

Nutrição

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO, HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG

Amanda Caroline Queiroz da Silva - 7º Período Nutrição, UFLA, PIBIC/CNPq.

Fernanda Nascimento Hermes - Mestranda Nutrição e Saúde, UFLA.

Willian Silva Ribeiro - 7º Período Ed. Física (Bacharelado), UFLA, PIBIC/UFLA.

Alessandro T. Bruzi - Coorientador DEF, UFLA.

Camila Maria de Melo - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

Introdução: As mudanças e o dinamismo do mundo atual têm colaborado para o desenvolvimento de hábitos de vida insalubres. A restrição e a má qualidade do sono podem promover alterações metabólicas e fisiológicas que atuam sobre fatores determinantes do estado nutricional como o padrão alimentar e o gasto energético, contribuindo assim com o ganho de peso excessivo, realidade que atinge um número cada vez maior da população infantojuvenil.

Objetivo: Avaliar a relação entre o estado nutricional, hábitos alimentares e qualidade do sono em crianças e adolescentes de uma escola pública do município de Lavras-MG. **Metodologia:** O estudo contou com uma amostra aleatória de 58 crianças e adolescentes, entre 4 e 11 anos, de ambos os sexos, matriculadas em uma escola pública do município de Lavras-MG. O estado nutricional foi analisado através da avaliação dos indicadores: IMC/Idade, Peso/I, Altura/I e Circunferência da cintura. A qualidade do sono foi avaliada com aplicação do Questionário de Hábitos de Sono das Crianças. E o consumo alimentar foi analisado qualitativamente por meio da aplicação de um Recordatório 24h. O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de Lavras sob parecer número: 3.361.561. **Resultados:** A aferição da estatura revelou que 97,7% estavam com Altura Adequada/Idade. Em crianças menores de 10 anos, foi encontrado 12,2% de Peso Inadequado. Segundo o indicador IMC/I foi observado 68,2% de eutrofia e 31,8% de excesso de peso (Sobrepeso, Obesidade e Obesidade Grave). Em relação a circunferência da cintura, 79,5% não apresentavam excesso de adiposidade central e 20,5% possuíam excesso de adiposidade central. A avaliação da qualidade do sono indicou que 44,4% das crianças apresentam qualidade do sono ruim. O tempo total de sono das crianças classificadas com qualidade de sono bom ($550,6 \pm 77,1$ min) foi maior comparado as de sono ruim ($490,0 \pm 66,1$ min). Sobre o consumo alimentar, 100% dos entrevistados relataram consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, 67,4% de alimentos processados e 97,8% de ultraprocessados. **Conclusão:** Notou-se elevada prevalência de excesso de peso, má qualidade do sono e alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados, na população estudada. Esses achados reforçam a necessidade de estruturar ações que relacionem a melhora da qualidade do sono e da alimentação com objetivo de promover a manutenção do estado nutricional para garantir a saúde e bem estar social.

Palavras-Chave: Alimentação, Estado nutricional, Sono.

Instituição de Fomento: CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/6GDKu3OYORw>