

PREVALÊNCIA DE JET LAG SOCIAL E SUA ASSOCIAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ciências da Saúde

Izabella de Oliveira Santos; Silvio Andrade Cabral; Heitor Bernardes Pereira Delfino; Cristiana Araújo Gontijo (orientadora)

Centro Universitário UNA Uberlândia
Curso de Nutrição, Campus Karaíba
cristiana.gontijo@prof.una.br

INTRODUÇÃO

- Estudantes de graduação experimentam uma forma de desalinhamento circadiano - conhecido como "jet lag social" - que representa a discrepância de tempo entre seus relógios circadianos e sociais.
- Estudos recentes têm mostrado que o jet lag social pode estar associado a alterações na alimentação comportamento (ARORA; TAHERI, 2015) e no excesso de peso (DEPNER et al., 2014).

OBJETIVO

Avaliar a influência do jet lag social sobre o estado nutricional de estudantes universitários.

METODOLOGIA

- Trata-se de estudo do tipo transversal com estudantes do Centro Universitário UNA.
- Coleta de dados – questionários autopreenchido.
- Avaliação do desalinhamento circadiano por meio dos horários de dormir e acordar dia de semana e final de semana: cálculo do jet lag social (ROENNEBERG et al., 2012).
- Índice de massa corporal (IMC): $\text{Peso}/(\text{estatura})^2$ – classificação Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998).
- Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (Parecer nº 5.710.842),
- Análise de associação das variáveis categóricas: Teste do qui-quadrado - Epi-Info® versão 3.5.2. Nível de significância de 5%.

RESULTADOS

- ❑ Participaram do estudo 113 estudantes indivíduos.
- ✓ Idade média: 24,42 anos (DP ± 7,59)
- ✓ 78,8% (n=89): sexo feminino
- ✓ IMC médio: 23,77 kg/m² (DP ± 4,90)



Figura 1. Classificação do índice de massa corporal (IMC) de estudantes universitários.

RESULTADOS

- ✓ 37,1% (n=42): apresentaram 3 horas ou mais de jet lag social (JLS) -- Média de duração do sono nos dias livres e/ou dias de folga > do que nos dias úteis = forma de compensar o débito de sono semanal.

Tabela 1. Associação do Jet lag social com o estado nutricional de estudantes universitários (n = 113).

Jet lag social >3h	Excesso de peso		p-valor
	Sim	Não	
Sim	17 (42,5)	25 (34,2)	0,017
Não	23 (57,5)	48 (65,8)	
Total	40	73	

Teste do qui-quadrado. Excesso de Peso = IMC \geq 25,00 kg/m².



CONCLUSÕES

- Estudantes que tiveram 3 horas ou mais de jet lag social → maiores chances de excesso de peso.
- O estudo demonstrou que há necessidade de se observar as possíveis influências do desalinhamento circadiano sobre o estado nutricional de estudantes universitários, com o intuito de se estabelecer condutas eficientes que visem a prevenção e promoção da saúde dessa população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARBLE, D.M. et al. Circadian timing of food intake contributes to weight gain. *Obesity* (Silver Spring). 2009 Nov;17(11):2100-2. doi: 10.1038/oby.2009.264. Epub 2009 Sep 3. PMID: 19730426; PMCID: PMC3499064.
- MATHEW, G.M.; HALE, L.; CHANG, A.M. Social jetlag, eating behaviours and BMI among adolescents in the USA. *Br J Nutr*. 2020 Nov 14;124(9):979-987. doi: 10.1017/S0007114520001804. Epub 2020 May 28. PMID: 32460903; PMCID: PMC7554217.
- ROENNEBERG T, ALLEBRANDT KV, MERROW M, VETTER C. Social jetlag and obesity. *Curr Biol*. 2012 May 22;22(10):939-43. doi: 10.1016/j.cub.2012.03.038. Epub 2012 May 10. Erratum in: *Curr Biol*. 2013 Apr 22;23(8):737. PMID: 22578422.

Apoio Financeiro: PROCiência - Ecosistema Ânima.

