



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTADO NUTRICIONAL E QUALIDADE DO SONO EM TRABALHADORES DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DO MUNICÍPIO DE CAXIAS DO SUL-RS

Roziane Vicenzi Fortes^a, Ana Paula de Lima^a, Camila Rita Coelho^a, Fernanda Trein^a, Jéssica Manenti^a, Rafaela Santi Dell’Osbel^b, Cleber Cremonese^c, Joana Zanotti^{a*}, Maria Luisa de Oliveira Gregoletto^a

^a) FSG – Centro Universitário (FSG);

^b) Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS);

^c) Universidade Federal da Bahia (UFBA);

*Joana Zanotti,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472.

Palavras-chave:

Trabalhadores. Estado nutricional. Índice de Massa Corporal. Sono. Epidemiologia.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Alterações no perfil nutricional da população brasileira caracterizam um fenômeno conhecido como transição nutricional (SOUZA, 2010). Segundo o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, em 2019, aproximadamente 63% da população brasileira adulta apresentou excesso de peso, revelando uma importante mazela da saúde pública (SISVAN, 2020). Uma combinação de aspectos associados ao estilo de vida e aos hábitos alimentares, marcam o aumento desta prevalência, bem como da alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis (WHO, 2020b; WHO, 2020c; WHO, 2020d). Os fatores de risco para o excesso de peso têm sido relacionados a mudanças sociais, culturais, ambientais e comportamentais (WHO, 2020d). Quanto aos fatores comportamentais, destacam-se as dietas com alta densidade energética, associadas ao sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e aumento da taxa de urbanização. Alguns estudos também apontam que sexo, idade (LÓPEZ-SOBALER et al., 2016) e tempo de sono (SAYÓN-OREA et al., 2013; SPERRY et al., 2015; BENVENEGNÚ et al., 2016; ZANUTO et al., 2015) estão associados a obesidade geral e abdominal. Indivíduos com menor duração do sono possuem maior risco de desenvolver obesidade, considerando as alterações que ocorrem no sistema endócrino e, conseqüentemente, no mecanismo do apetite (CAPPUCCIO, et al., 2011; CRISPIM, et al., 2007; VAN CAUTERA, et al., 2008). Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo avaliar a associação entre o estado nutricional e a qualidade do sono de trabalhadores de um Centro Universitário da cidade de Caxias do Sul-RS. **MATERIAL E**

MÉTODOS: Trata-se de dados parciais de um estudo epidemiológico observacional transversal, composto por trabalhadores de um Centro Universitário privado da Serra Gaúcha. A coleta de dados ocorreu por meio de um formulário online enviado a todos os colaboradores da instituição. Dados de peso (Kg) e estatura (m) foram autorreferidos. O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado pela fórmula: massa corporal/estatura² e categorizado – conforme a classificação para adultos da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020a) e do Ministério da Saúde (MS, 2017) – em: desnutrição (< 18,5kg/m²), eutrofia (de 18,5 a 24,9kg/m²), sobrepeso (de 25,0 a 29,9kg/m²) e obesidade (≥30,0kg/m²). A qualidade do sono foi verificada por meio do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI*), tratando-se do componente 1: Qualidade Subjetiva do Sono, classificado em forma de escala *likert*: muito ruim, ruim, boa e muito boa (BUYSSSE, 1989). As variáveis foram apresentadas por frequências absolutas e relativas, bem como por média e desvio padrão (DP). Realizou-se o teste de Qui-quadrado para verificar associação entre o desfecho e as variáveis de exposição. Considerou-se um nível de significância de 5% (p≤0,05). O projeto teve aprovação de um Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer de número: 4.115.023.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: A amostra foi composta por 147 participantes, sendo 70,7% mulheres, idade média de 36,1 (DP ± 9,2) anos e 63,0% docentes. Em relação ao estado nutricional, observou-se que metade da amostra (53,7%) apresentou excesso de peso, sendo 41,5% sobrepeso e 12,2% obesidade. Encontrou-se associação significativa com o estado nutricional e o sexo (p≤0,001), na qual a maioria das mulheres apresentaram IMC adequado e a maioria dos homens, sobrepeso. Verificou-se ainda, uma associação significativa entre o estado nutricional e a qualidade do sono (p=0,021). Indivíduos que declararam ter boa qualidade do sono eram, na maioria eutróficos (48,8%), ao passo que, indivíduos que declararam possuir qualidade do sono ruim e muito ruim apresentaram maiores prevalências de sobrepeso (51,9%) e obesidade (57,1%), respectivamente. Corroborando com os resultados deste estudo, outros autores também evidenciaram que o estado nutricional pode estar relacionado a características do sono. Benvegnú e colaboradores (2016), em pesquisa realizada com 193 trabalhadores com idade média de 34 (DP ± 11) anos, verificaram que a probabilidade de ser obeso é 2,37 (IC 95% 1,08-5,21) vezes maior entre indivíduos com privação de sono. No estudo de Zanuto et al. (2015) composto por 723 adultos, as alterações de distúrbio de sono foram mais significativas em 52,1% das mulheres e em 61,8% dos indivíduos identificados com excesso de peso.

CONCLUSÃO: Diante do exposto, conclui-se que houve associação significativa entre o excesso de peso e o sexo masculino, bem como entre o excesso de peso e piores qualidades do sono. Sabe-se que a obesidade é uma doença crônica multifatorial, portanto, estudos como este contribuem para o

delineamento de fatores risco comportamentais, fundamentais para o desenvolvimento desta doença, assim como para sua prevenção.

REFERÊNCIAS

BENVEGNÚ, L., MAFFESSIONI, M., FERNANDES, S. P., CANUTO, R. Associação entre privação do sono e obesidade em trabalhadores. **Sci Med**, v. 26, n. 2, p. 1-8, 2016.

BUYSSE, D. J., REYNOLDS, C. F., MONK, T. H., BERMAN, S. R., KUPFER, D. J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CAPPUCCIO, F. P., COOPER, D., D'ELIA, L., PASQUALE, S., MILLER, M. A. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **European heart journal**, v. 32, n. 12, p. 1484-1492, 2011.

CRISPIM, C. A., ZALCMAN, I., DÁTILLO, M. PADILHA, H. G., TUFIK, S., MELLO, M. T. Relation between sleep and obesity: a literature review. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 51, n. 7, p. 1041-1049, 2007.

LÓPEZ-SOBALER, A. M., APARICIO, A., ARANCETA-BARTRINA, J., GIL, A., GONZÁLEZ-GROSS, M., SERRA-MAJEM, L., VARELA-MOREIRAS, G., ORTEGA, R. M. Overweight and general and abdominal obesity in a representative sample of Spanish adults: Findings from the ANIBES study. **BioMed research international**, v. 2016, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **IMC Adultos: Avaliação do peso em adultos (20 a 59 anos)**. 2017. Disponível em: < <http://www.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40509-imc-em-adultos>>. Acesso em: 11 ago. 2020.

SAYÓN-OREA, C., BES-RASTROLLO, M., CARLOS, S., BEUNZA, J. J., BASTERRA-GORTARI, F. J., MARTINEZ-GONZÁLEZ, M. A. Association between sleeping hours and siesta and the risk of obesity: the SUN Mediterranean Cohort. **Obesity facts**, v. 6, n. 4, p. 337-347, 2013.

SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN). **Relatórios do Estado nutricional dos indivíduos acompanhados por período, fase do ciclo da vida e índice**.

Disponível em: < <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/estadonutricional> >. Acesso em: 14 ago. 2020.

SOUZA, E. B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA. Volta Redonda**, Ano V, n. 13, agosto 2010. Disponível em: < <http://web.unifoa.edu.br/cadernos/edicao/13/49.pdf> >. Acesso em: 10 ago. 2020.

SPERRY, S. D., SCULLY, I. D., GRAMZOW, R. H., JORGENSEN, R. S. Sleep duration and waist circumference in adults: a meta-analysis. **Sleep**, v. 38, n. 8, p. 1269-1276, 2015.

VAN CAUTERA, E., SPIEGELB, K., TASALIA, E., LEPROULTA, R. Metabolic consequences of sleep and sleep loss. **Sleep medicine**, v. 9, p. S23-S28, 2008.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health Topics: Body mass index - BMI**. 2020a. Disponível em: < <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> >. Acesso em: 11 ago. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Health topics: Obesity**. 2020b. Disponível em: <<https://www.who.int/topics/obesity/en/>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Health Observatory (GHO) data: Overweight and obesity - Adults aged 18+**. 2020c. Disponível em: <https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/>. Acesso em: 18 ago. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. 2020d. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 18 ago. 2020.

ZANUTO, A. C. E., DE LIMA, M. C. S., DE ARAUJO, R. G., DA SILVA, E. P., ANZOLIN, C. C., ARAUJO, M. Y. C., CODOGNOL, J. S., CHRISTOFAROL, D. G. D., FERNANDES, R. A. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 18, n. 1, p. 42–53, 2015.