

**Projeto do Programa PROBIC 2020/02 CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena**

**Área de conhecimento:** Nutrição

**Título do projeto desenvolvido:** Influência da cronobiologia e da qualidade do sono em episódios de compulsão alimentar em estudantes universitários de Nutrição

**Coordenadora do projeto:** Profa. Lívia Botelho da Silva Sarkis

**Aluno(a) bolsista associado(a) ao desenvolvimento do projeto:** Ana Carolina Guedes Lopes

**Colaboradores:** Wesley Pedro de Araújo Januário e Marina Gabriela Brezolini

**Vigência do projeto:** 15/09/2020 a 14/09/2021

**RESUMO**

O presente estudo objetivou avaliar a associação do cronotipo e da qualidade do sono com compulsão alimentar em estudantes de Nutrição de uma instituição de ensino superior privada de Barbacena-MG. Para isso, foi realizado estudo observacional do tipo transversal, do qual participaram 70 estudantes de Nutrição de ambos os sexos, do 1º ao 8º período, com idade maior ou igual a 18 anos. Para avaliação do perfil sociodemográfico foi elaborado e aplicado um questionário semi-estruturado; para avaliar o cronotipo foi utilizado o Morningness–Eveningness Questionnaire; a qualidade do sono foi avaliada pelo Questionário Pittsburgh e a compulsão alimentar foi avaliada pela Escala de Compulsão Alimentar Periódica. Todas as ferramentas foram aplicadas de forma online. Observou-se baixa frequência de compulsão alimentar, entretanto tal variável foi associada estatisticamente à maior mediana de idade ( $p < 0,05$ ) e ao menor número de horas de sono ( $p < 0,05$ ). Foi identificado o predomínio do cronotipo indiferente (50%), e observou-se ainda, que a maioria dos participantes, apresentava uma qualidade do sono ruim (65,7%). Concluiu-se que, com a associação entre compulsão alimentar e idade e com o menor número de horas de sono, além da grande frequência de indivíduos com qualidade do sono ruim, observa-se a necessidade de mais investigações e intervenções em estudantes de nutrição, para que se possa melhor compreender a associação entre o cronotipo, qualidade do sono e compulsão alimentar, visto que todos são aspectos determinantes para uma boa qualidade de vida.