

Projeto do Programa PROBIC na área de Nutrição

Título do projeto proposto: Influência da cronobiologia e da qualidade do sono em episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários de nutrição

Coordenadora do projeto: Lívia Botelho da Silva Sarkis

Aluna: Ana Carolina Guedes Lopes

Colaboradores: Marina Gabriela Brezolini e Wesley Pedro de Araújo Januário (voluntários)

Vigência do Projeto: 15/09/2020 a 14/09/2021

Autores do texto: Ana Carolina Guedes Lopes; Marina Gabriela Brezolini; Wesley Pedro de Araújo Januário; Lívia Botelho da Silva Sarkis.

**Avaliação da qualidade do sono e associação com o cronotipo de estudantes de uma instituição de ensino superior privada de Barbacena-MG.**

**RESUMO**

**Introdução:** A disfunção do sistema circadiano e os transtornos do sono-vigília têm sido alvos de diversas pesquisas atuais, em decorrência das alterações no estilo de vida do homem moderno, como o excesso de exposição à luz artificial, trabalho noturno e privação do sono. Sabe-se que, especificamente a privação do sono pode estar relacionada a diversas alterações orgânicas, incluindo importantes doenças crônicas não-transmissíveis. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono e associar ao cronotipo de estudantes de uma instituição de ensino superior privada de Barbacena-MG. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado por meio de aplicação de questionário on-line com estudantes de uma instituição de ensino superior de Barbacena-MG. Foram recrutados 70 alunos entre novembro de 2020 e fevereiro de 2021, aos quais foram enviadas três ferramentas: Questionário sociodemográfico elaborado pelos próprios pesquisadores; Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e o questionário Morningness–Eveningness Questionnaire (MEQ). Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0. **Resultados:** Observou-se que a maioria (50%) apresentava cronotipo

indiferente, seguido pelo tipo matutino (34,3%) e vespertino (15,7%). Entretanto, ao avaliar qualidade do sono, observou-se um dado alarmante, uma vez que 65,7% dos participantes apresentaram uma qualidade o sono ruim. Não foi observada associação estatística entre cronotipo e qualidade do sono ( $p=0,245$ ) e também não houve associação entre o tipo de cronotipo e a média de horas de sono ( $p=0,112$ ). Verificou-se que os matutinos ( $n=24$ ), apresentavam em média  $7,9 \pm 1,3$  horas de sono, enquanto os vespertinos ( $n=11$ ) apresentavam em média  $8,9 \pm 2,1$  horas de sono. Observou-se uma pior qualidade do sono nas mulheres (67,2%) quando comparadas aos homens (55,6%), apesar de não ser significativo ( $p=0,492$ ). Também não foi observada associação estatística entre qualidade do sono e idade ( $p=0,256$ ). Ao avaliar cada componente do sono individualmente, observou-se que o componente “latência do sono” indicou pior qualidade e “eficiência do sono” a melhor qualidade. **Conclusão:** Concluiu-se que, apesar de não serem encontradas associações estatísticas na presente pesquisa, observou-se uma elevada frequência de qualidade do sono ruim, o que leva a uma alerta para uma possível futura intervenção sobre esse quadro.

**Palavras-chave:** Estudantes. Ritmo Circadiano. Transtornos do Sono-Vigília.