

Nutrição

## **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E QUALIDADE DO SONO EM MULHERES NO PÓS-PARTO: UMA ANÁLISE DE ASSOCIAÇÃO**

Clara Medeiros de Albuquerque - 7º módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Lahis Cristina Morais de Moura - Coorientadora, doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGNUT), UNIFESP. lahis.moura@unifesp.br

Lílian Gonçalves Teixeira - Orientadora DNU, UFLA. lilian.teixeira@ufla.br - Orientador(a)

### **Resumo**

Tornar-se mãe é um evento de mudança de vida para as mulheres. Embora as transformações positivas sejam imensuráveis, a maioria das puérperas experimenta sono interrompido e insuficiente. Isso contribui para prevalência de padrões alimentares restritivos e desinibidos, associados à fome subjetiva, comer emocional e descontrole alimentar, o que aumenta a vulnerabilidade a práticas alimentares disfuncionais. O objetivo do estudo foi avaliar a associação entre determinantes do comportamento alimentar e a qualidade do sono em mulheres no pós-parto. É um estudo transversal prospectivo, vinculado a uma pesquisa maior aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Lavras (parecer nº 3.362.629). A amostra foi composta por gestantes que realizaram pré-natal entre março de 2020 e fevereiro de 2021, recrutadas em consultórios e Unidades Básicas de Saúde (UBS). No total, 200 gestantes foram incluídas na pesquisa inicial, sendo 106 acompanhadas no período pós-parto para este estudo. O comportamento alimentar foi avaliado por meio dos instrumentos Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-21) e Intuitive Eating Scale-2 (IES-2), enquanto a qualidade do sono foi mensurada pelo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). As análises estatísticas foram realizadas no software JASP (versão 19.3). No período pós-parto, 36,1% (n=34) das puérperas foram classificadas como eutróficas, de acordo com o Índice de Massa Corporal. Em relação à escolaridade, 34% (n=36) tinham ensino médio completo. Quanto à qualidade do sono, 50,9% (n=54) apresentaram boa qualidade, 39,6% (n=42) relataram sono ruim e 9,4% (n=10) foram classificadas com distúrbio do sono. Nos escores do TFEQ, as médias ( $\pm$ DP) foram: restrição cognitiva=47,33 ( $\pm$ 21), alimentação emocional=39 ( $\pm$ 28) e descontrole alimentar=44,19 ( $\pm$ 21). No IES, a pontuação global média ( $\pm$ DP) foi de 3,4 ( $\pm$ 0,5). A análise de variância (ANOVA) não identificou diferenças estatisticamente significativas nos escores de comportamento alimentar entre as diferentes categorias de qualidade do sono. Isso sugere que, mesmo diante das alterações fisiológicas e comportamentais características do período pós-parto, a qualidade do sono não apresentou associação com esses parâmetros em nossa amostra. Contudo, tais resultados contribuem para aprofundar o conhecimento em uma área ainda pouco investigada e ressaltam a relevância de estudos que abordem a relação entre sono e comportamento alimentar no contexto da saúde materna.

Palavras-Chave: lactante, comportamento alimentar, sono.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: [https://www.youtube.com/watch?v=ZpAU\\_T6IAig](https://www.youtube.com/watch?v=ZpAU_T6IAig)