

SLEEP QUALITY AND EATING HABIT IN WOMEN SHIFT WORKERS IN
INDUSTRY IN SOUTHERN BRAZIL

QUALIDADE DO SONO E HÁBITOS ALIMENTARES EM MULHERES
TRABALHADORAS EM TURNO EM INDÚSTRIA NO SUL DO BRASIL

TAUANA ANTUNES MARTINEZ¹

HELOÍSA THEODORO²

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição na Universidade de Caxias do Sul (UCS), Área do Conhecimento da Vida, Bento Gonçalves, CEP 95705 266, Brasil, tamartinez1@ucs.br, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-3763-1402>.

² Professora na Universidade de Caxias do Sul (UCS), Área do Conhecimento da Vida, Caxias do Sul, CEP 95070-560, Brasil, htheodor@ucs.br, orcid: 0000-0001-8109-371X.

RESUMO

Objetivo: avaliar a relação entre a qualidade do sono e hábito alimentar em mulheres que trabalham em turnos em uma indústria do Sul do Brasil.

Métodos: Estudo transversal com trabalhadoras em turno de uma indústria de plástico do Sul do Brasil. A pesquisa teve como desfecho primário o hábito alimentar (número de refeições por dia, consumo de carnes sem gordura, adição de sal na preparação pronta, hábito saudável, consumo de alimentos orgânicos, hábito de beliscar ao longo do dia, consumo de frango sem pele, não consumo de fritura) e a exposição principal a qualidade do sono, sendo avaliada através do questionário PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh).

Resultados: Prevalência de hábito alimentar saudável (> de 4) foi de 64,2%, mostrando que boa parte das trabalhadoras podem melhorar seus hábitos alimentares, obtendo maior qualidade de vida e saúde. No quesito horas de sono, 34,8% dormem <6 horas e 64,9% dormem \geq 6. As horas de sono \geq 6 e a qualidade do sono apresentaram significância estatística, tendo 66,9% e 77,8% respectivamente.

Conclusão: O trabalho em turno afeta a qualidade e as horas de sono, conseqüentemente altera o ritmo circadiano e hábitos alimentares devido à alteração da rotina das trabalhadoras. Sugere-se ações de educação em saúde a fim de tornar compatível o trabalho em turno com a qualidade de vida.

Palavras-chaves:

Mulheres; Trabalho em turno; Qualidade do sono; Mulheres trabalhadoras; Hábito alimentar.

ABSTRACT

Objective: to evaluate the relationship between sleep quality and eating habits in women who work shifts in an industry in southern Brazil.

Methods: Cross-sectional study with shift workers at a plastics industry in southern Brazil. The primary stage of the research was eating habits (number of daily meals, consumption of lean meats, addition of salt to ready-made preparations, healthy habits, consumption of organic foods, consumption of snacks throughout the day, consumption of foods without chicken skin, no consumption of fried foods) and the main exposure to sleep quality, being assessed using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire.

Results: The prevalence of healthy eating habits (> 4) was 64.2%, showing that the majority of workers are able to improve their eating habits, achieving better quality of life and health. In terms of hours of sleep, 34.8% sleep <6 hours and 64.9% sleep \geq 6. Hours of sleep \geq 6 and sleep quality showed statistical significance, with 66.9% and 77.8% respectively .

Conclusion: Shift work affects the quality and hours of sleep, consequently altering the circadian rhythm and eating habits due to changes in workers' routines. Suggest health education actions to make shift work compatible with quality of life.

KEY WORDS

Women; Shift work; Sleep quality; Working women; Eating habit.

INTRODUÇÃO

O trabalho em turno é caracterizado pelo profissional que trabalha em turnos em determinado serviço, com rotatividade entre turnos matutino, vespertino e noturno (1). A alteração do sono pelo trabalho em turnos pode afetar genes do ciclo circadiano, levando à falha das células beta do pâncreas e à resistência insulínica (2).

O hábito alimentar de trabalhadoras de turno é diferente de trabalhadoras diurnas, visto que trabalhadoras de turno tendem a pior qualidade alimentar (3), com distribuições calóricas diferentes ao longo do dia (4), maior energia ao longo do dia (5) e mais refeições diariamente (6).

A qualidade e a duração do sono são fatores que podem favorecer ao aumento da ingestão alimentar, juntamente com o ritmo circadiano perturbado e desregulado. A relação entre o sono afetado e o ritmo circadiano desregulado pode explicar o risco aumentado de obesidade em trabalhadores por turnos (7).

O trabalho noturno é associado ao aumento da chance de desenvolvimento de obesidade abdominal em comparação à trabalhadores híbridos PR 1.33; 95 % CI: 1.08, 1.64 (8). Consumir calorias tarde da noite acaba sendo um fator de risco para desenvolvimento de síndrome metabólica e conseqüentemente, consumir calorias tarde da noite faz com que o café da manhã seja pulado, já que a pessoa acorda sem fome (9).

O objetivo do estudo é avaliar a relação entre a qualidade do sono e hábito alimentar em mulheres que trabalham por turnos em uma indústria do Sul do Brasil.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo do tipo observacional transversal em uma indústria de plásticos localizada no Sul do Brasil. A metodologia completa está descrita na primeira publicação deste estudo (8). A coleta de dados foi realizada entre junho e outubro de 2017, foram convidadas para o estudo todas as trabalhadoras em turno maiores de 18 anos. Gestantes, mulheres que trabalhavam em turno fixo há menos de 3 meses ou que possuísse deficiência física ou mental que impossibilitasse a aplicação do questionário ou realização de medidas antropométricas foram excluídas da pesquisa.

Para que ocorresse a coleta de informações, foram selecionadas mulheres dos três turnos (manhã, tarde e noite), com turnos fixos de trabalho e que permitissem realizar a pesquisa em horário de trabalho. Dados demográficos, socioeconômicos, comportamentais, comorbidades e relacionados ao trabalho foram coletados utilizando questionário padronizado, pré-codificado e pré-testado para a coleta das informações de interesse, usados por entrevistadores treinados. As entrevistas foram feitas durante o horário de trabalho entre junho e outubro de 2017. (8).

As medidas de peso e altura foram verificadas em duplicada para posterior utilização da média entre estas para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) através do peso dividido pelo quadrado da altura. As mulheres foram pesadas na posição em pé, descalças, com o mínimo de roupa possível e com os braços estendidos ao lado do corpo. Para verificação da estatura, as mulheres estavam em pé, descalças, com os braços estendidos ao lado do corpo e a cabeça reta. A circunferência da cintura (CC) foi medida em centímetros por meio da verificação feita no ponto médio da distância entre a crista ilíaca e o rebordo costal inferior. Para realização deste procedimento, a mulher precisou ficar de pé, ereta, abdômen relaxado e braços estendidos ao longo do corpo. A roupa afastada, de forma que a região da cintura fique despida. A fita métrica inelástica (marca Sanny®, precisão de 1mm) precisou estar no mesmo nível em todas as partes da cintura; não deve ficar solta, nem apertada. A mulher precisou

inspirar e, em seguida, expirar totalmente. Após, foi lido o valor correspondente. Este procedimento foi realizado duas vezes e utilizado o valor médio entre as duas aferições.

As características demográficas incluíam estado marital (com companheiro ou sem companheiro), idade (18 a 30 anos, 31 a 40 anos ou 41 ou mais). Já as socioeconômicas incluíam escolaridade (<9 anos, 9 a 11 anos, >11 anos). As trabalhadoras por turnos foram classificadas por turno (manhã, tarde ou noite). Em relação à saúde, as horas de sono incluíam (<6 ou ≥6), percepção de saúde (excelente/muito boa, boa ou razoável/ruim), estado nutricional (eutrófico/sobrepeso ou com obesidade), circunferência da cintura (até 80cm, 81 a 87,9cm ou ≥88cm) e índice de qualidade do sono de Pittsburgh (boa, ruim ou distúrbio do sono) (9).

O desfecho do presente estudo foi hábito alimentar composto pelas seguintes variáveis, com suas pontuações:

- Número de refeições por dia: (≤ 3 : 0 pontos, 4 ou mais: 1 ponto).
- Consumo de carnes com gordura: (não retira gordura: 0 ponto, retira gordura aparente: 1 ponto).
- Costume de adicionar sal na preparação pronta para consumo: (sim: 0 pontos; não: 1 ponto).
- Hábito saudável: (não: 0 pontos; sim: 1 ponto).
- Consumo de alimentos orgânicos: (não: 0 pontos; sim: 1 ponto).
- Hábito de beliscar ao longo do dia: sim: 0 pontos; não: 1 ponto).
- Consumo de frango sem pele: não: 0 pontos; sim: 1 ponto).
- Não consumo de fritura: (sim: 0 pontos; não: 1 ponto).

Após a categorização das variáveis, foi realizada a soma de todas e a categorização do desfecho em > 4 hábitos considerados saudáveis.

Os dados foram processados no programa EpiData versão 3.1, com dupla digitação e posterior comparação. A verificação de inconsistências no banco e as análises dos dados foram realizadas no programa Stata versão 12.0.

Os resultados foram descritos por meio de frequências absolutas e relativas. Foi utilizado o teste de qui-quadrado para as análises bivariadas. Os resultados com valor $p < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos.

Como benefício, as mulheres foram informadas sobre o estado nutricional (através das medidas antropométricas realizadas) e receberam um folder sobre alimentação saudável.

O Projeto de Pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), conforme previsto pela Resolução 466/2012, tendo sido aprovado sob o parecer nº 5.275.921. Cada participante foi esclarecida quanto aos objetivos da pesquisa, da garantia de confidencialidade dos dados e isenção de riscos. Antes de cada entrevista foi solicitado a assinatura do TCLE em duas vias de igual teor, ficando uma com a entrevistada e outra com o pesquisador responsável. No documento, constou o telefone de contato do pesquisador e todas as informações sobre a pesquisa de forma clara e de fácil compreensão. Os nomes das empresas foram preservados.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 450 mulheres trabalhadoras em turno. A faixa etária mais prevalente foi de 31 a 40 anos, sendo (34,7%). No quesito escolaridade, a maioria possuía de 9 a 11 anos de estudo (76,7%). Quanto ao estado conjugal, verificou-se que 54,4% relatam estar acompanhadas e 45,6% sem acompanhante. Quanto ao turno trabalhado, 41,3% trabalham de manhã, 34,9% à tarde e 23,8 à noite. No quesito horas de sono, 34,8% dormem <6 horas e 64,9% dormem \geq 6. Quanto à percepção de saúde, classificaram como excelente/muito boa (22,7%), boa (46,4%) e razoável/ruim (30,9%). No estado nutricional, prevaleceu a eutrofia/sobrepeso (71,3%), enquanto obesidade teve (28,5%). A circunferência da cintura, identificou-se que 44,5% apresentaram obesidade abdominal. Já o índice de qualidade de sono de Pittsburgh foi classificado em boa (27%), ruim (63,3%) e com distúrbio do sono (9,7%).

A prevalência de Hábito Saudável (> de 4) foi de 64,2%. A utilização de alimentos orgânicos teve prevalência em 27,6%, realização de 4 a 6 refeições em 60,9%, não consumo de fritura 28,9%, não adição de sal em alimento já pronto 90,2%, consumo de frango sem pele 66,2%, retirada de gordura da carne 60,2% e as não beliscadas ao longo do dia 62,7%. As horas de sono \geq 6 e a qualidade do sono, avaliada pelo Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh mostraram significância estatística, tendo 66,9% e 77,8% respectivamente. Outros itens do questionário, como idade, escolaridade, estado marital, turno de

trabalho, percepção de saúde, estado nutricional e circunferência da cintura não apresentaram significância estatística quando comparado ao desfecho.

DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou mulheres trabalhadoras em turno e identificou que aquelas que dormiam 6 ou mais horas e possuíam boa qualidade do sono apresentaram maiores prevalências de hábito alimentar saudável em 66,9% e 77,8%, respectivamente.

Apesar da ausência de estudos sobre trabalho em turnos e padrões alimentares, há evidências apontando para uma possível associação entre trabalho em turnos, incluindo o trabalho noturno, como um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade abdominal (10,11).

O presente estudo identificou que 37,3% das entrevistadas beliscavam alimentos durante o dia, 71,1% delas consumiam frituras, 39,1% das mulheres não realizavam de 4 a 6 refeições por dia e 39,8% não retiravam as gorduras aparentes das carnes. Outros estudos sugerem que existe uma associação entre a curta duração do sono com hábitos alimentares irregulares, com substituição de refeições completas por lanches rápidos, desta forma obtendo uma pior qualidade nutricional com maior ingestão calórica, principalmente de gorduras e doces. Os estudos também associaram a redução de consumo de frutas e verduras e a redução de prática de atividade física com sono insuficiente ou de má qualidade (12,13,14,23).

Os participantes que relataram má qualidade de sono, 29,7% ingeriam pelo menos uma bebida rica em açúcar por dia, quando comparado com 15% dos participantes que tinham boa qualidade de sono ($p < 0,0001$). Os participantes que relataram má qualidade de sono consumiam mais bebidas energéticas ($p = 0,008$) e bebidas de café altamente calóricas ($p = 0,0002$) quando comparados com aqueles que relataram ter boa qualidade de sono. Também houve associação entre má qualidade do sono e menor realização de café da manhã por semana ($p = 0,002$) (20).

O presente estudo verificou que 28,5% das mulheres estão com sobrepeso. O percentual é preocupante, visto que trabalhar em turnos altera toda a rotina e conseqüentemente a saúde da mulher. O trabalho em turno está

associado ao aumento no peso corporal e na adiposidade (16,17). Isso ocorre provavelmente por conta da fisiologia circadiana alterada com comportamentos de sono-vigília e alimentação-jejum que são necessários para trabalhadores de turnos atípicos. A menor oportunidade de realizar atividade física (18) e limitações em opções de alimentos saudáveis (19) também podem contribuir para o excesso de peso.

Pessoas que trabalham em turno noturno podem apresentar melatonina noturna e perfis hormonais reprodutivos alterados, podendo aumentar o risco de desenvolvimento de doenças relacionadas aos hormônios, como o câncer de mama. Estudos epidemiológicos sugerem que as mulheres que trabalham em turno noturno, que tem privação de sono, alterações circadianas e estão expostas à luz durante a noite correm maior risco de desenvolver câncer de mama e câncer colorretal (15). Estas alterações biológicas mostram que o trabalho em turno pode afetar a saúde dos trabalhadores de forma significativa.

A qualidade e a duração do sono são fatores que podem favorecer ao aumento da ingestão alimentar, juntamente com o ritmo circadiano perturbado e desregulado. A relação entre o sono afetado e o ritmo circadiano desregulado pode explicar o risco aumentado de obesidade em trabalhadores por turnos (7).

Neste estudo, os participantes foram recrutados por meio de anúncios online em plataformas de mídia social, incluindo Twitter, Facebook e Instagram. Foram selecionados 63 trabalhadores que se encaixavam nos requisitos de maioria, língua inglesa e trabalhar em turnos. Foi avaliado a relação entre as características do sono e o controle hedônico do apetite em trabalhadores por turnos. “Setenta e um por cento relataram alguma mudança de peso desde o início do trabalho por turnos e 84% deles relataram ganho de peso (M = +11,3 kg, DP = 9,1). Pior qualidade do sono e menor duração do sono foram associadas a mais desejos por comida, e pior qualidade do sono e higiene foram associadas a maior impulso apetitivo para consumir alimentos palatáveis (maior impulso hedônico). Este estudo preliminar sugere que as vias hedônicas estão potencialmente contribuindo para o ganho de peso em trabalhadores por turnos com sono perturbado e pior qualidade do sono e higiene foram associados a maior impulso apetitivo para consumir alimentos palatáveis (maior impulso hedônico)” (6,7).

As limitações do presente estudo são que os hábitos alimentares podem estar passíveis de um viés de memória e o estudo é do tipo transversal, avaliando de uma só vez o desfecho e a exposição principal, não estabelecendo uma relação causal entre eles.

Portanto, verificou-se que a má qualidade do sono está relacionada com piores hábitos alimentares, juntamente com a desregulação do ciclo circadiano. As trabalhadoras em turno priorizaram lanches ao invés de pratos completos e o consumo de alimentos doces e gordurosos mostrou-se maior.

Diante do exposto sugere-se que sejam feitas campanhas de conscientização para as trabalhadoras sobre a importância de cuidar da saúde e da alimentação, visto que quando há alterações na qualidade e no tempo de sono, também há alterações no hábito alimentar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Parent-Thirion A, Vermeulen G, Cabrita J. *Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho—Relatório de Visão Geral*. Cidade do Luxemburgo, Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia; 2016. Acesso em 06 de novembro de 2023. <https://www.eurofound.europa.eu/pt/inquerito-europeu-sobre-condicoes-de-trabalho-iect>.
2. Stenvers DJ, Scheer FA, Schrauwen P, et al. Relógios circadianos e resistência à insulina. *Nature Reviews Endocrinology* 2018; 1. doi: 10.1038/s41574-018-0122-1.
3. Mota MC, De-Souza DA, Rossato LT, Silva CM, Araujo MB, Tufik S, Mello MT, Crispim CA. Dietary patterns, metabolic markers and subjective sleep measures in resident physicians. *Chronobiol Int* 2013; 30(8):1032-1041. doi: 10.3109/07420528.2013.796966. Epub 2013, 21 de agosto.
4. Sudo N, Ohtsuka R. Nutrient intake among female shift workers in a computer factory in Japan. *Int J Food Sci Nutr* 2001; 52(4):367-378. doi: 10.1080/09637480120057530.
5. Schiavo-Cardozo D, Lima MM, Pareja JC, Geloneze B. Appetite-regulating hormones from the upper gut: disrupted control of xenin and ghrelin in night workers. *Clin Endocrinol (Oxf)* 2013; 79(6):807-811. doi: 10.1111/cen.12114. Epub 2013, 5 de abril.
6. Freitas ED, Canuto R, Henn RL, Olinto BA, Macagnan JB, Pattussi MP, Busnello FM, Olinto MT. Alteration in eating habits among shift workers of a poultry processing plant in southern Brazil. *Cien Saude Colet* 2015; 20(8):2401-2410. doi: 10.1590/1413-81232015208.18642014.

7. Vidafar, Parisa; CAIN, Sean W; SCHECHTER, Ari. Relationship between Sleep and Hedonic Appetite in Shift Workers. National Library of Medicine, PubMed Central, setembro, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551988/>. Acesso em: 30 de março de 2023. doi: 10.3390/nu12092835
8. Theodoro, Heloisa, et al. Behavioural characteristics and abdominal obesity among Brazilian shift working women. Cambridge University Press, PubMed Central, V. 24 ed 2, setembro, 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/behavioural-characteristics-and-abdominal-obesity-among-brazilian-shift-working-women/3F7E71B4D479A23F55B7209463F124B1>. Acesso em: 30 de março de 2023. doi: 10.1017/S1368980020003377.
9. Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC, de Barba ME et al (2011) Validação da versão em português do Brasil do índice de qualidade do sono de Pittsburgh. *Dormir Med* 12:70–75
10. Bo S., Musso G., Beccuti G., Fadda M., Fedele D., Gambino R., Cassader M. Consumir mais calorias diárias no jantar predispõe à obesidade. Um estudo de coorte prospectivo de base populacional de 6 anos. *PLoS UM*. 2014; 9 :e108467. doi: 10.1371/journal.pone.0108467.
11. Thomas C, Power C. Shift work and risk factors for cardiovascular disease: a study at age 45 years in the 1958 British birth cohort. *Eur J Epidemiol* 2010; 25(5):305-314. doi: 10.1007/s10654-010-9438-4.
12. Silva-Costa A, Rotenberg L, Coeli CM, Nobre AA, Harter Griep R. Night work is associated with glycemic levels and anthropometric alterations preceding diabetes: Baseline results from ELSA-Brasil. *Chronobiol Int* 2016; 33(1):1-9. doi: 10.3109/07420528.2015.1115765. Epub 2016, 5 de janeiro.
13. Souza, RV, Sarmiento, RA , De Almeida , JC et al. (2019) O efeito do trabalho por turnos nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática . *Scand J Work Environ Health* 45, 7 – 21. Acesso em maio de 2023. Endereço eletrônico: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/179698>
14. Canuto, R, Pattussi, MP, Macagnan, JBA et al. (2015) Metabolic syndrome in fixed-shift workers. *Revista Saúde Pública* 49, 30. Acesso em maio de 2023. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005524>
15. Ohida, T, Kamal, AMM, Uchiyama, M et al. (2001) The influence of lifestyle and health status factors on sleep loss among the Japanese general population. *Sleep* 24, 333–338. doi: 10.1093/sleep/24.3.333.

16. Davis, Scott; Mirick, Dana, K. Circadian disruption, shift work and the risk of cancer: a summary of the evidence and studies in Seattle. National Library of Medicine, PubMed Central, maio de 2006. doi: 10.1007/s10552-005-9010-9.
17. Van Drongelen A., Boot CR, Merkus SL, Smid T., Van Der Beek AJ Os efeitos do trabalho por turnos na mudança de peso corporal - uma revisão sistemática de estudos longitudinais. *Escanear. J. Ambiente de trabalho. Saúde*. 2011; 37 :263–275. doi: 10.5271/sjweh.3143.
18. Suwazono Y., Dochi M., Sakata K., Okubo Y., Oishi M., Tanaka K., Kobayashi E., Kido T., Nogawa K. Um estudo longitudinal sobre o efeito do trabalho por turnos no ganho de peso em trabalhadores japoneses do sexo masculino. *Obesidade*. 2008; 16 :1887–1893. doi: 10.1038/oby.2008.298.
19. Flahr H., Brown WJ, Kolbe-Alexander TL Uma revisão sistemática de intervenções baseadas em atividade física em trabalhadores por turnos. *Anterior Med. Rep*. 2018; 10 :323–331. doi: 10.1016/j.pmedr.2018.04.004.
20. Gupta CC, Coates AM, Dorrian J., Banks S. Os fatores que influenciam o comportamento alimentar dos trabalhadores em turnos: O que, quando, onde e por quê. *Ind. Saúde*. 2019; 57 :419–453. doi: 10.2486/indhealth.2018-0147.
21. Young, Deborah, R, et al. Dietary Behaviors and Poor Sleep Quality among Young Adult Women: Watch that Sugary Caffeine! National Library of Medicine. Janeiro,2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7176518/>.
Doi:[10.1016/j.sleh.2019.12.006](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.006)
22. Souza, RV, Sarmiento, RA, De Almeida, JC et al. (2019). O efeito do trabalho por turnos nos hábitos alimentares: uma revisão sistemática. *Scand J Work Environ Health* 45, 7 – 21. Acesso em maio de 2023. Endereço eletrônico: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/179698>
23. Canuto, R, Pattussi, MP, Macagnan, JBA et al. (2015) Metabolic syndrome in fixed-shift workers. *Revista Saúde Pública* 49, 30. Acesso em maio de 2023. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005524>
24. Ohida, T, Kamal, AMM, Uchiyama, M et al. (2001) The influence of lifestyle and health status factors on sleep loss among the Japanese general population. *Sleep* 24, 333–338. doi: 10.1093/sleep/24.3.333.

ANEXO I

TABELA DE RESULTADO

Tabela 1- Descrição de fatores associados ao Hábito Alimentar Saudável em trabalhadoras de turno no Sul do Brasil-RS. (n= 450).

Variáveis	n (%)	Prevalência de Hábito Alimentar Saudável (%)	Valor p
Idade (anos)			0,39
18 a 30	142 (31,6)	58,1	
31 a 40	156 (34,7)	67,0	
41 ou mais	152 (33,8)	66,1	
Escolaridade (anos)			0,09
< 9	69 (15,4)	75,5	
9 a 11	345 (76,7)	60,8	
> 11	35 (7,8)	71,0	
Estado Marital			0,27
Com companheiro	245 (54,4)	61,6	
Sem companheiro	205 (45,6)	67,7	
Turno de Trabalho			0,41
Manhã	186 (41,3)	64,1	
Tarde	157 (34,9)	68,2	
Noite	107 (23,8)	58,8	
Horas de Sono			0,03
< 6	156 (34,8)	51,7	
≥ 6	292 (64,9)	66,9	
Percepção de Saúde			0,18
Excelente/muito boa	102 (22,7)	65,2	
Boa	209 (46,4)	68,2	
Razoável/ ruim	139 (30,9)	56,3	

Estado Nutricional			0,63
Eutrófico/ Sobrepeso	321 (71,3)	63,3	
Obesidade	128 (28,5)	66,3	
CC			0,27
Até 80 cm	152 (34,0)	68,9	
81 a 87,9 cm	96 (21,5)	66,7	
≥ 88 cm	199 (44,5)	59,3	
IQSP			0,003
Boa	120 (27,0)	77,8	
Ruim	281 (63,3)	60,4	
Distúrbio do Sono	43 (9,7)	52,9	

IQSP: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh