

Nutrição

## **ALTERAÇÕES NO SONO E CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS ASSOCIADOS A USO DE TELAS EM GESTANTES DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19 NO BRASIL**

Lauana de Abreu Gonçalves - 9º módulo de Nutrição, UFLA, PIBIC UFLA.

Laudicéia Ferreira Fróis - Coorientadora, UFLA.

Lilian Gonçalves Teixeira - Orientadora, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

Durante a gestação, ocorrem profundas alterações psicológicas, orgânicas e fisiológicas na vida da mulher, sendo considerada grupo de risco para a COVID-19. O isolamento social requerido nesse período, acarretou mudanças nos hábitos alimentares e na qualidade do sono das gestantes. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade do sono e a associação da exposição à telas com o consumo de alimentos ultraprocessados. Essa pesquisa é parte de um projeto prospectivo, intitulado: "Avaliação de hábitos de vida, hábitos e comportamentos alimentares durante o isolamento social decorrente da pandemia COVID19, no público materno infantil no Brasil", desenvolvido na Universidade Federal de Lavras e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da mesma instituição sob o parecer 3.362.629. Trata-se de um estudo transversal realizado com 85 gestantes do Brasil, maiores de 18 anos que responderam a um questionário online enviado através de e-mail ou redes sociais (Instagram TM, Facebook TM, WhatsApp TM) contendo perguntas sobre qualidade do sono, hábitos de vida e de consumo alimentar. Os dados foram tabulados no software Excel e analisados utilizando o software Statistical Package for the Social Science (SPSS). Aplicou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade. Ademais, foi conduzido o teste de Wilcoxon para avaliar as horas de sono antes e durante a pandemia e aplicado o teste de Qui-quadrado para avaliar a associação do tempo de tela e consumo de ultraprocessados, considerando significativos os valores de  $p < 0,05$ . Os achados demonstram que a média das horas de sono durante a pandemia foi maior que antes da pandemia. Foi observada associação significativa entre o tempo de exposição à telas e o consumo de alimentos como hambúrguer e embutidos ( $\chi=0,386$ ;  $p= 0,046$ ) e pizzas, sanduíches e salgados ( $\chi=0,287$ ;  $p = 0,034$ ) durante a pandemia. Conclui-se que a pandemia afetou as horas de sono da população investigada, assim como, observada associação do tempo de tela e o consumo de ultraprocessados.

Palavras-Chave: Gestação, Sono, Consumo alimentar.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=wZwl-mHD6MA>