

Nutrição

ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR E QUALIDADE DO SONO EM CRIANÇAS DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE LAVRAS-MG DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Amanda Caroline Queiroz da Silva - 9º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq.

Willian Silva Ribeiro - 9º módulo de Educação Física(bacharelado), UFLA, bolsista PIBIC/UFLA.

Fernanda Nascimento Hermes - Coorientadora, PPGNS, UFLA.

Alessandro T. Bruzi - Coorientador DEF, UFLA.

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

Resumo

Introdução: Mudanças no estilo de vida decorrentes da pandemia de Covid-19 causaram complicações em diferentes determinantes de saúde, conseqüentemente pode-se observar alterações no desenvolvimento de padrões alimentares e rotinas de sono. O declínio da duração e qualidade do sono, associado a dietas de má qualidade, ricas em alimentos de baixo valor nutricional, podem contribuir com alterações metabólicas e fisiológicas que atuam sobre fatores determinantes do estado nutricional e saúde infantil. **Objetivos:** Analisar o consumo alimentar e a qualidade do sono de crianças em uma escola pública do município de Lavras-MG durante o período de pandemia de Covid-19. **Metodologia:** O estudo foi realizado de forma remota durante o período de pandemia, contando com amostra aleatória de 37 crianças de 4 a 10 anos, de ambos os sexos, matriculadas em uma escola pública do município de Lavras-MG. A qualidade do sono foi avaliada com aplicação do Questionário de Hábitos de Sono das Crianças e o consumo alimentar foi avaliado por meio da aplicação de Recordatório 24 horas (R24h), respondido pelos pais, referente a alimentação da criança no dia anterior. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Lavras sob o parecer número: 4.285.5229. **Resultados:** O consumo médio diário de energia per capita foi de 1.582 Kcal, sendo 47,2% proveniente de alimentos in natura/minimamente processados e 33,5% de alimentos ultraprocessados. A razão do consumo de alimentos ultraprocessados (UPR) foi igual a 14,5(±22,8), mostrando conformidade com as recomendações. Entre os nutrientes avaliados apenas a ingestão de Cálcio apresentou-se inadequada (226±161 mg/dia). A avaliação da qualidade do sono indicou que 51,4% das crianças apresentam qualidade de sono ruim. O tempo total de sono da maioria das crianças obedeceu às recomendações, apresentando média de duração geral de 611(±82,5)min/dia. Foram observadas correlações significativas entre a duração, qualidade do sono, qualidade do consumo alimentar e fatores socioeconômicos. **Conclusões:** Observou-se que apesar da boa duração do sono e qualidade da dieta com predominância de alimentos mais nutritivos, os parâmetros de qualidade do sono ruim e consumo de alimentos ultraprocessados foram elevados, indicando a necessidade de desenvolver ações que relacionem a melhora da qualidade do sono e da alimentação com objetivo de promover a manutenção dos hábitos de vida para garantir a saúde e bem estar da população.

Palavras-Chave: Ingestão alimentar, Sono, Covid-19..

Instituição de Fomento: CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/SzI9Ae725zY>