilizados os mesmos indicados em um estudo realizado para apresentar as estimativas de prevalência dos FR para HA: obesidade, sedentarismo, tabagismo e alcoolismo⁽⁸⁾, além de também investigar dados socioeconômicos e medidas antropométricas e clínicas, estando divididos nos seguintes tópicos: dados socioeconômicos, estilo de vida e medidas antropométricas e clínicas.

No tópico dos dados socioeconômicos, foi questionado a data de nascimento, idade, considerando a idade completa em anos, sexo, feminino ou masculino, e período do curso atual, primeiro ou nono período. E ainda indagado sobre sua situação laboral. No tópico estilo de vida, foram interrogados sobre a realização de atividade física e ainda os tipos, consumo de bebida alcoólica e tabagismo. Sobre dados antropométricos e clínicos, foi verificado peso, através uma balança digital Omron® de alta precisão, com capacidade máxima para 150 kg, graduada em 0,1 kg, posicionada em superfície plana, com indivíduos descalços. A pressão arterial foi aferida três vezes, com intervalo de um

minuto entre as medidas, através de um aparelho de pressão digital automático de pulso da marca Omron®, sendo considerada a média das duas últimas medidas para utilização na análise, a altura foi realizada por meio de fita métrica fixada à parede, onde os participantes ficaram de costas, em posição ereta e descalços e a circunferência da cintura (CC) foi medida através de uma fita métrica, na altura da cicatriz umbilical.

Os dados foram analisados através da inserção dos mesmos em um banco de dados no Microsoft Office Excel 2010 e, em seguida, no programa IBM SPSS Statistics versão 20.0. Análise descritiva foi realizada da seguinte maneira: das variáveis qualitativas nominais e ordinais foram calculadas frequências absolutas e relativas e das variáveis quantitativas contínuas foram calculadas médias e desvios-padrão. As variáveis relacionadas à qualidade do sono foram consideradas preditoras e aquelas relacionadas aos FR para HA foram consideradas de desfecho. Posteriormente, os resultados foram distribuídos em tabelas e figuras para apresentação da estatística descritiva e discutidos por meio de literatura específica sobre o tema.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Piauí (UFPI), sob número do parecer 2.746.596 respeitando

a resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a qual apresenta diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos⁽⁹⁾. A coleta dos dados somente foi efetuada mediante aprovação do projeto pelo Comitê de Ética.

O diretor do Campus foi informado sobre os objetivos e a metodologia da pesquisa e assinou uma autorização institucional no qual autorizou o desenvolvimento do projeto dentro da instituição. Os participantes foram informados sobre os riscos bem como benefícios, ao aceitarem participar da pesquisa, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Com a finalidade de responder à pergunta da pesquisa e ratificar a hipótese do estudo, os resultados serão apresentados de forma descritiva e representados por tabelas.

A Tabela 1 apresenta características socioeconômicas e estilo de vida. Participaram da pesquisa 68 acadêmicos, sendo 41 ingressantes e 27 concludentes, destes 85,3% eram do sexo feminino. A faixa etária dos avaliados foi de 18 a 32 anos, com uma média de $19,0 \pm 1,6$ anos para os ingressantes e $23,3 \pm 2,1$ anos para os concludentes.

Tabela 1 - Caracterização quanto às variáveis socioeconômicas e estilo de vida dos participantes. Picos, Piauí, Brasil, 2018. (n=68)

Variáveis	Ingressantes			Concludentes			Total	
	F	%	Média ± DP	f	%	Média ± DP	F	%
Sexo								
Feminino	33	80,5		25	92,6		58	85,3
Masculino	8	19,5		2	7,4		10	14,7
Idade			19,0 ± 1,6 anos			23,3 ± 2,1 anos		
Situação Laboral								
Trabalha eventualmente	2	4,9		4	14,8		6	8,8
Trabalha (quase) todos	-	-		1	3,7		1	1,5
Não trabalha	39	95,1		22	81,5		61	89,7
Atividade física								
Não	25	61		21	77,8		46	67,6
Sim	16	39		6	22,2		22	32,4
Musculação	6	37,5		5	83,3		11	50
Crossfit	1	6,2					1	4,5
Caminhada	7	43,8		1	16,7		8	36,4
Outros	2	12,5		-	-		2	9,1
Bebida alcoólica								
Não	20	48,8		13	48,8		33	48,8
Sim	21	51,2		14	51,9		35	51,5
Tabagismo								
Não fumante	37	90,2		27	100		64	94,1
Fumante ocasional	2	4,9		-	-		2	2,9
Ex-fumante	2	4,9		-	-		2	2,9

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação à situação laboral, a maioria dos estudantes (89,7%) afirmou não trabalhar. Entre os que trabalhavam (eventualmente e - quase - todos os dias), a maioria era concludente. Apenas 32,4% declararam praticar atividade física, sendo mais comum a musculação; os alunos do primeiro período apresentaram um percentual maior de prática de atividade física do que os do último período. Já no

que se refere ao uso de álcool, 51,5% afirmaram fazer, não havendo grande diferença percentual entre as turmas. A maioria não faz uso de tabaco.

Na Tabela 2, é possível notar as variáveis clínicas e dados antropométricos, as duas turmas apresentaram média de IMC adequada, sendo a maior média de IMC dos alunos concludentes.

Tabela 2 - Caracterização das variáveis clínicas e antropométricas e sua relação com o período do curso. Picos, Piauí, Brasil, 2018. (n=68)

Variáveis	Ingressantes	Concludentes
	Média ± DP	Média ± DP
Índice de massa corporal	21,5 ± 2,9 kg/m ²	22,7 ± 3,3 kg/m ²
Circunferência da cintura		
Sexo feminino	71,6 ± 6,5 cm	76,9 ± 7,1 cm
Sexo masculino	79,0 ± 9,1 cm	81,0 ± 7,0 cm
Pressão arterial sistólica	111,6 ± 12,3 mmHg	109,9 ± 14,6 mmHg
Pressão arterial diastólica	64,2 ± 6,0 mmHg	71,4 ± 8,4 mmHg

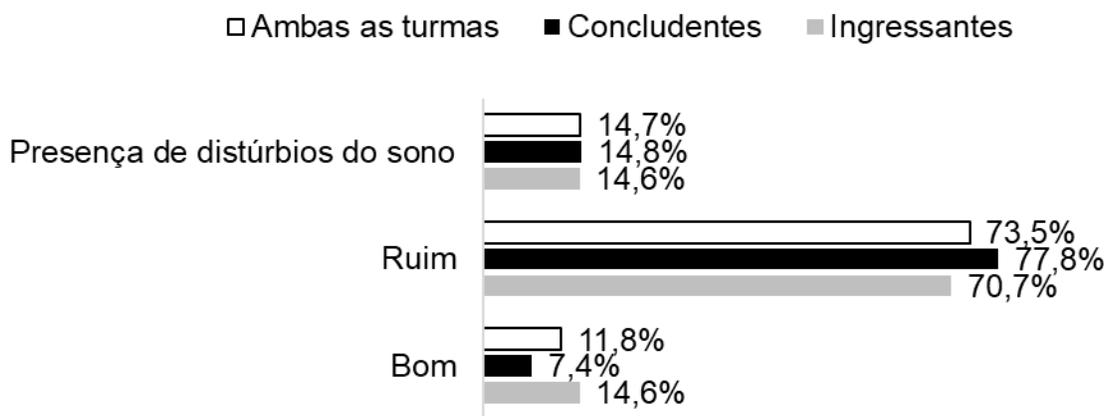
Fonte: Dados da pesquisa. DP: desvio-padrão

A média de CC também resultou em maiores valores nos alunos do último período, sendo a maior diferença entre ingressantes e concludentes observada nas mulheres. Já a média da PA não apresentou grande diferença entre as turmas: os ingressantes tiveram média maior de PAS e os concludentes tiveram média maior na PAD.

acordo com cada período. Constata-se que os acadêmicos concludentes apresentaram um maior percentual de sono ruim. A presença de distúrbio do sono não teve grande diferença percentual entre as duas turmas. No total, 11,8% dos estudantes apresentaram uma boa qualidade do sono.

O Gráfico 1 exibe o resultado da qualidade do sono dos universitários do curso de Enfermagem, de

Gráfico 1 - Avaliação da qualidade do sono dos participantes, segundo a Escala de Pittsburgh. Picos, Piauí, Brasil, 2018. (n=68)



Fonte: Dados da pesquisa.

A Tabela 3 contém dados referentes ao detalhamento da qualidade do sono dos participantes, a partir de três perguntas da Escala de Pittsburgh: maior frequência dos estudantes tem de 6 a 7 horas de sono por noite. Os estudantes que

conciliam maior quantidade de horas de sono por noite (>7 horas) são os ingressantes, em contrapartida, os concludentes dormem menos horas por noite (<5 horas).

Tabela 3 - Respostas às perguntas da Escala de Pittsburgh. Picos, Piauí, Brasil, 2018. (n=68).

Perguntas	Ingressantes		Concludentes		Total	
	f	%	f	%	f	%
Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite?						
> 7 horas	8	19,5	1	3,7	9	13,2
6 a 7 horas	26	63,4	20	74,1	40	67,6
5 a 6 horas	6	14,6	2	7,2	8	11,8
< 5 horas	1	2,4	4	14,8	5	7,4

Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?						
Muito bom	6	14,6	-	-	6	8,8
Bom	26	63,4	18	66,7	44	64,7
Ruim	8	19,4	6	22,2	14	20,6
Muito ruim	1	2,4	3	11,1	4	5,9
Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?						
Nunca	33	80,5	23	85,2	56	82,4
Menos de uma vez por semana	5	12,2	1	3,7	6	8,8
Uma ou duas vezes por semana	3	7,3	-	-	3	4,4
Três ou mais vezes por semana	-	-	3	11,1	3	4,4

Fonte: Dados da pesquisa.

Sobre a autoavaliação da qualidade do sono, 64,7% consideraram como bom. Nenhum dos estudantes concludentes avaliaram o sono como muito bom, e 11,1% desta turma considerou o sono muito ruim, diferente da turma dos ingressantes onde 14,6 considerou o sono muito bom e apenas 2,4% considerou muito ruim. Sobre o uso de medicamentos para dormir 17,6% dos alunos já fizeram alguma vez, e 11,1% dos estudantes do último período fazem uso três vezes ou mais por semana.

A Tabela 4 possui a relação entre a qualidade do sono e a presença de FR para HA, onde o IMC, PAS, PAD e CC do sexo feminino foram maiores em ingressantes avaliaram como “ruim” a qualidade do sono.

Entre os concludentes, as mesmas variáveis apresentaram maiores médias para aqueles que classificaram como “boa” a qualidade do sono.

Tabela 4 - Médias de variáveis sobre fatores de risco para HA de acordo com a classificação da qualidade do sono da Escala de Pittsburgh. Picos, Piauí, Brasil, 2018. (n=68).

Variáveis	Ingressantes			Concludentes		
	Boa	Ruim	Presença de distúrbio do sono	Boa	Ruim	Presença de distúrbio do sono
IMC	20,9 ± 2,6	21,9 ± 2,9	20,5 ± 3,4	29,0 ± 6,3	22,7 ± 2,2	19,7 ± 3,1
PAS	108,1 ± 4,6	112,3 ± 14,0	111,7 ± 9,1	111,5 ± 8,4	109,8 ± 16,5	110,0 ± 2,2
PAD	62,8 ± 3,0	65,0 ± 6,7	61,6 ± 4,0	77,2 ± 10,6	71,2 ± 88,7	69,6 ± 7,8
CC						
Sexo feminino	68,0 ± 37,4	72,9 ± 7,1	70,2 ± 4,6	88,5 ± 10,6	77,1 ± 54,9	70,2 ± 6,3
Sexo masculino	-	77,4 ± 8,6	90	-	81,0 ± 7,0	-

IMC: índice de massa corpórea; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica; CC: circunferência da cintura.

DISCUSSÃO

Dos acadêmicos investigados, a maioria era ingressante, embora tenham entrado com quantidade similar de discentes: cerca de cinquenta. Essa redução no número de alunos pode ser ocasionada em virtude das desistências e/ou reprovações em disciplinas que são pré-requisitos para estudar matérias do período seguinte.

Do total de discentes, a maioria era do sexo feminino. Dados semelhantes foram encontrados em uma pesquisa para investigar o excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de Enfermagem, onde também prevaleceu o sexo feminino⁽¹⁰⁾. De acordo com Bublitz⁽¹¹⁾, o cuidado, objeto de trabalho da Enfermagem, é historicamente atribuído como uma característica feminina, relacionando, portanto, como uma profissão feminina. Embora, já tenha se identificado aumento gradual de discentes do sexo masculino, o que é confirmado pela presença de maior número de alunos do sexo masculino na turma dos calouros quando comparada à turma dos formandos.

Em relação à faixa etária, foi encontrada uma média de menos de vinte anos para ingressantes, idade em que comumente se conclui o ensino médio.

Sobre a prática de atividade física, o estudo revelou 61% ingressantes e 77% concludentes não praticam nenhum tipo de atividade física, demonstrando, portanto, que os alunos ingressantes são mais ativos. Um estudo realizado para avaliar condutas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde identificou uma redução na realização de atividades entre os alunos concludentes quando comparado com os acadêmicos ingressantes⁽¹²⁾.

A baixa adesão de acadêmicos concludentes à prática de atividades física, quando comparados aos ingressantes, explica-se pela extensa carga horária de estágios, elaboração de trabalhos, relatórios e estudos de caso. Enquanto os calouros cumprem 420 horas de aulas teóricas e práticas durante o semestre, os formandos cumprem 465 horas de estágios e trabalho de conclusão de curso. Além disso, o cronograma de estágio curricular do último

período é recebido quinzenalmente, o que amplia a dificuldade em se organizar a rotina.

No que se refere ao consumo do álcool, 51,2% dos ingressantes e 51,9% dos concludentes declararam consumir, neste caso não houve grande diferença entre os anos de curso. Campos⁽¹²⁾, em estudo que tinha como objetivo verificar as condutas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde, revelou um aumento no consumo de álcool no período mais avançado, com 56,96% ingressantes e 75% dos concludentes.

Vale ressaltar que a entrada no curso superior, fase de transição na vida do indivíduo, em que o mesmo adquire uma maior autonomia, na maioria das vezes se deslocando da cidade de origem, morar longe da família, possibilita novas experiências de vida, o que pode levá-los a desenvolverem comportamentos pouco adequados e consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Segundo dados da Organização das Nações Unidas⁽¹³⁾, o álcool é a substância psicoativa mais consumida no mundo, com crescimento expressivo do consumo entre os estudantes universitários.

No tocante ao uso do tabaco, apenas 4,9% dos acadêmicos ingressantes se encaixaram como fumantes ocasionais, enquanto que nenhum dos alunos concludentes fazem uso de cigarro, mesmo que seja ocasionalmente. Desta forma, infere-se que a inexistência do tabagismo em acadêmicos do último período seja justificada pela construção do conhecimento no decorrer do curso.

Quanto ao IMC, os acadêmicos concludentes apresentaram IMC mais elevado. Isso pode ser explicado pelo fato que, ao longo da carreira acadêmica, na maioria das vezes, alimentos saudáveis são substituídos por *fast food* ou outras comidas de fácil preparação, bem como a não realizações das refeições em horários adequados. Além disso, deve ser levada em consideração a possibilidade da ocorrência de retenção hídrica em alunos concludentes, que pode ser acarretada pelo estágio curricular com atividades intensas, nas quais os alunos exercem funções em pé por muitas horas. Somando-se com a falta de atividade física, essa retenção se intensifica.

No que concerne à CC, acadêmicos concludentes tiveram um aumento da CC em relação aos ingressantes. Em relação à PAS, os valores obtidos foram 111,62 mmHg para calouros e 109,98 mmHg para formandos, já a PAD foi 64,2 mmHg para calouros e 71,43 mmHg para formandos. Comparando-se com a literatura, uma pesquisa realizada para comparar FR entre sexos, estudantes calouros e formandos e entre áreas de estudo, apresentou média circunferência abdominal de 75 cm para ingressantes e 76,3 para concludentes, sendo, portanto, semelhante, pois houve aumento em relação ao ano do curso⁽¹⁴⁾. A PAS encontrada também foi semelhante e a PAD um pouco mais elevada em ambas as turmas.

A medida da CC permite avaliar a gordura abdominal, sendo este, um importante FR para as doenças associadas à obesidade. Poucas horas de sono ou distúrbios do sono estão associados com aumento da adiposidade abdominal⁽¹⁵⁾.

Em relação à qualidade do sono, 73,5% dos apresentaram uma qualidade ruim, comparando os anos de curso, destes 70,7% são calouros e 77,8% concludentes, dessa forma os alunos formandos apontaram uma qualidade do sono pior do que os acadêmicos do primeiro semestre. A má qualidade do sono está relacionada ao estresse, ansiedade e preocupação com atividades acadêmicas, sendo maior no último semestre, pois, além da sobrecarga que o semestre traz, há, também, um turbilhão de sentimentos envolvidos com finalização dessa fase, incluindo preocupação com desemprego, medo ou insegurança sobre o que fazer depois da conclusão do curso, bem como desejo pela independência financeira.

Sobre os dados referentes ao sono nesta pesquisa, 67,4% avaliam a qualidade do sono como boa, 13,2% conseguiram alcançar um sono superior a 7 horas e 17,6% fizeram uso de medicamento para dormir alguma vez no último mês. Dados semelhantes são revelados em estudo realizado para analisar a qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores a ela associados em uma universidade pública no Sul do Brasil, onde observa-se que 52,2% consideraram a qualidade do seu sono boa e 23,8% conseguiram alcançar um valor superior a sete horas, o estudo difere no que diz respeito à medicação para dormir, onde apenas 6,5% fizeram uso ao menos uma vez por semana⁽¹⁶⁾.

Apesar de na autoavaliação do sono a maioria ter classificado como qualidade boa, os cálculos da escala trazem resultado diferente, classificando a maioria como ruim. Essa discordância pode ser justificada pelo desconhecimento dos alunos acerca do que seja uma boa qualidade do sono, pois o número de horas dormidas citado é insuficiente para um bom descanso.

Os alunos ingressantes classificados com qualidade do sono ruim apontaram maior valor na PAS e PAD e circunferência da cintura no sexo feminino. Acadêmicos com distúrbio do sono revelaram circunferência da cintura limítrofe. Estes dados corroboram com os encontrados por Benvegnú⁽¹⁷⁾, que investigou a correlação associação entre privação de sono e obesidade em trabalhadores, e constatou que a probabilidade de ser obeso foi de 2,37 vezes maior entre participantes em privação de sono.

Os acadêmicos concludentes, classificados com qualidade do sono boa, tiveram uma média de IMC maior do que os acadêmicos identificados com distúrbio do sono, bem como a circunferência da cintura de valor mais elevado foi encontrada em acadêmicos concludentes com boa qualidade do sono. Dados diferentes foram encontrados em pesquisa realizada por Souza⁽¹⁸⁾, para avaliar a associação entre a qualidade do sono e dados antropométricos de acadêmicos de Medicina da Universidade Severino Sombra, instituição privada situada na cidade de Vassouras, a qual demonstrou que acadêmicos com alteração na qualidade do sono tinham 2,3 vezes mais chances de ter excesso de peso.

Essa contradição dos resultados encontrados com os concludentes e achados encontrados na literatura pode ter sido ocasionada pela amostra reduzida neste

estudo, sendo necessário, portanto, que se desenvolva um estudo com maior quantidade de participantes.

CONCLUSÃO

Com base nos dados analisados, foi possível perceber que, mesmo tendo conhecimento sobre as causas e consequências do excesso de peso, os estudantes de enfermagem estão sob alto risco de desenvolver sobrepeso, devido à inatividade física, uso de álcool e qualidade do sono.

Porém, nota-se uma controvérsia entre a literatura e os valores encontrados para a IMC e CC em acadêmicos com boa qualidade do sono, já que estes apresentaram um número mais elevado do que os acadêmicos com distúrbios do sono. Deste modo, conclui-se que são necessários estudos mais aprofundados que relacionem a qualidade do sono e os FR para HA, com amostras maiores. O tamanho reduzido da amostra se constitui limitação para generalização dos resultados desta pesquisa.

Encontrou-se dificuldade de relacionar os resultados devido a pequena quantidade de estudos atuais sobre tal assunto, todavia, este trabalho ratifica a importância de intervenções acerca da adoção de hábitos saudáveis, prática de atividades físicas, bem como uma adequação do padrão de sono entre os universitários.

REFERÊNCIAS

1. Zanuto EAC, Lima MCS, ARAÚJO RG. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. Rev Bras Epidemiol [internet]. 2015;18(1):42-53. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5497201500010004>
2. Ferreira S., Jesus TB, Santos AS. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. Revista Eletrônica Gestão & Saúde [internet]. 2015;6(1):390-404. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/2571/2294>
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. VII Diretrizes brasileiras de hipertensão. Arq Bras Cardiol. 2016;107(3Supl.3):1-83. Disponível em: http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05_HIPERTENSAO_ARTERIAL.pdf
4. Bergmann LA, Graup S, Bergmann GG. Pressão arterial elevada em adolescentes e fatores associados: um estudo de base escolar em Uruguaiana, Rio Grande do Sul. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant [internet]. 2015;15(4):377-87. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1519-38292015000400002>
5. Gouveia MTO, Santana HS, Santos AMR, COSTA GR, FERNANDES MA. Quality of life and welfare of nursing. Rev Enferm UFPI [internet]. 2017; 6(3):72-8. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v6i3.6074>
6. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for Psychiatric practice and research. Psychiatry Res. [internet]. 1989;28(2):193-213. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
7. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC, de Barba ME, et al. Validation Of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Sleep Med. [internet. 2011;12(1):70-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
8. Santos AM, Porelli JP, Jesus KEM, Santos IFM. Fatores de risco para hipertensão em jovens universitários. Rev. Ciênc. Méd. Biol. [internet]. 2018;17(1):52-60. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9771/cmbio.v17i1.21186>
9. Conselho Nacional de Saúde (BR). Resolução n o 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012 [acesso em 08 abr. 2018]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2013/res0466_12_12_2012.html
10. Pires CGS, Mussi FC. Excesso de peso em universitários ingressantes e concluintes de um curso de enfermagem. Esc. Anna Nery [Internet]. 2016; 20(4): 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160098>
11. Bublitz S, Guido LA, Kirchhof RS, Neves ET, Lopes LFD. Perfil sociodemográfico e acadêmico de discentes de enfermagem de quatro instituições brasileiras. Rev Gaúcha Enferm [internet]. 2015;36(2). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2015.01.48836>
12. Campos L, Isensee DC, Rucke TC, Bottan ER. Conduas de saúde de universitários ingressantes e concluintes de cursos da área da saúde. Rev. Bras. Pesq. Saúde 2016. 18(2):17-25. Disponível em:
13. Organização as Nações Unidas. (2013). United Nations Office for Drug Control and Crime Prevention - UNODCCP (World Drug Report No. E.13.XI.6). Vienna, Austria: Author. Disponível em: https://www.unodc.org/unodc/secured/wdr/wdr2013/World_Drug_Report_2013.pdf
14. Gasparotto GS, Legnani E, Legnani RFS, Campos, W. Simultaneidade de fatores de risco cardiovascular em universitários: prevalência e comparação entre períodos de graduação. Rev Saúde (Santa Maria) [internet]. 2015;41(1):185-94. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5902/2236583414942>
15. Carvalho ASC, Fernandes AP, Vega MS, Gallego AB, Vaz JA. Qualidade do sono e marcadores endócrinos e bioquímicos. I Congresso Nacional de Ciências Biomédicas Laboratoriais: Livro de Atas. Bragança (Portugal): Instituto Politécnico de Bragança; 2016. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/15970/1/Qualidade%20do%20Sono%20e%20Marcadores%20End%20crinos%20e%20Bioqu%20Admicos.pdf>
16. Lopes SH, Meier DAP, Rodrigues R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. Rev Semina: Ciências Biológicas e da Saúde. [internet]. 2018;339(2):129-36. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5433/1679-0367.2018v39n2p129>

17. Benvegnú L, Maffessoni M, Fernandes SP, Canuto R. Associação entre privação do sono e obesidade em trabalhadores. Rev. Sci Med. [internet]. 2016;26(2):ID23218. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-6108.2016.2.23218>

18. Souza FN, Santos IJL, Moraes SR, Silva CMS, Ellinger VCM. Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras - RJ. Revista de Saude. [internet]. 2017;1(2). Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RS/article/view/1041>

Sources of funding: No

Conflict of interest: No

Date of first submission: 2019/03/22

Accepted: 2019/06/02

Publishing: 2019/07/01

Corresponding Address

Karolaine Rodrigues da Silva

Endereço: Rua Antonio Rodrigues, 322, Centro, Santo Antonio de Lisboa - Piauí, Brasil

Telefone para contato: (89) 981394694

E-mail: karolainerds@hotmail.com

Universidade Federal do Piauí, Picos.

Como citar este artigo:

Silva KR, Costa JJ, Sousa RRC, Sousa BR, Oliveira ASS. Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários. Rev. Enferm. UFPI [internet]. 2019 [acesso em: dia mês abreviado ano];8(3):45-63. Disponível em: Insira o DOI.

