

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

Coordenador do projeto: Lívia Botelho da Silva Sarkis

Aluno: 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.

Associação entre compulsão alimentar e horas de sono em estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior privada de Barbacena-MG.

RESUMO

Introdução: A Compulsão Alimentar Periódica (CAP) caracteriza-se pela grande ingestão de alimentos em um curto espaço de tempo, acompanhada de um sentimento de perda de controle sobre o próprio consumo. Por assumirem uma função essencial de auxiliar indivíduos a estabelecer hábitos saudáveis, evidências atuais na literatura têm apontado que estudantes de nutrição, são mais propensos a apresentarem transtornos de alimentação. Além disso, outras pesquisas indicam que a CAP também pode estar associada ao desequilíbrio no comportamento do sono, principalmente a sua curta duração.

Objetivo: Associar compulsão alimentar com horas de sono e variáveis sociodemográficas de graduandos do curso de Nutrição 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 Nutrição 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; Escala de Compulsão Alimentar

Periódica (ECAP); e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados coletados foram analisados pelo software SPSS® versão 20.0.

Resultados: Do total de participantes, 90% não apresentaram compulsão alimentar. Ao associar com as horas de sono, observou-se que indivíduos com compulsão apresentaram uma menor média de horas de sono do que indivíduos sem compulsão ($p=0,043$). O sexo feminino apresentou menor compulsão (8,2%) quando comparado aos homens (22,2%), porém, não foi diferente estatisticamente ($p=0,19$). Ao associar a compulsão alimentar com a idade, verificou-se que indivíduos com mediana de idade maior (49,79) apresentaram maior risco de compulsão do que indivíduos com mediana de idade menor (33,91), sendo estatisticamente significativo ($p=0,049$).

Conclusão: Conclui-se que a presença de compulsão alimentar foi associada estatisticamente a uma maior idade e menor número de horas de sono. Ademais, apesar de estar presente em maior frequência no sexo masculino, não houve diferença estatística. Diante do exposto, verifica-se a necessidade de mais estudos que identifiquem a associação de mais fatores com a compulsão alimentar em estudantes de Nutrição, possibilitando uma intervenção sobre tal situação.

Palavras-chave: Transtorno da Compulsão Alimentar. Transtornos do Sono-Vigília. Estudantes.