

MARTA ISABEL DE BRITO E PEREIRA

A AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA QUE OS HÁBITOS
ALIMENTARES E O EXECÍCIO FÍSICO TÊM NA
DURAÇÃO DO SONO EM JOVENS
UNIVERSITÁRIOS E A SUA ASSOCIAÇÃO COM
MARCADORES DA OBESIDADE

Orientador: Prof. Doutor Nelson Tavares

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de tecnologia e saúde

Lisboa

2018

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Marta Pereira

A
AVALIAÇÃO
DA
INFLUÊNCIA QUE OS
HÁBITOS
ALIMENTARES E O
EXERCÍCIO
FÍSICO
TÊM NA
DURAÇÃO
DO SONO
EM
JOVENS
UNIVERSITÁRIOS E
A SUA
ASSOCIAÇÃO COM
MARCADORES DA
OBESIDADE
E

ULHT

Lisboa

2018

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

MARTA ISABEL DE BRITO E PEREIRA

A AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA QUE OS HÁBITOS
ALIMENTARES E O EXECÍCIO FÍSICO TÊM NA
DURAÇÃO DO SONO EM JOVENS
UNIVERSITÁRIOS E A SUA ASSOCIAÇÃO COM
MARCADORES DA OBESIDADE

Tese/Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas no curso de Mestrado Integrado de Ciências farmacêuticas conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor Nelson Tavares

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 10/05/2018, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 139/2018, de 04 de 2018, com a seguinte composição:

Presidente: Prof^a Doutora Patrícia Mendonça Rijo

Arguente: Prof^a Doutora Sandra Ribeiro de Abreu

Orientador: Prof. Doutor Nelson Tavares

Vogais: Prof^a Ana Mirco (Especialista ULHT)

Prof^a Maria Dulce Santos (Especialista ULHT)

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de tecnologia e saúde

Lisboa

10 de Maio, 2018

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Epígrafe

A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo.

(Albert Einstein)

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Dedicatória

Dedico o presente trabalho à minha família:

Ao meu pai, Victor, por me dar a oportunidade de seguir o curso que sempre gostei e pela sua severidade que no fundo moldo me para a vida.

À minha mãe, Maria João, pelo seu amor e persistência.

Á minha irmã, Andreia, por me proteger incondicionalmente e por nunca duvidar de mim.

Á minha sobrinha, Eva, por ser a minha força e alegria

Á minha avó, Júlia, pelos ensinamentos que me transmitiu e a sua capacidade de tornar o negativo em positivo.

Ao meu namorado, Tiago, pela paciência e o amor que sempre teve comigo

Á minha colega e amiga Teresa Alves por ser a minha companheira de todas as horas e por todo o caminho de ajuda e amizade que temos percorrido.

Obrigado

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Agradecimentos

Primariamente gostaria de agradecer ao meu orientador Professor Doutor Nelson Tavares, pelo apoio permanente, rigor, clareza e disponibilidade o que permitiu a elaboração excecional da minha dissertação.

Á Professora Doutora Margarida Estudante, pela sua compreensão, disponibilidade, rapidez e sobretudo a sua capacidade de trabalhar em conjunto. Obrigado pelas suas palavras encorajadoras.

Aos participantes, que no fundo são as figuras mais importantes do estudo.

Á minha família, por ser paciente e compreensiva.

Á Gina, Gabriel e Gaspar por nunca duvidarem das minhas capacidades e estimularem a minha aprendizagem.

Ao meu namorado, que me acompanhou em todo o percurso académico sendo sempre o meu principal pilar. Um especial agradecimento, ao Tiago, pela sua compreensão, presença e capacidade de adaptação.

As minha colegas de trabalho pelo incentivo e confiança.

Por ultimo gostaria de agradecer aos meus colegas por todos os momentos partilhados ao longo destes cinco anos que me fizeram crescer e sobretudo adquirir ferramentas para vida profissional e pessoal.

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Resumo

O objetivo do trabalho realizado na presente dissertação foi determinar a existência da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono e a sua associação com marcadores da obesidade em jovens universitários. A amostra que participou no estudo era composta por 98 estudantes do ensino superior, sendo que 22 eram do sexo masculino e 76 sexo feminino com idades compreendidas entre os 19 e 25 anos. Na elaboração deste trabalho recorreu-se a cinco questionários distintos, onde pretendíamos avaliar hábitos alimentares, exercício físico, duração/qualidade do sono, estados de ansiedade e relacioná-los com o índice de massa corporal de cada indivíduo. De acordo com os valores obtidos observámos que existe correlação entre os hábitos alimentares e ansiedade, bem como entre ansiedade e a duração do sono. Quanto ao exercício físico correlacionado com os restantes parâmetros não encontramos valores estatisticamente significativos, no entanto quando relacionando com os valores individuais nos hábitos alimentares notou-se valores correlacionáveis. O marcador de obesidade utilizado, índice de massa corporal, não mostrou correlação com nenhum dos parâmetros estudados em cada questionário, provavelmente devido aos valores recolhidos apresentarem reduzida dispersão. Conclui-se que a duração/qualidade do sono bem como a ansiedade têm um impacto significativo nos hábitos alimentares bem como no exercício físico. Os jovens devem adotar estilos de vida saudável onde se atribua importância devida a estados de ansiedade, bem como boas práticas de descanso traduzindo-se em qualidade no sono e assim adequando a duração correta do mesmo.

Palavras-chave: Hábitos alimentares, obesidade, IMC, sono, ansiedade, exercício físico, jovens universitário

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Abstract

The objective of the present study was to determine the influence of eating habits and physical exercise on sleep duration and its association with obesity markers in university students. The sample that participated in the study was composed of 98 students of higher education, of whom 22 were males and 76 females between the ages of 19 and 25. In the elaboration of this study we used five different questionnaires, where we aimed to evaluate dietary habits, physical exercise, sleep duration / quality, anxiety states and relation with each individual's body mass index. According to the values obtained, we observed that there is a correlation between eating habits and anxiety, as well as between anxiety and sleep duration. Regarding the physical exercise correlated with the other parameters, we did not find statistically significant values, however, when correlating with the individual values in the eating habits, correlated values were observed. The obesity marker used, body mass index, showed no correlation with any of the parameters studied in each questionnaire, probably due to the collected values presenting reduced dispersion. It was concluded that sleep duration / quality as well as anxiety have a significant impact on eating habits as well as physical exercise. Young people should adopt healthy lifestyles where due importance is attached to states of anxiety, as well as good rest practices translating into quality in sleep and thus adjusting the correct duration of the same.

Keywords: Eating habits, obesity, BMI, sleep, anxiety, exercise, young university students

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Abreviaturas, siglas e símbolos

OMS- Organização Mundial de Saúde

IMC- Índice de massa corporal

PCR- Proteína C reativa no sangue

HDL- Lipoproteína de alta densidade

IPAQ- Questionário internacional de atividade física

EADS-21- Escala de ansiedade e depressão

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Índice

Introdução.....	12
Capítulo I – Métodos.....	16
1.1. Amostra	16
1.2. Procedimento.....	16
1.3. Análise Estatística.....	18
Capítulo II – Resultados.....	21
Capítulo III – Discussão	29
Capítulo IV – Conclusão	32
Bibliografia.....	33
Anexo I.....	36
Anexo II.....	37
Anexo III	27
Anexo IV	41
Anexo V	29
Anexo VI.....	32
Anexo VII.....	33

Índice de quadros

Quadro 1- Categorização questionário IPAQ.....	12
Quadro 2- Características da amostra (média±desvio padrão).....	16
Quadro 3- Características dos dados obtidos através dos questionário IPAQ, PSQI E EADS-21(média±desvio padrão).....	16
Quadro 4- Ingestão energética e de nutrientes diárias de estudantes em comparação com os valores de referência da Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar [27][28]	16
Quadro 5- Correlações entre a ingestão nutricional vs. Escala sono, ansiedade e exercício físico.....	18
Quadro 6- Correlação(R) entre ingestão nutricional vs. parâmetros do sono (*P <0,05)	20
Quadro 7- Correlações entre Escalas	21

Introdução

Atualmente existe uma maior preocupação no combate a certos fatores que influenciam o aparecimento de graves patologias. Um desses fatores é o excesso de peso, que leva a situações de obesidade que aumentam o risco de desenvolver doenças crónicas.

A obesidade traduz-se num estado pró-inflamatório onde existe uma hipertrofia e hiperplasia de adipócitos que se relacionam com processos metabólicos e cardiovasculares.[1] Trata-se de um dos grandes desafios a nível mundial na saúde. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima-se que 39% da população global tenha excesso de peso e que 13% são obesos.[2] Em Portugal cerca de 60% dos indivíduos são pré-obesos ou obesos.[16]

As medidas antropométricas como o peso e altura fornecem-nos informação através da determinação do índice de massa corporal (IMC). O IMC é o marcador de obesidade mais utilizado em estudos. Este marcador permite avaliar o excesso de peso de indivíduos, sendo considerados adultos obesos quando o valor ultrapassa os 30 kg/m².

Recentemente começou-se por realizar estudos em adolescentes, mostrando assim uma maior preocupação nesta faixa etária na prevenção e no controle de complicações futuras em idades adultas. O aumento de tecido adiposo está também associado a hipercolesterolemia, dislipidémias e hipertensão.[1] Estima-se que no mundo 40% de pessoas com mais de 25 anos tenham hipertensão, um número de pacientes que tem vindo a aumentar.[3]

As adoção de estilos de vida saudáveis são fundamentais na prevenção da pré-obesidade e obesidade mas também em inúmeras patologias, como por exemplo, cardiovasculares.

Está comprovado que a associação entre uma dieta equilibrada e a prática regular de exercício físico constituem as medidas não farmacológicas mais importantes e eficazes na estratégia do combate a obesidade.[1]

Uma alimentação equilibrada e variada previne problemas específicos de saúde, como doenças cardiovasculares e cancro.[4] Um grupo comum onde podemos encontrar maus hábitos alimentares são os adolescentes. Entre estes, nem todas as refeições são feitas e são substituídas por *snacks*, ingestão de bebidas açucaradas e conseqüentemente uma baixa ingestão de nutrientes recomendados.[5] Foi aplicado um questionário de

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade frequência alimentar a 229 estudantes na *Universidad Nacional da Colômbia*, onde se obteve resultados que demonstram que os jovens realizavam as suas refeições de maneira inadequada face as suas necessidades.[5] Noutro estudo realizado na *Wroclaw Medical University* da Polónia, com 1168 participantes observou-se que as refeições principais eram realizadas dentro dos parâmetros corretos. No entanto, cerca de 30% dos estudantes diariamente consumiam *snacks* entres as refeições. O consumo excessivo de *snacks* pode levar a um aumento do aporte energético e posteriormente a obesidade.[4] Ainda no mesmo estudo verificou-se que a maioria dos estudantes universitários não ingeria a quantidade recomendada de vegetais e fruta.[4]

Maus hábitos alimentares, como já referido anteriormente, saltar uma das três refeições principais e a ingestão de um maior aporte de hidratos de carbono e gorduras representam um grave problema a nível nutricional.[5]

Na Grécia foi realizado um estudo onde se demonstrou que os estudantes que viviam longe de casa tinham piores hábitos alimentares que os jovens que viviam pertos das suas famílias.[7] Outro estudo realizado mostrou que os universitários têm pouco conhecimentos sobre a composição nutricional dos refrigerantes bem como os riscos para a saúde que estes podem induzir. Através da avaliação nutricional nos adolescentes turcos observou-se que a ingestão de fibra, gordura total, ácidos gordos saturados, colesterol e sódio são altos; no entanto no que representa o conjunto de vitaminas os valores encontrados têm níveis baixos de ingestão.[8] O não consumo de vitaminas e sais minerais presentes numa alimentação variada pode levar a estados de anemia.[5]

A prática de exercício físico é fundamental para combater o sedentarismo e para a prevenção do aparecimento de pré-obesidade e obesidade. Globalmente cerca de 60% da população é sedentária.[9] Em Portugal a estatística sobe para 64%, sendo o sexo feminino mais sedentário. [17]

Existe diferenças entre atividade física e exercício físico, em que este último é de facto o mais importante no controle de certos parâmetros de saúde. O exercício físico é caracterizado pela intensidade e frequência praticada. É recomendado em jovens a prática física diária de intensidade moderada de pelo menos 60 minutos.[1] A prática de atividade física com a correta duração demonstra que é possível obter resultados benéficos para estados de saúde.

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Existem estudos que demonstram que os mecanismos de ação de patologias como hipercolesterolemias e dislipidemias podem ser atenuados com a prática de atividade física. Demonstrou-se que o exercício físico estimula a captação de glicose e a sensibilidade à insulina no músculo, bem como aumenta a capacidade de libertação do tecido adiposo, o catabolismo dos triglicéridos e a concentração de HDL. [1] Investigadores demonstraram que existe benefícios logo após a prática de exercício físico, em que os níveis de ILT6 derivada do músculo aumentam o que se traduz num aumento da produção de ILT6 e ILT10, que são citosinas anti-inflamatórias. Estão envolvidas em efeitos benéficos para a saúde na proteção contra doenças. Podemos afirmar que dentro dos estilos de vida saudáveis a prática de exercício físico tem impacto a nível preventivo de doenças graves e crónicas.

No Rio de Janeiro, Brasil, realizou-se um estudo onde se pretendia avaliar o estado nutricional, o nível socio-económico e a atividade física em estudantes universitários. A percentagem de jovens adultos com excesso de peso foi de 69.2%. A não prática de atividade física também foi avaliada e somente 33% dos inquiridos realizava algum tipo de atividade física. Através de dados como estes podemos relacionar o exercício físico com estados de obesidade, demonstrando que quanto maior o sedentarismo maior o risco de quadros de excesso de peso e de aparecimento de doenças. [11]

Os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas de maneira saudável são, como já podemos confirmar, dois dos mais importantes fatores na prevenção da obesidade. Presentemente têm-se debatido a influência destes mesmos fatores nos hábitos de sono, visto que existe uma predisposição para o aumento de risco de obesidade quando a duração do sono é afetada.[8]

O sono é um parâmetro a nível da saúde que tem vindo a ser estudado, desde que foi publicado um relatório pela academia americana de pediatria, em 2005, que comprovava a existência de sonolência excessiva em adolescentes.[8] A deficiência no sono é considerada uma alteração nos hábitos de sono e consequentemente tem vindo a aumentar na população. No entanto quadros de saúde e de duração do sono que afetam a população negativamente têm sido subestimados clinicamente.[9]

Um sono irregular interfere com o papel biológico das moléculas do organismo o que contribui para uma diminuição da imunidade perante doenças cardiovasculares e

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade metabólicas.[9] Estão associadas nas áreas da saúde e educação problemas relacionados com a insuficiência de sono, como: obesidade, depressão, menor desempenho escolar, concentração e capacidade de memória.[10] A insuficiência na duração do sono influencia o IMC em adolescentes e jovens adultos. Foi verificado através de um estudo que adolescentes que tiveram problemas com o sono em idades compreendidas entre 2-4 anos demonstraram IMC elevados e casos de obesidade.[8]

Nos adolescentes a falta de sono representa um dos maiores fatores de risco em saúde.[10] Atualmente os jovens estão mais expostos a fatores e situações que contribuem para a diminuição da duração do tempo de sono. Dentro destes fatores estão nomeados os aparelhos eletrónicos e os media, horários escolares e o consumo excessivo de cafeína.[8] Estes fatores contribuem para uma diminuição na prática de exercício físico o que se traduz no aumento do sedentarismo. Num estudo realizado a 690747 crianças e adolescentes de 20 países foi demonstrado um declínio 0,75min/noite/ano na duração do sono ao longo de cem anos.[10]

De acordo com um questionário realizado num estudo onde foi avaliada a ingestão de hidratos de carbono em jovens que dormiam menos de 8 horas, verificou-se um aumento de ingestão de hidratos de carbono o que se refletiu no maior consumo de kcal recomendadas diariamente.[8]

O presente trabalho tem como objetivo verificar a associação entre a ingestão nutricional e o exercício físico com o sono, ansiedade e IMC.

Capítulo I – Métodos

1.1. Amostra

Do estudo realizado fez parte da amostragem de conveniência de um total de 98 indivíduos, alunos das Universidades Lusófona e da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, cujos mesmos seriam estudantes no presente das unidades académicas e curriculares. Ambos do sexo feminino e masculino e com idades compreendidas entre os dezoito anos e os vinte cinco anos, que aceitaram participar no estudo que consistia no preenchimento de cinco questionários realizados presencialmente. A recolha dos dados foi realizada entre Julho de 2015 e Março de 2016.

Relativamente aos critérios de seleção da população em análise, enumera-se dois fatores importantes: A idade e frequentar o ensino superior. De realçar estes dois pontos pois o objetivo desta dissertação é avaliar a influência dos hábitos alimentares e exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores de obesidade. Relativamente ao marcador da obesidade utilizado foi a medida do IMC. Os valores foram obtidos através do calculo entre o peso e a altura de cada individuo respetivamente. A formula utilizada foi $IMC = PESO(kg) / ALTURA^2(cm)$ [22]

Quanto a exclusão de indivíduos neste estudo remete para recusa por parte da pessoa que não autorizou a sua participação.

1.2. Procedimento

Com o intuito de avaliar os parâmetros propostos no início do estudo, foi utilizado um método correlacional.

Para a realização deste método foi necessário utilizar cinco instrumentos de estudo: 1) aplicação de um questionário de caracteriscas do indevido; 2) aplicação de um questionário de hábitos de prática de exercício físico; 3) aplicação de um questionário de hábitos de sono (índice de qualidade de sono-escala de Pittsburgh); 4) aplicação de questionário sobre stress e ansiedade (escala de ansiedade, depressão e stress); 5) aplicação de um questionário de frequência alimentar.

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Para a realização do estudo foi necessário todos os participantes assinarem uma declaração de consentimento informado, assegurando a privacidade de cada um.

No questionário relativo as características do individuo foram recolhidas informações como: sexo, idade, naturalidade, onde vive, habilitações literárias dos pais, ano e curso que frequenta, universidade, com quem vive, se tem bolsa escolar, patologias diagnosticadas, se tem uma alimentação especial, se sofreu alguma alteração na sua alimentação, se toma algum suplemento vitamínico, se fuma e/ou bebe, altura, peso e detinção.

A prática de exercício físico foi avaliada nesta amostragem pela atribuição de um questionário onde incluía questões sobre a atividade física que se fazia regularmente em situações de deslocações, no trabalho, nas atividades domesticas ou no desporto bem como a sua duração e localização na semana ou no fim-de-semana. Teve-se em consideração a intensidade a atividade, moderada ou vigorosa. Os resultados obtidos no questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão curta [18], foram categorizados da seguinte forma: sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo. Através desta avaliação transformou-se os valores numa escala de 1 a 4, sendo 1 “sedentário”, 2 “insuficientemente ativo, 3 “ativo” e 4 “muito ativo”. [13] [18]

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Na seguinte tabela mostra a caracterização de cada estado anteriormente referido:

Quadro 1- Categorização questionário IPAQ

Sedentário	Insuficientemente ativo	Ativo	Muito ativo
Não realizou nenhuma atividade física, pelo menos, 10 minutos contínuos durante a semana	Realiza atividade física por, pelo menos, 10 minutos por semana, porém, insuficiente para ser classificado como ativo Atinge, pelo menos, um dos critérios da recomendação: a)Frequência: 5dias/semana ou; b)Duração: 150min/semana; c)Não atingiu nenhum dos critérios da recomendação. Obs.: Para a realização desta classificação, some a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividade	Cumpriu as recomendações: a)Vigorosa: ≥ 3 dias /sem e ≥ 20 minutos por sessão b) Moderada ou caminhada: 5dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão c)Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos (caminhada+moderada+vigorosa)	Cumpriu as recomendações: a)Vigorosa: ≥ 5 dias /sem e ≥ 30 minutos por sessão b) Moderada ou caminhada: 3dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e/ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão

A escala de Pittsburgh foi utilizada para a realização do questionário onde se avaliou a qualidade de sono de cada participante no estudo. As questões aqui respondidas pelos indivíduos remetiam para a diferenciação do “bom” e “mau” sono analisando distintas áreas: qualidade do sono subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do subjetiva, perturbações no sono, utilização de medicação para dormir, disfunção diurna por sonolência no mês anterior. A cotação das respostas ia de 0 a 3, sendo 0 “Não durante o último mês”, 1 “Menos que uma vez por semana”, 2 “Uma a duas

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade vezes por semana” e 3 “Três ou mais vezes por semana”. Quanto maior o valor do somatório, pior seria a qualidade do sono.

Esta escala foi utilizada anteriormente no Estudo-Characterização do sono dos estudantes universitários do Instituto Superior Técnico. [12]

Na recolha dos dados sobre a ansiedade e o stress nos participantes em estudo, foi realizado um questionário onde se pretendia saber o grau de ansiedade e stress dos respetivos. Utilizou-se a escala de ansiedade, depressão e stress (EADS-21) para medir os resultados.

A EADS é caracterizada por 3 escalas: Ansiedade, depressão e stress, incluindo cada uma delas sete itens.

Cada escala engloba vários conceitos, nomeadamente:

Depressão – Disforia (dois itens); Desânimo, (dois itens); Desvalorização da vida (dois itens); Auto depreciação (dois itens); Falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); Anedonia (dois itens); Inércia (dois itens).

Ansiedade – Excitação do Sistema Autónomo (cinco itens); Efeitos Músculo Esqueléticos (dois itens); Ansiedade Situacional (três itens); Experiências Subjetivas de Ansiedade (quatro itens).

Stress – Dificuldade em Relaxar (três itens); Excitação Nervosa (dois itens); Facilmente Agitado/Chateado (três itens); Irritável/Reação Exagerada (três itens); Impaciência (três itens).

As três escalas perfazem no total 21 itens. Cada item consiste numa frase que remete para sintomas emocionais negativos. Pede-se a cada sujeito em estudo que responda se a afirmação se lhe aplicou no mês passado. Para responder ao questionário cada indivíduo tem quatro respostas possíveis: nunca, algumas vezes, muitas vezes e a maior parte do tempo. Os resultados são determinados pelo somatório dos 21 itens, sendo 0 o valor mínimo e o 21 valor máximo. As respostas que obtiverem os valores mais elevados correspondem a estados afetivos mais negativos.[12]

A escala EADS-21 foi utilizada anteriormente no estudo Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. [19]

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Por último foi entregue a população em estudo um questionário semi-quantitativo de frequência do consumo alimentar do ano anterior. O questionário está validado para a população portuguesa. [14] [15][20] [21]

O questionário é constituído por nove grupos alimentares: produtos lacteos;ovos,carnes e peixes; óleos e gorduras; pão, cereais e similares; doces e pastéis; hortaliças e legumes; frutos; bebidas e miscelaneas; outros alimentos. Para cada alimento inserido em cada um dos grupos referidos, o individuo deve responder quantas vezes por dia, semana ou mês consome em média os alimentos que constam na lista.

A bibliografia segue-se pela norma NP 405-1, NP 405-3 e NP 405-4.

1.3. Análise Estatística

O tratamento estatístico foi realizado informaticamente com recurso ao programa IBMSPPSS versão 20, utilizando correlações bivariáveis.

Os testes analíticos utilizados foram: Pearson para variáveis paramétricas e Spearman para variáveis não paramétricas.

O nível de significância que se utilizou foi 0,05.

Foi estudada a correlação entre hábitos alimentares, sono, ansiedade, exercício físico e obesidade.

Capítulo II – Resultados

A amostra selecionada apresentou uma média de pesos de 76,7 kg para os elementos de sexo masculino e 60,8 kg para os elementos do sexo feminino. Relacionando o peso com a altura calculamos o índice de massa corporal (IMC) onde se obteve uma média de 22,2 kg/m² e 22,4 kg/m² para o sexo feminino e masculina respetivamente.

A descrição da amostra estudada encontra-se na Tabela 1.

Quadro 2- Características da amostra (média±desvio padrão)

	Masculino (n= 22)	Feminino (n=76)
Idade	22,9±2,3	22,8±2,3
Peso (kg)	76,7±13,6	60,8±13,2
Altura (cm)	180,0±9,6	166,2±9,4
IMC (kg/m ²)	22,4±3,2	22,2±3,1
<18,5	0	8
18,5-24,9	16	62
25,0-29,9	4	6
> 30	1	1

Não existem diferenças significativas entre os sexos nas variáveis apresentadas na tabela 2.

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Quadro 3- Características dos dados obtidos através dos questionário IPAQ, PSQI E EADS-21(média±desvio padrão)

	Amostra
IPAQ	2,84±0,64
Escala Pittsburgh (PSQI)	1,01±0,86
EADS-21	13,48±6,22

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Quadro 4- Ingestão energética e de nutrientes diárias de estudantes em comparação com os valores de referência da Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar [27][28]

	Ingestão diária	Doses de Referência	Diferença
Energia Total (kCal)	2333,4	2000,0	+333,4
Proteínas (g)	109,6	50,0	+59,6
Lípidos totais (g)	103,7	70,0	+33,7
Ácidos gordos saturados (g)	29,2	-	-
Hidratos de carbono (g)	250,2	260,0	-9,8
Açúcares (g)	114,6	90,0	+24,6
Fibras (g)	24,6	25,0	- 0,4
Álcool (g)	1,4	45,5*	-44,1
Cafeína (mg)	70,9	400*	-329,1
Sódio (mg)	3200	2400	+0.8

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Os hábitos alimentares foram quantificados através das seguintes variáveis: quantidade de kcal, hidratos de carbono, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, açúcares e fibras consumidos por cada estudante no período de doze meses. Para o sono, a ansiedade e o exercício físico, foram utilizadas as escalas do sono, da ansiedade e do exercício físico. A obesidade foi avaliada através do índice de massa corporal (IMC).

Observamos que os hábitos alimentares estão correlacionados com a ansiedade, que varia na mesma proporção com a ingestão de: energia ($p=0,319$); hidratos de carbono ($p=0,262$); proteínas ($p=0,249$); gorduras saturadas ($p=0,262$) e açúcar ($p=0,278$). Apenas a ingestão de fibras, vitaminas e sais minerais não se encontram correlacionados com a ansiedade. Relativamente ao marcador de obesidade, IMC, verificou-se não existir correlação com os hábitos alimentares na amostra em estudo.

Quanto à correlação realizada entre os hábitos alimentares e a escala do sono não se obtiveram valores estatisticamente significativos. No entanto, avaliando cada parâmetro nesta escala encontraram-se valores estatisticamente correlacionados: fibras ($p=0,201$; $p=-0,219$) com as questões: “Durante o último mês, a que horas se levantou de manhã?” e “Durante o último mês, a que horas se levantou?” respetivamente; proteínas ($p=-0,217$; $p=-0,239$) com as questões: “Durante o último mês, quantas horas por dia dormiu mesmo?” e “Durante o último mês, a que horas se levantou?” respetivamente; gorduras saturadas ($p=-0,213$) com a questão: “Durante o último mês, a que horas foi normalmente para a cama?”; açúcar ($p=-0,227$) com a questão: “Durante o último mês, a que horas se levantou?”

O mesmo sucedeu com os hábitos alimentares vs. A escala do exercício físico, não existindo correlações significativas. Avaliando cada questão do questionário individualmente na escala do exercício físico obtivemos valores estatisticamente significativos que mostram a correlação entre: energia ($p=-0,205$; $p=-0,004$) com as questões: “Durante a última semana, quantos dias fez atividade física vigorosa?” e “Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar atividade física moderada?” respetivamente; carboidratos ($p=0,238$, $p=0,254$); com as questões: “Durante a última semana, quantos dias fez atividade física vigorosa?” e “Quanto tempo, no total, passou sentado durante um dos dias de fim de semana?” respetivamente; proteínas ($p=0,213$; $p=-0,081$; $p=0,248$) com as questões: “Durante a última semana, quantos dias fez atividade física moderada?”, “Quanto tempo, no total, despendeu num

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade desses dias, a realizar atividade física moderada?” e “Quanto tempo, no total, passou sentado durante um dos dias de semana?” respetivamente; fibras($p=0,098$; $p=0,249$) com as questões: “Durante a última semana, quantos dias fez atividade física moderada?” e “Quanto tempo, no total, passou sentado durante um dos dias de fim de semana?” respetivamente; gorduras totais ($p=-0,031$) com a questão: “Durante a última semana, quantos dias andou/caminhou durante pelos menos 10 minutos seguidos?”; açúcar ($P=0,093$) com a questão: “Quanto tempo, no total, passou sentado durante um dos dias de semana”.

Ainda podemos conferir, com os dados obtidos nos questionários de frequência alimentar que o consumo de álcool e cafeína não estão estatisticamente correlacionados com o sono, ansiedade e exercício físico. Os valores de correlação apresentados entre o álcool e o sono, ansiedade e exercício físico são respetivamente: $p=-0,043$; $p=0,010$; $p=0,027$. Os resultados para a correlação entre o consumo de cafeína e o sono, ansiedade e exercício físico são respetivamente: $p=-0,079$; $p=0,012$; $p=-0,072$.

Descrição	Coefficiente de correlação (R)	P
Hábitos alimentares vs Escala do sono		
⇒ Energia (Kcal)	0,062	>0,05
⇒ Hidratos de carbono (g)	0,065	>0,05
⇒ Proteínas (g)	0,059	>0,05
⇒ Gorduras Totais (g)	0,081	>0,05
⇒ Açúcares (g)	0,059	>0,05
⇒ Fibras (g)	0,041	>0,05
Hábitos alimentares vs Escala da ansiedade		
⇒ Energia (Kcal)	0,319**	<0,01
⇒ Hidratos de carbono (g)	0,262**	<0,01
⇒ Proteínas (g)	0,249*	<0,05
⇒ Gorduras totais (g)	0,262**	<0,01
⇒ Açúcares (g)	0,278**	<0,01
⇒ Fibras (g)	0,166	>0,05
Hábitos alimentares vs Marcador da obesidade (IMC)		
⇒ Energia (Kcal)	0,106	>0,05
⇒ Hidratos de carbono (g)	0,067	>0,05
⇒ Proteínas (g)	0,152	>0,05
⇒ Gorduras saturadas (g)	0,064	>0,05
⇒ Açúcares (g)	0,108	>0,05
⇒ Fibras (g)	0,139	>0,05
Hábitos alimentares vs Escala exercício físico		
⇒ Energia (Kcal)	-0,068	>0,05
⇒ Hidratos de carbono (g)	-0,121	>0,05
⇒ Proteínas (g)	0,087	>0,05
⇒ Gorduras totais (g)	-0,018	>0,05
⇒ Açúcares (g)	-0,022	>0,05
⇒ Fibras (g)	0,003	>0,05

	Ener gia	Proteí nas	Hidr atos de carb ono	Gord uras satura das	Fib ras	Açú car
Durante o último mês a que hora foi normalmente para a cama?	-0,160	-0,146	-0,134	-0,107	-0,190	-0,129
Durante o último mês, quanto tempo demorou a adormecer?	-0,094	0,030	-0,145	-0,042	-0,170	-0,097
Durante o último mês, a que hora se levantou de manhã?	0,192	-0,123	-0,183	-0,182	0,201*	-0,186
Durante o último mês, quantas horas por dia dormiu mesmo?	-0,212*	-0,217*	0,154	-0,149	-0,170	-0,122
Durante o último mês, a que hora foi normalmente para a cama?	-0,195	-0,125	-0,143	-0,213*	-0,112	-0,157
Durante o último mês, quanto tempo em minutos demorou a adormecer?	0,051	-0,011	-0,112	0,070	-0,103	-0,129
Durante o último mês, a que horas se levantou?	-0,165	0,239*	-0,182	-0,081	- 0,219*	-0,227*

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Durante o último, quantas horas por dia dormiu mesmo?	-0,118	-0,085	-0,088	-0,032	-0,102	-0,193
---	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Verifica-se uma correlação positiva entre a escala do sono e a escala da ansiedade ($p=0,255$).

A escala do exercício físico não se encontra correlacionada com a ansiedade nem com a qualidade/duração do sono. O IMC também não se correlaciona com os valores obtidos para a prática de exercício.

Quadro 7- Correlações entre Escalas

	Coefficiente de correlação (R)	p
Escala exercício físico vs Escala do sono	-0,018	>0,05
Escala exercício físico vs Escala da ansiedade	0,074	>0,05
Escala exercício físico vs Marcador da obesidade (IMC)	0,163	>0,05
Escala do sono vs Escala da ansiedade	0,255**	<0,01
Escala exercício físico vs?	0,074	>0,05

Capítulo III – Discussão

O presente trabalho teve como objetivo verificar a associação entre a ingestão nutricional e o exercício físico com o sono, ansiedade e Índice de Massa corporal.

Foi verificada a associação, onde houve correlação entre a ingestão nutricional e a ansiedade; entre o sono e a ansiedade: entre a ingestão nutricional e o exercício físico. Verificou-se a não existência de correlação entre o índice de massa corporal (IMC) e a ingestão nutricional; entre o sono e a ingestão nutricional.

Observamos que os hábitos alimentares estão correlacionados com a ansiedade, cuja escala se encontra correlacionada com o aumento da ingestão de energia, hidratos de carbono gorduras saturadas e açúcar.

Avaliando cada parâmetro na escala da ansiedade encontraram-se valores estatisticamente correlacionados com a ingestão de fibras, proteínas, gorduras saturadas e açúcar, pelo que podemos concluir que os hábitos alimentares se relacionam com alguns aspetos que medem a ansiedade. Na Universidade de Brasília foi realizado um estudo com 11 participantes com idades compreendidas entre 18-70 anos onde se pretendia avaliar a relação entre o impacto psicológico com os aspectos nutricionais. Foi verificado que quando os sujeitos demonstravam sentimentos negativos como raiva, tristeza, depressão e ansiedade existia um desinteresse pela dieta e exercício físico o que consequentemente aumentava a ingestão nutricional recomendada.[23]

Relativamente ao marcador de obesidade, IMC, verificou-se não existir correlação com os hábitos alimentares, no entanto existem estudos de foi verificado associação entres estes dois fatores. Numa amostra de 352 estudantes universitários onde se utilizou o questionário IPAQ versão curta, demonstrou-se que indivíduos que praticavam atividades físicas leves tinham IMC mais elevados.[24] Tal não aconteceu neste estudo provavelmente devido aos IMCs recolhidos apresentarem reduzida dispersão.

Quanto à correlação realizada entre os hábitos alimentares e a escala do sono não se obtiveram valores estatisticamente significativos. No entanto verifica-se uma

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade correlação entre a escala do sono e a escala da ansiedade, demonstrando que os níveis de ansiedade afetam a qualidade do sono. No Instituto Politécnico de Bragança foi realizado um estudo com 358 estudantes onde se verificou que os alunos que apresentavam má qualidade de sono (53,6%) apresentaram níveis médios de stress, ansiedade e depressão mais elevados que os estudantes com boa qualidade de sono (46,4%).[25]

Os hábitos alimentares vs. A escala do exercício físico, não existem correlações significativas. Avaliando cada parâmetro individualmente na escala do exercício físico obtivemos valores estatisticamente significativos que mostram a correlação de certos parâmetros com a ingestão de calorías, carboidratos, proteínas, fibras, gorduras saturadas e açúcar. Estudos demonstram que os estudantes universitários não tem uma adequada conciliação entre a ingestão nutricional e a prática de atividade física. [26]

Ainda podemos conferir, com os dados obtidos nos questionários de frequência alimentar que nesta amostra o consumo de álcool e de café não estão correlacionados com o sono, ansiedade e exercício físico.

Para prevenir quadros de obesidade e de mortalidade, o estado nutricional deveria ser considerado como uma atenção primária em saúde, passando por uma vertente educacional nas escolas e universidades.[11] Sabe-se que a prática de estilos de vida saudáveis englobam uma regular atividade física bem como uma correta e variada alimentação. O risco de se desenvolver doenças como, obesidade, cardiovasculares, osteoporose e cancro estão relacionados com hábitos alimentares incorretos.[5, 7] Fatores como sedentarismo e más práticas na ingestão de alimentos tem vindo a mostrar uma preocupação a nível mundial.

O conhecimento do estado nutricional depende do comportamento e das atitudes dos jovens universitários face a sua alimentação e prática de estilos de vida saudáveis. Os jovens precisam de adotar conhecimentos sobre os alimentos e sobre os riscos que advêm de más hábitos alimentares. [5]

Existem poucos estudos que demonstram a relação entre más hábitos alimentares e problemas de sono e ansiedade. O presente trabalho vem reforçar os resultados do relatório da academia americana de pediatria, em 2005, que comprovava uma sonolência excessiva em adolescentes.[8] E de um estudo realizado com 225 adultos saudáveis com restrições inadequadas de duração do tempo de sono, onde durante 5 noites consecutivas dormiram 4h em cada noite demonstram um aumento 1kg em relação aos

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade controlados. Ainda neste estudo os participantes sujeitos a 4h de sono em cada noite tiveram um aumento na ingestão energética diária.[10] Observou-se que uma insuficiência no sono pode levar a doenças como a obesidade. O risco de obesidade e os incorretos hábitos de sono traduzem-se num aumento de ingestão diária de alimentos e consequentemente a um aumento de peso.[10]

A obesidade nos jovens traduz-se num problema de saúde pública e trabalhos como o apresentado pretendem alertar a comunidade científica para a existência de correlação entre maus hábitos de sono e de exercício físico com maus hábitos alimentares e problemas de ansiedade.

Capítulo IV – Conclusão

A obesidade trata-se de um problema de saúde pública que afeta cada vez mais pessoas e em idades mais jovens.

É comum associar este estado de saúde aos hábitos alimentares e à prática de exercício físico. No entanto como demonstrado no presente estudo, podemos referir que existem mais parâmetros que influenciam estados de excesso de peso, como estados de ansiedade e a duração do sono.

De acordo com os valores apresentados podemos afirmar que os jovens adultos estão cientes dos valores das suas medidas antropométricas mas cada vez mais existe estados de ansiedade de grande escala o que se traduz numa alteração na duração do sono de maneira negativa reproduzindo-se em maus hábitos alimentares e a más práticas de atividade física o que nos leva a marcadores de obesidade, IMC, mais elevados.

Bibliografia

1. Neves Miranda, V.P., et al., *Inflammatory markers in relation to body composition, physical activity and assessment of nutritional status of the adolescents*. Nutr Hosp, 2015. 31(5): p. 1920-7.
2. Teixeira, P.J. and M.M. Marques, *Health Behavior Change for Obesity Management*. Obes Facts, 2017. 10(6): p. 666-673.
3. Schwingshackl, L., et al., *Impact of different dietary approaches on blood pressure in hypertensive and prehypertensive patients: protocol for a systematic review and network meta-analysis*. BMJ Open, 2017. 7(4): p. e014736.
4. Ilow, R.A., B. Regulska-Ilow, and D. Rozanska, *Dietary habits of Wroclaw Medical University students (Poland)*. Rocz Panstw Zakl Hig, 2017. 68(1): p. 23-32.
5. Neslisah, R. and A.Y. Emine, *Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students*. Nutr Res Pract, 2011. 5(2): p. 117-23.
6. Wong, J.E., et al., *Development of a Healthy Dietary Habits Index for New Zealand Adults*. Nutrients, 2017. 9(5).
7. Zhang, L., et al., *The Association between Breakfast Skipping and Body Weight, Nutrient Intake, and Metabolic Measures among Participants with Metabolic Syndrome*. Nutrients, 2017. 9(4).
8. Owens, J., G. Adolescent Sleep Working, and A. Committee on, *Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences*. Pediatrics, 2014. 134(3): p. e921-32.
9. Luyster, F.S., et al., *Sleep: a health imperative*. Sleep, 2012. 35(6): p. 727-34.
10. Chaput, J.P. and C. Dutil, *Lack of sleep as a contributor to obesity in adolescents: impacts on eating and activity behaviors*. Int J Behav Nutr Phys Act, 2016. 13(1): p. 103.

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

11. Bion, F.M., et al., [*Nutritional status, anthropometrical measurements, socio-economic status, and physical activity in Brazilian university students*]. *Nutr Hosp*, 2008. 23(3): p. 234-41.

12. Henriques, P. A. (2008). Caracterização do sono dos estudantes universitários do Instituto Superior Técnico. Tese apresentada a faculdade de medicina de Lisboa para a obtenção de grau de mestre, orientada por Teresa Paiva, Lisboa.

13. Miranda, F. E. (2016). Como utilizar o questionário Internacional de Actividade Física IPAQ Versão Curta In https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=TZj-ys-v7PE. Acedido em 07 de Novembro de 2017 em <http://www.youtube.com>.

14. Lopes C. Reprodutibilidade e Validação de um questionário semi-quantitativo de frequência alimentar. In: Alimentação e enfarte agudo do miocárdio: um estudo caso-controlo de base populacional. Tese de Doutoramento. Universidade do Porto 2000. p.79-115.

15. Lopes C, Aro A, Azevedo A, Ramos E, Barros H. Intake and adipose tissue composition of fatty acids and risk of myocardial infarction in a male Portuguese community sample. *J Am Diet Assoc* 2007; 107:276-286.

16. Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. National Food, Nutrition and Physical Activity Survey of the Portuguese general population. doi:10.2903/sp.efsa.2017.EN-1341

17. Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2017) Mais de metade dos portugueses são sedentários.

18. Campaniço, G. H. (2016). Validade simultânea do questionário internacional de atividade física através da medição objectiva da atividade física por actigrafia proporcional. Tese apresentada a faculdade de Motricidade Humana de Lisboa para a obtenção de grau de mestre, orientada por Professor Doutor Luís Fernando Bettencourt Sardinha, Lisboa.

19. Ribeiro, J. ; Honrado, A. and Leal, I., Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. 2004

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

20. Lopes C. Reprodutibilidade e Validação de um questionário. C. Reprodutibilidade e Vaência alimentar. In: Alimentação e enfarte agudo do miocárdio: um estudo caso-controlo de base populacional. Tese de Doutoramento. Universidade do Porto 2000. P.79-115.

21. Lopes C, Aro A, Azevedo A, Ramos E, Barros H. Intake and adipose tissue composition of fatty acids and risk of myocardial infarction in a male Portuguese community sample. *J Am Diet Assoc* 2007; 107:276-286.

22. Ricardo, D. and Araújo, C. Índice de Massa Corporal: Um Questionamento Científico Baseado em Evidências (2002)

23. França, L. C., et al, Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar, 2012; 17(2): p. 337-345

24. Netto, M. S. R., et al, Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde, 2012

25. Certo, T. C. A. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. Relatório de estágio. Instituto Politécnico de Bragança 2016.

26. Piasetzki, R. T. C., et al, Consumo alimentar e prática física em estudantes universitários, 2016

27. Regulation (EU) No 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers, amending Regulations (EC) No 1924/2006 and (EC) No 1925/2006 of the European Parliament and of the Council, and repealing Commission Directive 87/250/EEC, Council Directive 90/496/EEC, Commission Directive 1999/10/EC, Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67/EC and 2008/5/EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004 Text with EEA relevance. OJ L 304, 22.11.2011, p. 18–63

28. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on the safety of caffeine. *European Food Safety Authority* 2015;13:4102

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Anexo I

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

No âmbito da Dissertação de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, da Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde, da Universidade Lusófona, o trabalho de campo incidirá sobre a avaliação dos hábitos alimentares, exercício físico, padrão de sono e a sua relação com a obesidade, em alunos de Instituições de Ensino Universitárias da Região de Lisboa.

Lisboa, ____ de _____, de 2015

Declaro que fui informado sobre o trabalho a realizar e que irei nele participar de forma voluntária, pelo que autorizo a realização dos inquéritos e das medições previstas e me comprometo a ser sincero e a cumprir as indicações que me forem explicitadas para a realização dos mesmo.

Assinatura: _____

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Anexo II

Inquérito n.º _____ / _____

Data: ____ / ____ / ____

1. **Sexo:** Feminino Masculino

2. **Idade:** _____ (anos)

3. **Naturalidade:** _____

4. **Cidade onde vives:** _____

5. **Habilitações Literárias dos Pais:**

	Mãe	Pai
5.1 Ensino Superior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ensino Secundário	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 3.º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 2.º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 1.º Ciclo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sem estudos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Não sei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. **Ano/Curso:** _____

7. **Faculdade/Universidade** _____

8. **Com quem vives?**

Pais Outros familiares (tios, avós, irmãos) Amigos

Sozinho Residência Universitária Outro Quais? _____

1

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Inquérito n.º _____ / _____

Data: ____ / ____ / ____

9. **Usfruis de alguma bolsa?**

Sim

Não

9.1. Se sim, que tipo? Bolsa social

Bolsa de Mérito

Outra Qual? _____

Este questionário inclui questões sobre a actividade física que realiza habitualmente para se deslocar de um lado para outro, no trabalho, nas actividades domésticas (femininas ou masculinas), na jardinagem e nas actividades que efectua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto. As questões referem-se à actividade física que realiza numa *semana normal*, e *não em dias excepcionais*, como por exemplo, no dia em que fez a mudança da casa.

Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa activa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

Actividade física vigorosa refere-se a actividades que requerem muito esforço físico e a respiração fica muito mais intensa que o normal.

Actividade física moderada refere-se a actividades que requerem esforço físico moderado e a respiração fica um pouco mais intensa que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as actividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

1a Durante a última semana, quantos *dias* fez actividade física **vigorosa** como levantar e/ou transportar objectos pesados, cavar, realizar ginástica aeróbica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

_____ dias por semana
_____ Nenhum (passe para a questão 2a)

1b Quanto **tempo**, no total, despendeu num desses dias, a realizar actividade física **vigorosa**?

_____ horas _____ minutos

2a Durante a última semana, quantos *dias* fez actividade física **moderada** como levantar e/ou transportar objectos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada, actividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), cuidar do jardim, fazer trabalhos de carpintaria, jogar ténis de mesa? Não inclua o andar/caminhar.

_____ dias por semana
_____ Nenhum (passe para a questão 3a)

2b Quanto **tempo**, no total, despendeu num desses dias, a realizar actividade física moderada?

_____ horas _____ minutos

3a Durante a última semana, quantos dias **andou/caminhou** durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa fazer somente para recreação, desporto ou lazer.

_____ dias por semana
_____ Nenhum (passe para a questão 4a)

3b Quanto **tempo**, no total, despendeu num desses dias a andar/caminhar?

_____ horas _____ minutos

3c A que **ritmo** costuma caminhar?

_____ **Vigoroso**, que toma a sua respiração muito mais intensa que o normal;
_____ **Moderado**, que toma a sua respiração um pouco mais intensa que o normal;

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

_____ **Lento**, que não causa qualquer alteração na sua respiração.

As últimas questões referem-se ao tempo que está sentado diariamente no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Estas questões incluem por exemplo o tempo em que está sentado à mesa ou à secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

4a Quanto **tempo**, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de semana (segunda-feira a sexta-feira)?

_____ horas _____ minutos

4b Quanto **tempo**, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de fim-de-semana (sábado ou domingo)?

_____ horas _____ minutos

Obrigado pela sua participação.

IPAQ-VERSÃO PORTUGUESA (CURTA)

Hábitos de sono no último mês

As seguintes questões relacionam-se com os seus hábitos de sono apenas no último mês. As suas respostas devem indicar a opção mais correcta para a maioria dos dias e das noites do último mês.

Durante o último mês,

À semana

Ao fim de semana?

1. a que horas foi normalmente para a cama? _____
2. quanto tempo, em minutos, demorou a adormecer? _____
3. a que horas se levantou de manhã? _____
4. quantas horas por dia dormiu mesmo? (Isto pode ser diferente do número de horas que passou na cama) _____

5. Durante o último quantas vezes teve dificuldade em dormir porque...	Não durante o último mês (0)	Menos que uma vez por semana (1)	Uma a duas vezes por semana (2)	Três ou mais vezes por semana (3)
a. não conseguiu dormir em 30 minutos				
b. acordou a meio da noite ou de manhã muito cedo				
c. teve de se levantar para ir à casa de banho				
d. não conseguiu respirar confortavelmente				
e. tossiu ou ressonou alto				
f. teve muito frio				
g. teve muito calor				
h. teve pesadelos				
i. teve dores				
j. outra/s razão/ões, por favor descreva, incluindo o nº de vezes que teve dificuldades em dormir por estas razões				
6. Durante o último mês, quantas vezes tomou medicamentos (prescritos ou não por médico) para o ajudar a dormir?				
7. Durante o último mês, quantas vezes teve dificuldade em manter-se acordado enquanto conduzia, durante as refeições ou em actividades sociais?				
8. Durante o último mês, quantas vezes teve dificuldade em manter o entusiasmo na realização das suas tarefas?				

5. como avaliaria a qualidade do seu sono no geral?

Muito Bom [] Razoavelmente bom [] Razoavelmente mau [] Muito mau []

18535

O questionário seguinte tem como objectivo avaliar a sua alimentação. Por favor, procure responder às questões de uma forma sincera, indicando aquilo que realmente come e não o que gostaria de comer, ou pensa que seria correcto comer.

O questionário pretende identificar o consumo de alimentos do ano anterior. Assim para cada alimento, deve assinalar, no respectivo círculo, quantas vezes por dia, semana ou mês comeu em média, **nos últimos 12 meses**, cada um dos alimentos referidos nesta lista. Não se esqueça de assinalar os alimentos que **nunca** comeu, ou que come **menos de 1 vez por mês** na coluna nunca ou menos de 1 por mês.

Não se esqueça de ter em conta não só as vezes que o alimento é consumido sozinho mas também, aquelas em que é adicionado a outros alimentos ou pratos (ex: o café do café com leite, os ovos das omeletas, etc).

Para os alimentos que só comeu em determinadas épocas do ano (por ex: cerejas ou diospiros), assinale as vezes em que comeu o alimento nessa época, colocando uma cruz (x) na **última coluna (Sazonal)**.

No item nº 86, anote a frequência com que comeu sopa de legumes. Quando consome caldo verde, canja ou sopa instantânea, com uma frequência de **pelo menos 1 vez por semana**, deve assinalar a frequência com que comeu este alimento no quadro existente para "OUTROS ALIMENTOS", tendo o cuidado de não o contar na frequência que refere para a sopa de legumes.

Se houver algum alimento não mencionado na lista de alimentos e que tenha consumido pelo menos 1 vez por semana, assinale, no quadro que existe para "OUTROS ALIMENTOS", a respectiva frequência e indique a quantidade média que costuma comer de cada vez. **Por ex: frutos tropicais, sumos de fruta natural, farinha de pau, canja, alheiras, cevada, rebuçados, etc.**

Por exemplo: Uma pessoa que bebe leite 2 vezes por dia e o leite que bebe é meio gordo, se a maior parte dos gelados que come é no verão e nessa época come um gelado por dia deve assinalar:

I. PRODUTOS LÁCTEOS	Porção Média	Frequência alimentar								Sazonal		
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia	
1. Leite gordo	1 chávena = 250 ml	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>
2. Leite meio-gordo	1 chávena = 250 ml	○	○	○	○	○	○	●	○	○	○	<input type="checkbox"/>
3. Leite magro	1 chávena = 250 ml	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>
7. Gelados	Um ou 2 bolas	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	<input checked="" type="checkbox"/>

Preencha assim:



Não preencha assim:



Por exemplo: se come sopa uma vez por dia, mas 1 vez por semana é canja e não sopa de legumes assinalar:

VIII. BEBIDAS E MISCELANEAS	Porção Média	Frequência alimentar								Sazonal		
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia	
86. Sopa de legumes	1 prato	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>

OUTROS ALIMENTOS	Porção Média	Frequência alimentar								Sazonal		
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia	
CANJA	PRATO	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	<input type="checkbox"/>



18535

14

Pense nos últimos 12 meses quantas vezes por dia, semana ou mês, em média, comeu cada um dos alimentos referidos. Não se esqueça de assinalar os alimentos que nunca comeu, ou comeu menos de 1 vez por mês na coluna (Nunca ou menos de 1 por mês).

No grupo I. PRODUTOS LÁCTEOS - Não se esqueça de considerar o leite que bebe com o café (exemplo: meia de leite, galão,...).

I. PRODUTOS LÁCTEOS	Porção Média	Frequência alimentar								Nunca ou menos de 1 por mês	
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia
1. Leite gordo	1 chávena - 250 ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2. Leite meio-gordo	1 chávena - 250 ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3. Leite magro	1 chávena - 250 ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4. Iogurte	Um - 125g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5. Queijo (de qualquer tipo incluindo queijo fresco e requeijão)	1 fatia - 30g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sobremesas lácteas: pudim flan, pudim de chocolate, etc	Um ou 1 prato de sobremesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gelados	Um ou 2 bolas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

No grupo II. OVOS, CARNES E PEIXES - considere também as vezes que come cada um destes alimentos como elementos de outros pratos, por exemplo: o frango do arroz de frango, os ovos das omeletas, as salsichas dos cachorros.

II. OVOS, CARNES E PEIXES	Porção Média	Frequência alimentar								Nunca ou menos de 1 por mês	
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia
8. Ovos	Um	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. Frango	2 peças ou 1/4 de frango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
10. Peru, Coelho	1 porção ou 2 peças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
11. Carne: vaca, porco, cabrito	1 porção - 120g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fígado de vaca, porco, frango	1 porção - 120g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
13. Língua, Mão de vaca, Tripas, Chispe, Coração, Rim	1 porção - 100g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
14. Fiambre, Chouriço, Salpicão, Presunto, etc	2 fatias ou 3 rodelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
15. Salsichas	3 médias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
16. Toucinho, Bacon	2 fatias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
17. Peixe gordo: sardinha, cavala, carapau, salmão, etc	1 porção - 125g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
18. Peixe magro: pescada, faneca, dourada, etc	1 porção - 125g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
19. Bacalhau	1 posta média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
20. Peixe conserva: atum, sardinhas, etc	1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
21. Lulas, Polvo	1 porção - 100g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
22. Camarão, Amêijoas, Mexilhão, etc	1 prato de sobremesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

18535

No grupo III. **ÓLEOS E GORDURAS** - responda apenas ao que é adicionado em saladas, no prato, no pão, etc, e não considere a utilizada para cozinhar.

III. ÓLEOS E GORDURAS	Porção Média	Frequência alimentar									☐ ☐ ☐ ☐
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia	6 ou mais por dia	
23. Azeite	1 colher de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
24. Óleos: girassol, milho, soja	1 colher de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
25. Margarina	1 colher de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
26. Manteiga	1 colher de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

No grupo IV. **PÃO CEREAIS E SIMILARES** - não se esqueça de considerar também o que come fora das refeições, por exemplo: as batatas fritas da refeição e as que come fora das refeições.

IV. PÃO, CEREAIS E SIMILARES	Porção Média	Frequência alimentar									☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia	6 ou mais por dia	
27. Pão branco ou Tostas	Um ou 2 tostas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
28. Pão (ou tostas), integral, centeio, mistura	Um ou 2 tostas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
29. Broa, Broa de avintes	1 fatia - 80g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
30. Flocos cereais: muesli, com-flakes, chocoatic etc.	1 chávena (sem leite)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
31. Arroz	½ prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
32. Massas: esparguete, macarrão, etc.	½ prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
33. Batatas fritas caseiras	½ prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
34. Batatas fritas de pacote	1 pacote pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
35. Batatas cozidas, assadas, estufadas e puré	2 batatas médias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

No grupo V. **DOCES E PASTEIS** - no item 42 (açúcar) considere quantas colheres ou pacotes de açúcar adiciona ao seus alimentos.

V. DOCES E PASTÉIS	Porção Média	Frequência alimentar									☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia	6 ou mais por dia	
36. Bolachas tipo maria, água e sal ou integrais	3 bolachas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
37. Outras bolachas ou Biscoitos	3 bolachas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
38. Croissant, Pasteis, Bolicão, Doughnut ou Bolos caseiros	Um; 1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
39. Chocolate (tablete ou em pó)	3 quadrado; 1 colher sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
40. Snacks de chocolate (Mars, Twix, Kit Kat, etc)	Um	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
41. Marmelada, Compota, Geleia, Mel	1 colher sobremesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
42. Açúcar	1 colher sobremesa; 1 pacote	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

18536

12

No grupo **VI - HORTALIÇAS E LEGUMES** - responda pensando nos que são consumidos no prato (cozidos ou em saladas) e não nos que entram na confeção da sopa. Nos que come só numa determinada época do ano não se esqueça de assinalar na coluna sazonal (x).

VI. HORTALIÇAS E LEGUMES	Porção Média	Frequência alimentar								Sazonal	
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia
43. Couve branca, Couve lombarda	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
44. Penca, Tronchuda	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
45. Couve galega	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
46. Brócolos	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
47. Couve-flor, Couve-bruxelas	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
48. Grelos, Nabijas, Espinafres	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
49. Feijão verde	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
50. Alface, Agrião	½ chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
51. Cebola	½ média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
52. Cenoura	1 média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
53. Nabo	1 médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
54. Tomate fresco	3 rodelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
55. Pimento	6 rodelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
56. Pepino	¼ médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
57. Leguminosas: feijão, grão de bico	1 chávena ou ½ prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
58. Ervilha em grão, Fava	½ chávena ou ¼ prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

No grupo **VII - FRUTOS** - recorde que para os alimentos que só comeu em determinadas épocas do ano (por exemplo, cerejas), deve assinalar as vezes em que comeu o alimento nessa época, colocando uma cruz (x) na última coluna (Sazonal).

VII. FRUTOS	Porção Média	Frequência alimentar								Sazonal	
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia		6 ou mais por dia
59. Maça, pêra	1 média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
60. Laranja, Tangerinas	1 média; 2 médias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
61. Banana	1 média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
62. Kiwi	1 médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
63. Morangos	1 chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
64. Cerejas	1 chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
65. Pêssego, Ameixa	1 médio; 3 médias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
66. Melão, Melancia	1 fatia média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
67. Diospiro	1 médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
68. Figo fresco, Nêsperas, Damascos	3 médios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
69. Uvas frescas	1 cacho médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
70. Frutos conserva: pêssego, ananás	2 metades ou rodelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
71. Amêndoas, Avelãs, Nozes, Amendoins, Pistachio, etc.	½ chávena descascado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
72. Azeitonas	6 unidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

18535

ID

No grupo **VIII - BEBIDAS E MISCELANEAS** - neste grupo não considere os sumos naturais (estes devem ser registados na tabela "OUTROS ALIMENTOS"), não se esqueça dos que são adicionados a outras bebidas, por exemplo: considere aqui o café da meia de leite.

VIII. BEBIDAS E MISCELANEAS	Porção Média	Frequência alimentar									
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia	6 ou mais por dia	
73. Vinho	1 copo = 125ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
74. Cerveja	1 garrafa ou 1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
75. Bebidas brancas: whisky, aguardente, brandy, etc	1 cálice = 40 ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
76. Coca-cola, Pepsi-cola ou outras	1 garrafa ou 1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
77. Ice-tea	1 garrafa ou 1 lata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
78. Outros refrigerantes, Sumos de fruta ou Néctares embalados	1 garrafa ou 1 copo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
79. Café (incluindo o adicionado a outras bebidas)	1 chávena café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
80. Chá preto e verde	1 chávena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
81. Croquetes, Rissóis, Bolinhos de bacalhau, etc.	3 unidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
82. Maionese	1 colher sobremesa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
83. Molho de tomate, ketchup	1 colher sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
84. Pizza	Meia pizza-média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
85. Hambúrguer	Um médio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
86. Sopa de legumes	1 prato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Coloque neste quadro informação relativa aos restantes alimentos ou bebidas que não estejam na lista anterior e que tenha consumido pelo menos 1 vez por semana mesmo em pequenas quantidades, ou numa época em particular. Por exemplo: farinha de pau, canja, alheiras, farinheiras, frutos secos (figos, ameixas, alperces), cevada, etc.

OUTROS ALIMENTOS	Porção Média	Frequência alimentar									
		Nunca ou menos de 1 por mês	1 a 3 por mês	1 por semana	2 a 4 por semana	5 a 6 por semana	1 por dia	2 a 3 por dia	4 a 5 por dia	6 ou mais por dia	
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

Leia cada uma das afirmações e assinale a opção que melhor quantifica como se sentiu durante o último mês em cada situação apresentada.

	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	A maior partes do tempo
1) Tive dificuldade em me acalmar				
2) Senti a boca seca				
3) Não senti qualquer pensamento positivo				
4) Senti dificuldades em respirar				
5) Tive dificuldade em tomar a iniciativa				
6) Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações				
7) Senti tremores				
8) Senti que estava a utilizar muita energia				
9) Preocupe-me com situações em que poderia entrar em pânico e fazer figura ridícula				
10) Senti que não tinha nada a esperar do futuro				
11) Dei por mim a ficar agitado				
12) Senti dificuldade em relaxar				
13) Senti-me desanimado e melancólico				
14) Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar o que estava a fazer				
15) Senti-me quase a entrar em pânico				
16) Não fui capaz de ter entusiasmo para nada				
17) Senti que não tinha valor enquanto pessoa				
18) Senti que por vezes estava sensível				
19) Senti alterações no meu coração, sem fazer exercício físico				
20) Senti-me demasiado assustado sem ter tido nenhuma razão para isso				
21) Senti que a vida não tinha sentido				

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

Anexo VII



Unidade de Epidemiologia Nutricional
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto



Questionário de Frequência Alimentar

Lista de nutrientes e respectivas unidades

Nome variável	Descrição (unidades/dia)
CALORIES	Energia (kcal)
PROTEIN	Proteínas (g)
CARBOHYDRA	Hidratos de carbono (g)
FATTOTAL	Total de gordura (g)
SATURATEDF	Gordura Saturada (g)
MONOFAT	Gordura monoinsaturada (g)
POLYFAT	Gordura poliinsaturada (g)
CHOLESTERO	Colesterol (mg)
DIETARYFIB	Fibra Alimentar (g)
COMPLEXCAR	Hidratos de carbono complexos (g)
SUGARS	Açúcares (g)
ALCOHOL	Álcool (g)
CAFFEINE	Cafeína (mg)
TOTALVITA	Total de vitamina A (RE)
ARETINOL	Retinol (RE)
ACAROTENOI	Carotenoides α (RE)
THIAMINB1	Tiamina B1 (mg)
RIBOFLAVIN	Riboflavina B2 (mg)
NIACINB3	Niacina B3 (mg)
NIACINEQUI	Equivalentes de Niacina (mg)
VITAMINB6	Vitamina B6 (mg)
VITAMINB12	Vitamina B12 (mcg)
FOLATE	Folato (mcg)
PANTOTHENI	Ácido Pantoténico (mg)
VITAMINC	Vitamina C (mg)
VITAMIND	Vitamina D (mcg)
VITEALPHA	Vitamina E (mg)
VITAMINK	Vitamina K (mcg)
CALCIUM	Cálcio (mg)
COPPER	Cobre (mg)
IRON	Ferro (mg)
MAGNESIUM	Magnésio (mg)
MANGANESE	Manganésio (mcg)
PHOSPHORUS	Fósforo (mg)
POTASSIUM	Potássio (mg)
SELENIUM	Selénio (mcg)
SODIUM1	Sódio intrínseco (mg)
SODIUM2	Estimativa sódio intrínseco + adicionado confecção (mg)
ZINC	Zinco (mg)
WATER	Água (%)
BIOTIN	Biotina (mcg)
BORON	Boro (mg)
CHLORIDE	Cloro (mg)
CHROMIUM	Crómio (mcg)
FLUORIDE	Floór
IODINE	Iodo (mcg)
MOLYBDENUM	Molibdénio (mcg)

Marta Isabel de Brito e Pereira

A avaliação da influência que os hábitos alimentares e o exercício físico têm na duração do sono em jovens universitários e a sua associação com marcadores da obesidade

INSOLFIBER	Fibra insolúvel (g)
SOLUBLEFIB	Fibra solúvel (g)
ALANINE	Alanina (g)
ARGININE	Arginina (g)
ASPARTATE	Aspartato (g)
CYSTINE	Cistina (g)
GLUTAMATE	Glutamato (g)
GLYCINE	Glicina (g)
HISTIDINE	Histidina (g)
ISOLEUCINE	Isoleucina (g)
LEUCINE	Leucina (g)
LYSINE	Lisina (g)
METHIONINE	Metionina (g)
PHENYLALAN	Fenilalanina (g)
PROLINE	Prolina (g)
SERINE	Serina (g)
THREONINE	Treonina (g)
TRYPTOPHAN	Triptofano (g)
TYROSINE	Tirosina (g)
VALINE	Valina (g)
N40BUTRIC	Ácido Bútrico (g)
N80CAPRIC	Ácido Capríco (g)
N80CAPRYLI	Ácido Caprílico (g)
N100CAPRIC	Ácido Capríco (g)
N120LAURIC	Ácido Láurico (g)
N140MYRIST	Ácido Mirístico (g)
N160PALMIT	Ácido Palmítico (g)
N180STEARI	Ácido Estearico (g)
N200ARACHI	Ácido Araquídico (g)
N220BEHENA	Behenato (g)
N141MYRIST	Ácido Miristoleico (g)
N161PALMIT	Ácido Palmítico (g)
N181OLEIC	Ácido Oleico (g)
N201EICOSE	Ácido Eicosanoico (g)
N221ERUCIC	Ácido Erúico (g)
N182LINOLE	Ácido Linoleico (g)
N183LINOLE	Ácido Linoléico (g)
N184STEARI	Ácido Estearidônico (g)
N204ARACHI	Ácido Araquidônico (g)
N205EPA	Ácido Eicosapentanoico (g)
N225DPA	Ácido docosapentanoico (g)
N226DHA	Ácido docosahexanoico (g)
TRANSFA	Ácidos gordos Trans (g)
OMEGA3FA	Ácidos gordos ômega 3 (g)
OMEGA6FA	Ácidos gordos ômega 6 (g)
ASH	Cinza (g)
GRAMWEIGHT	Quantidade total de alimentos (g)