

Nutrição

**Relações entre avaliação do ciclo sono-vigília, hábitos alimentares e nível de atividade física de indivíduos adultos de Lavras-MG: um estudo piloto**

Maria Luísa Almeida Ferreira - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA.

Amanda Caroline Queiroz da Silva - 11º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA.

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

**Resumo**

Uma boa qualidade do sono é necessária para manutenção da saúde e do bem estar geral. A boa qualidade do sono engloba uma duração e eficiência do sono adequadas, menor número de despertares e baixa latência do sono. Entretanto, diversos fatores podem influenciar no alcance dessa qualidade, a impossibilidade de dormir o que se deseja, o estilo de vida, incluindo a qualidade da alimentação, das refeições noturnas e o nível de atividade física. O presente estudo piloto tem por objetivo investigar as relações entre o ciclo sono-vigília, hábitos alimentares e nível de atividade física em indivíduos adultos do município de Lavras-MG. Para tal objetivo foi realizado um estudo piloto observacional transversal de abordagem quantitativa. O estudo foi dividido em etapas e contou com uma avaliação do ciclo sono-vigília, por meio da actigrafia e também com avaliações da composição corporal por bioimpedância elétrica, da alimentação habitual, com aplicação de registro alimentar, da qualidade subjetiva do sono, através do PSQI-BR e do nível de atividade física por meio da aplicação do IPAQ. O presente estudo contou com uma amostra de 9 participantes, dos quais 55,6% (n=5) eram do sexo feminino e 44,4% (n=4) do sexo masculino. Os participantes apresentaram uma média de idade de  $31 \pm 9,43$  anos. A média amostral da variável IMC médio foi de  $25,0 \pm 3,53$  kg/m<sup>2</sup>. Os resultados apontaram uma boa duração do sono por parte da amostra. O horário mínimo de dormir foi 22:06h, a mediana foi 23:30h e o máximo 02:18h. Foi encontrada correlação significativa entre a composição corporal e a latência do sono ( $r=-0,691$ ,  $p=0,039$ ;  $r=-0,793$ ,  $p=0,009$ ), e entre o IMC (kg/m<sup>2</sup>) e o horário de se deitar ( $r=0.753$ ,  $p=0,019$ ). Dessa forma, o estudo apresentou evidências de relações entre padrões que podem influenciar na qualidade do sono, porém são necessários mais estudos com amostras populacionais maiores, para confirmar esses achados.

Palavras-Chave: Actigrafia, Sono, Composição corporal.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/BCAXn-AF1KA>