

11ª Mostra Científica

Pesquisa, Pós Graduação e Extensão



RELAÇÃO ENTRE SONO E OBESIDADE EM INDIVÍDUOS ATENDIDOS NA CLÍNICA SÃO JOSÉ DA UNIDADE HONÓRIO FRAGA DE COLATINA-ES

Maria Clara da Cruz Pires 1, Emille Colombo Dutra 2 e Bruno Spalenza da Silva 3.

1 Graduanda em Nutrição - UNESC; 2 Nutricionista Msc. em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Professora do Curso de Nutrição - UNESC; 3 Farmacêutico Msc. em Nutrição e Biotecnologia Alimentar, Professor do Curso de Farmácia - UNESC.

INTRODUÇÃO

A obesidade é descrita pela Organização Mundial de Saúde como um dos problemas de saúde pública mais notável, entretanto, negligenciado, mas que ameaça sobrecarregar os sistemas de saúde de diversos países. O sono, apesar de ter sido considerado, durante muito tempo, uma parte passiva da vida do ser humano, desempenha importantes funções, dentre elas: reparadora, conservadora de energia, protetora e imunológica. Com a contemporaneidade, a rotina dos indivíduos sofreu diversas alterações, entre elas, a redução do tempo de sono, e a exposição a fatores que comprometem a sua qualidade, o que, tende a torná-los mais suscetíveis ao excesso de peso, posto que há mecanismos metabólicos influentes nas duas variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o tratamento dos dados por meio do teste estatístico qui-quadrado, constatou-se que não houve diferença estatística entre as variáveis “classificação do Índice de Massa Corporal” e “classificação do *Mini Sleep Questionnaire*” ($p = 0,528$). Apesar disso, o percentual total de excesso de peso para a população foi de 67%. E, quanto à qualidade subjetiva do sono, 40% da amostra apresentou graves dificuldades do sono. Ainda, 43% da amostra teve entre 6 a 7 horas de sono noturno no mês anterior à entrevista, e, 15% menos do que 6 horas. Entretanto, há evidências substanciais de que dormir menos do que 7 horas por noite, de forma regular, associa-se a consequências adversas à saúde. Sendo assim, as recomendações de “sono normal” variam entre 6 a 9 horas/noite. Porém, tem-se observado distúrbios metabólicos, bem como ganho de peso, em indivíduos que dormem menos do que 6 horas/noite (BENVEGNÚ *et al.*, 2016). E, em particular, a redução do tempo de sono tem sido cada vez mais reconhecida enquanto um risco importante para o desenvolvimento da obesidade (TASALI *et al.*, 2022).

CONCLUSÃO

Apesar de os resultados com o grupo pesquisado não terem revelado significância estatística entre a má qualidade do sono e o excesso de peso, reforça-se que a redução do tempo do sono tem sido cada vez mais apontada enquanto um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade.

Palavras-chave: Ciclo circadiano, alimentação, excesso de peso e qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. São Paulo, 2016, 4. ed. 188 p.
- BENVEGNÚ, L.; MAFFESSIONI, M.; FERNANDES, S. P.; CANUTO, R. Associação entre privação do sono e obesidade em trabalhadores. **Scientia Medica**. Rio Grande do Sul, v. 26, n. 2, p. 1-8, 2016.
- CORSO, A. C. T.; CALDEIRA, G. V.; FIATES, G. M. R.; SCHMITZ, B. A. S.; RICARDO, G. D.; VASCONCELOS, F. A. G. Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e à obesidade em escolares do Estado de Santa Catarina. **R. bras. Est. Pop.**. Rio de Janeiro, v. 29, n. 1, p. 117-131, 2012.
- CRISPIM, C. A.; ZALCMAN, I.; DÁTILLO, M.; PADILHA, H. G.; TUFIK, S.; MELLO, M. T. Relação entre Sono e Obesidade: uma Revisão de Literatura. **Arq Bras Endocrinol Metab**. São Paulo, v. 51, n. 7, p. 1041-1049, 2007.
- FALAVIGNA, A. *et al.* Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep Breath**. v. 15, p. 351-355, 2011.
- GASQUES, L. S.; ABRÃO, R. M.; DIEGUES, M. E. M.; GONÇALVES, T. S. A. Obesidade genética não sindrômica: histórico, fisiopatologia e principais genes. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Umuarama, v. 26, n. 2, p. 159-174, 2022.
- SILVA, E. P.; ROCHA, A. P. R.; ARAÚJO, M. Y. C.; TURI, B. C.; FERNANDES, R. A.; CODOGNO, J. S. *Sleep pattern, obesity and healthcare expenditures in Brazilian adults*. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4103-4110, 2019.
- TASALI, E.; WROBLEWSKI, K.; KAHN, E.; KILKUS, J.; SCHOELLER, D. A. *Effect of Sleep Extension on Objectively Assessed Energy Intake Among Adults With Overweight in Real-life Settings: A Randomized Clinical Trial*. **JAMA Internal Medicine**. Chicago, v. 182, n. 4, p. 365-374, 2022.

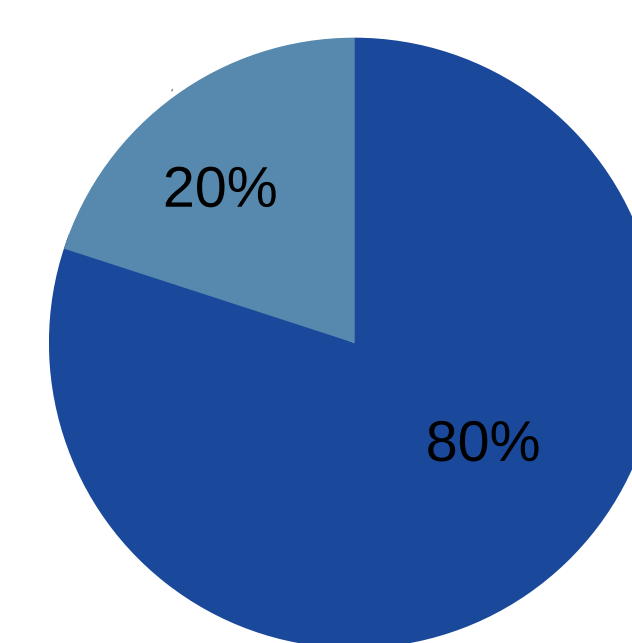
OBJETIVO

Estabelecer se as características do sono tinham relação com os casos de obesidade da população de estudo.

METODOLOGIA

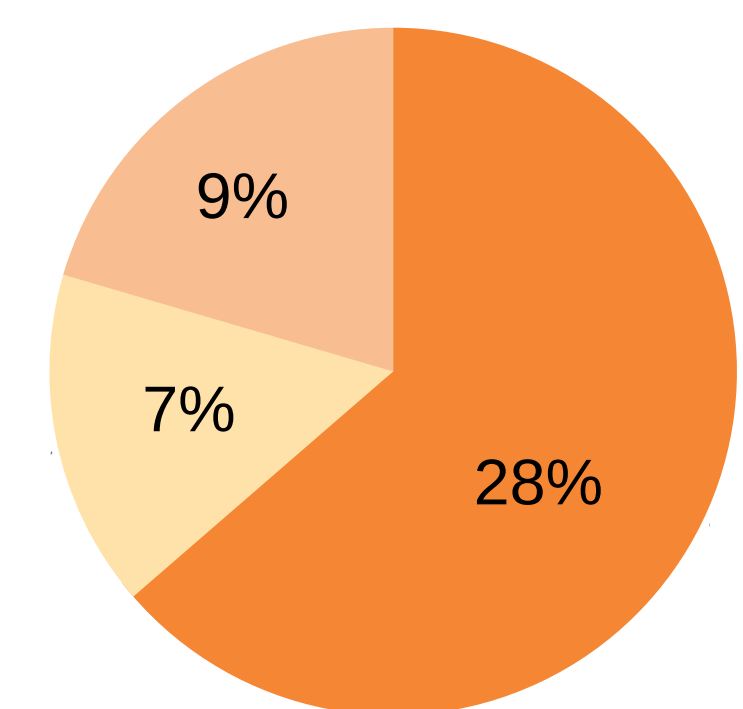
Tratou-se de uma pesquisa de campo, quantitativa, descritiva e de corte transversal para a análise dos fatores que interferiam no sono e a sua relação com o consumo alimentar e as alterações na composição corporal.

Gráfico 1 - Perfil da amostra (por sexo).



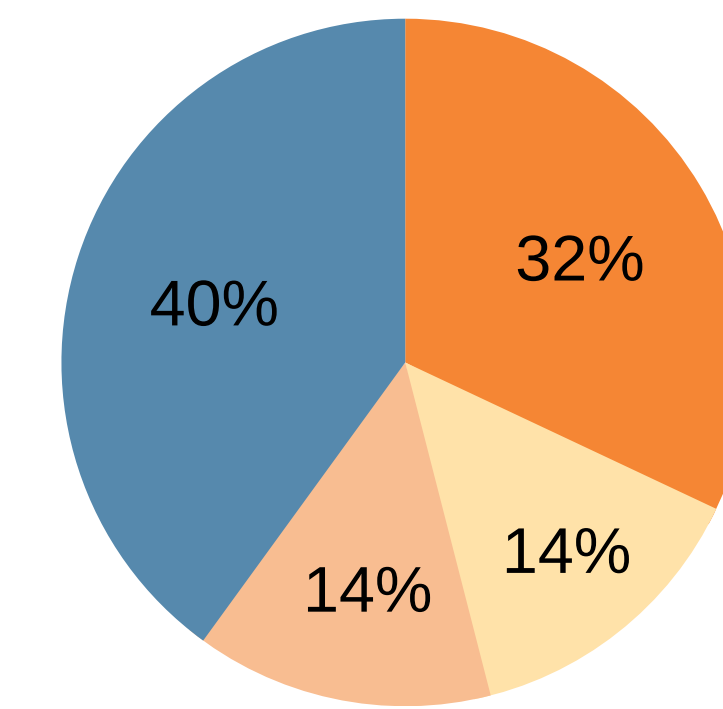
Legenda:
Sexo Feminino (n = 65);
Sexo Masculino (n = 16).

Gráfico 2 - Prevalência da obesidade.



Legenda:
Obesidade Grau I (n = 23);
Obesidade Grau II (n = 6);
Obesidade Grau III (n = 7).

Gráfico 3 - Qualidade subjetiva do sono (MSQ).



Legenda:
Boa qualidade (n = 27);
Dificuldades leves/moderadas (n = 11);
Dificuldades graves (n = 32).