CONUCA
Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E ESTADO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1ª edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

HERMES; Fernanda Nascimento [1], SILVA; Amanda Caroline Queiroz da [2], RIBEIRO; Willian Silva Ribeiro [3], BRUZI; Alessandro T. [4], MELO; Camila Maria de [5]

RESUMO

Introdução: O excesso de peso atinge um número cada vez maior da população infantil. A redução da duração e a má qualidade do sono podem contribuir com alterações metabólicas e fisiológicas que atuam sobre fatores determinantes do estado nutricional como o padrão de consumo alimentar e o gasto energético, contribuindo assim com o ganho de peso excessivo. Objetivos: Avaliar o estado nutricional e a qualidade do sono em crianças e adolescentes de uma escola pública do município de Lavras-MG. Metodologia: O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de Lavras sob parecer número: 3.361.561. O estudo foi realizado com 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/Idade, Altura/Idade e Circunferência da cintura. A qualidade do sono foi avaliada com aplicação do Questionário de Hábitos de Sono das Crianças. Resultados: 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 estatura, 97,7% estavam com Altura Adequada para Idade. Em crianças menores de 10 anos, foi encontrado 87,2% de Peso adequado/idade e 12,2% de peso inadequado. A circunferência da cintura mostrou que 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±77,1 min) foi maior comparado as de sono ruim (490,0±66,1 min). Conclusão: Observou-se elevada prevalência de excesso de peso e má qualidade do sono 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. Eixo temático: Avaliação do estado nutricional na infância e na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Estado nutricional, Crianças, Sono.

[1] Universidade Federal de Lavras, fnhermes10@gmail.com
[2] Universidade Federal de Lavras, amandacaroline.q001@gmail.com
[3] Universidade Federal de Lavras, willian92teknou29@gmail.com
[4] Universidade Federal de Lavras, alebruzi@yahoo.com.br
[5] Universidade Federal de Lavras, camila.melo@ufla.br