

Nutrição

INFLUÊNCIA DO SONO NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

Polyana Fátima Rodrigues de Carvalho - 8º módulo de Nutrição, UFLA

Maísa Eduarda Reis - Graduada em Nutrição, UFLA

Sandra Bragança Coelho - Orientador, DNU, UFLA - Orientador(a)

Melissa Guimarães Silveira Rezende - Coorientadora, DNU, UFLA

Elizandra Milagre Couto - Coorientadora, DNU, UFLA

Resumo

O sono desempenha papel fundamental na regulação da fisiologia humana e na manutenção do equilíbrio metabólico, podendo influenciar o comportamento alimentar. Sua restrição pode alterar a produção de importantes hormônios metabólicos, como a leptina e a grelina que são reguladores do apetite o que acaba favorecendo para padrões alimentares inadequados. Este estudo teve como objetivo avaliar a influência das horas de sono sobre o comportamento alimentar de estudantes de Nutrição da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Trata-se de pesquisa descritiva, realizada com 205 alunos selecionados aleatoriamente e divididos em dois grupos: aqueles com sono insuficiente (menor igual 6h/dia; n=43) e com sono adequado (maior igual 7h/dia; n=162). O comportamento alimentar foi avaliado por meio do questionário de avaliação do comportamento alimentar Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ-21), que mensura Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA). As respostas foram convertidas em escores de 0 a 100, e os grupos foram comparados pelo teste de Mann-Whitney, com 95% de confiança. Os resultados indicaram, após a análise dos dados, que não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para nenhuma das dimensões avaliadas. As medianas obtidas foram inferiores a 50 pontos em todas as escalas, caracterizando comportamentos alimentares dentro da normalidade para a amostra estudada. Conclui-se que, entre os participantes, a duração do sono não apresentou influência relevante sobre os comportamentos alimentares investigados, possivelmente devido ao perfil acadêmico dos estudantes de Nutrição, que pode favorecer escolhas alimentares mais equilibradas e menor propensão ao comer disfuncional.

Palavras-Chave: Sono, Comportamento alimentar, Nutrição.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/p57utTifQdl>