

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E CONSUMO ALIMENTAR

Nuno Lima⁽¹⁾, Ana Maria Pereira⁽²⁾, António Fernandes⁽³⁾

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. nunolima3@gmail.com

² Escola Superior de Saúde, Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. amgpereira@ipb.pt

³ Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal. toze@ipb.pt

Introdução

O sono está associado a vários processos hormonais e metabólicos do organismo e é importante na manutenção da homeostasia metabólica. De acordo com estudos epidemiológicos, existe relação entre a duração do sono e a dieta [1].

Objetivos

Verificar se existe relação entre a qualidade do sono e o consumo alimentar.

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, observacional e analítico baseado numa amostra não probabilística de 132 indivíduos. Para a recolha de dados utilizou-se um questionário de frequência alimentar [2] e o questionário *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), versão portuguesa [3].

Resultados

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica da amostra

Género	Masculino	Feminino			
	29,5%	70,5%			
Idade	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	
	18	67	33,5	11,6	
Estado Civil	Solteiro	Casado/União de Facto	Divorciado	Viúvo	
	58,3%	38,6%	2,3%	0,8%	
Zona Residência	Norte	Centro	Sul	Ilhas	Outro
	28,0%	58,3%	9,1%	1,5%	3,0%
Escolaridade	9º ano ou 3º ciclo completo	12º ano ou ensino secundário completo	Ensino Profissional	Ensino Superior	
	2,3%	33,3%	3,0%	61,4%	
Categoria Profissional	Empregado	Desempregado	Estudante	Reformado	
	68,9%	1,5%	28,8%	0,8%	

Figura 1- Qualidade do sono

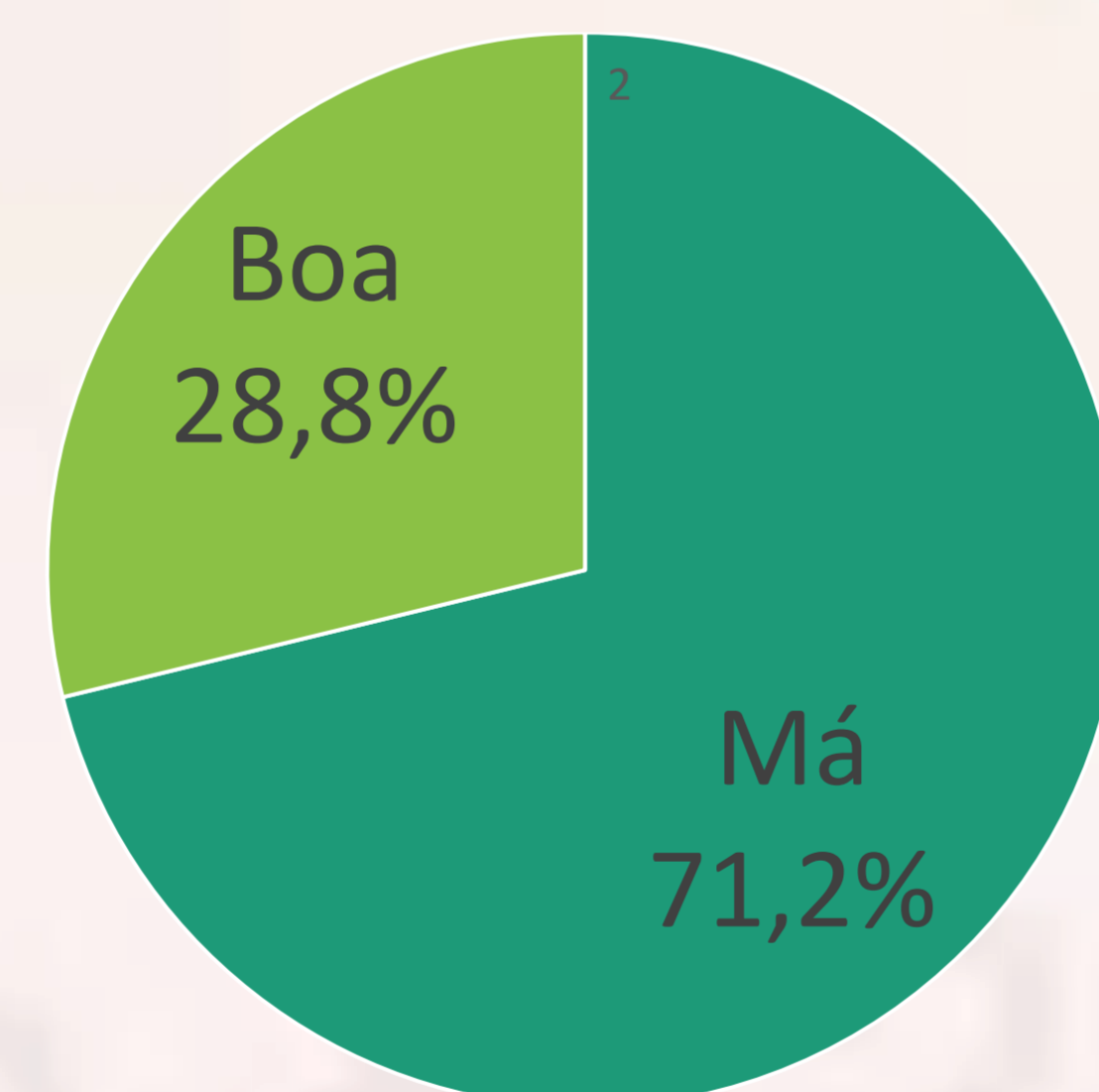


Figura 2 - Caracterização da frequência do consumo alimentar

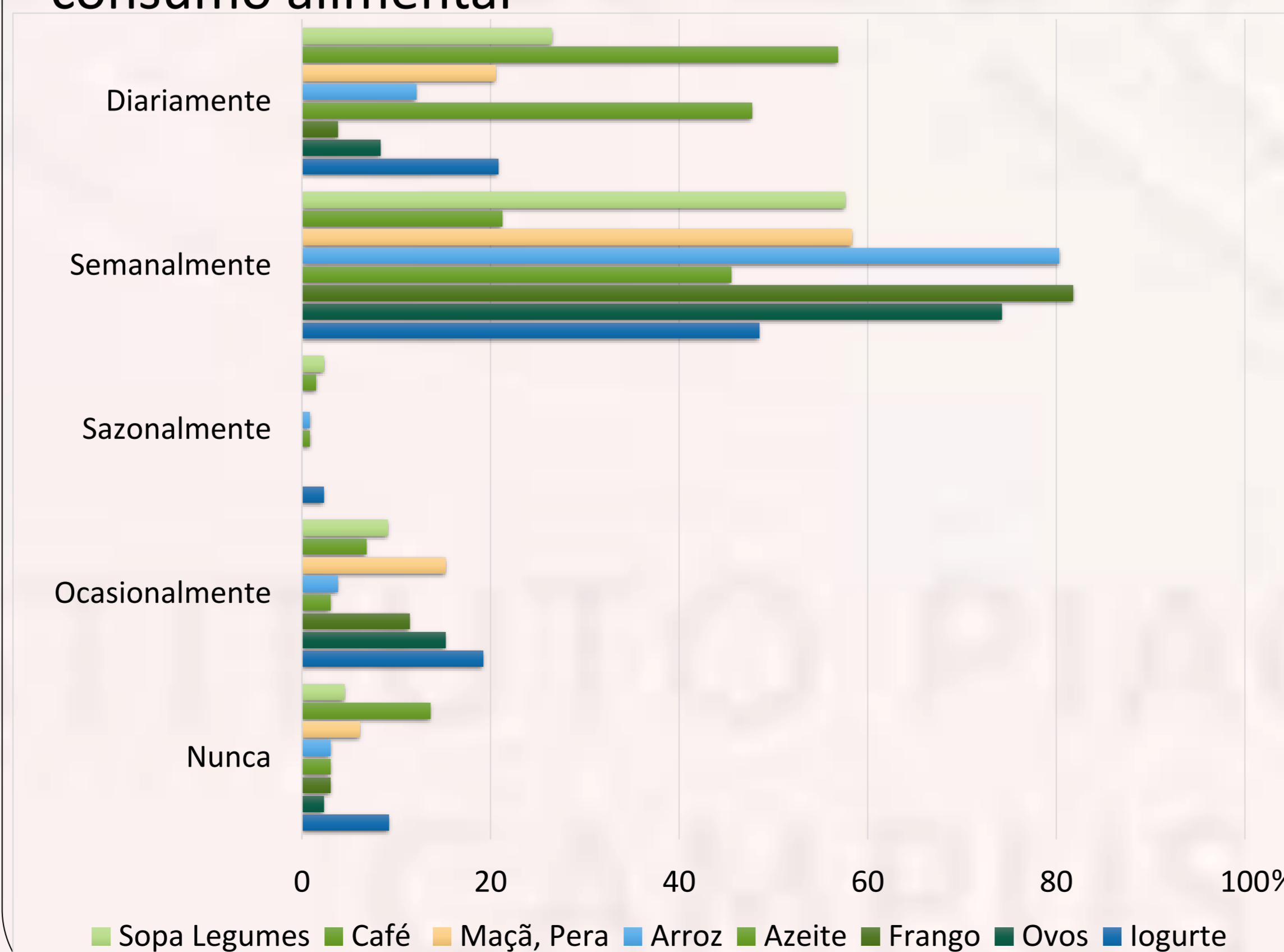


Tabela 2 – Correlação do consumo alimentar com a qualidade do sono

Grupo Alimentar	Alimento	p-value	Ró
Produtos Lácteos	Leite gordo	0,565	0,051
	Leite meio-gordo	0,683	0,036
	Leite magro	0,040*	-0,179
	logurte	0,335	-0,085
	Sobremesas lácteas	0,355	-0,081
Ovos, Carnes e pescado	Fiambre, Chouriço, Salpicão	0,537	0,054
	Salchichas	0,994	0,001
	Toucinho/Bacon	0,915	0,009
	Peixe Gordo	0,017*	-0,208
	Peixe Conserva	0,587	0,048
Óleos e Gorduras	Óleo Girassol, milho, soja	0,050*	-0,171
	Margarina	0,987	0,002
Pão e Similares	Pão Branco	0,287	0,093
	Pão Integral, centeio, mistura	0,398	-0,074
	Broa	0,226	-0,106
	Flocos Cereais	0,344	-0,083
	Arroz	0,411	-0,072
Hortícolas e leguminosas	Massas	0,816	-0,02
	Batata Frita	0,48	-0,062
	Batata Cozida, Assada, Puré	0,106	-0,141
	Couve Penca	0,038*	-0,181
	Couve Galega	0,072	-0,157
Frutos	Brócolos	0,568	-0,05
	Maçã, Pera	0,154	-0,125
	Laranja, Tangerinas	0,022*	-0,199
Bebidas e Miscelâneas	Banana	0,651	-0,04
	Vinho	0,291	0,093
	Outros Refrigerantes	0,157	-0,124
	Café	0,030*	0,189

* Existe correlação ao nível de significância de 5%.

Cinco associações inversas ou negativas, ou seja, quanto maior o consumo pior qualidade do sono.

Leite Magro, Peixe Gordo, Óleo Girassol/milho/soja, Couve Penca, Laranja/Tangerina

Uma associação direta ou positiva, ou seja, quanto maior o consumo melhor a qualidade do sono.

Café

Discussão e Conclusão

Demonstrou-se a existência de correlação entre a qualidade do sono e o consumo alimentar á semelhança de outros estudos [4-6]. Reconhecendo que o consumo alimentar pode influenciar a qualidade do sono, torna-se imperativo reforçar a pesquisa nesta temática. Como o sono é um processo fisiológico de extrema importância é necessário adequar os hábitos alimentares em prol da saúde e bem-estar no quotidiano.

Referências

- Sanlier, N., & Sabuncular, G. (2020). Relationship between nutrition and sleep quality, focusing on the melatonin biosynthesis. *Sleep and Biological Rhythms*, 18(2), 89–99.
- Lopes, C. (2000). Reprodutibilidade e Validação de um questionário semi-quantitativo de frequência alimentar. *Alimentação e Enferme Agudo Do Miocárdio: Um Estudo de Caso-Controllo de Base Comunitária. (PhD)*, 79–115.
- Del Rio João, K. A., Becker, N. B., de Neves Jesus, S., & Isabel Santos Martins, R. (2017). Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT). *Psychiatry Research*, 247(October 2016), 225–229.
- Matsunaga, T., Nishikawa, K., Adachi, T., & Yasuda, K. (2020). Associations between dietary consumption and sleep quality in young Japanese males. *Sleep and Breathing*.
- Sousa, C. M. P. L. de, & Santos, L. da C. (2013). Caracterização dos Hábitos Alimentares e Avaliação Antropométrica dos Estudantes da Universidade de Coimbra.
3. Chaput, J. P. (2014). Sleep patterns, diet quality and energy balance. *Physiology and Behavior*, 134(C), 86–91. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.09.006>