

Influência da duração de sono auto relatada no peso corporal, perímetro da cintura e lipemia de mulheres com obesidade

Érika Duarte Grangeiro; Mariana Silva Trigueiro; Leysimar de Oliveira Siais; Hilana Moreira Paiva; Eliane Lopes Rosado
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Objetivos: Avaliar a influência da duração de sono auto relatada no peso corporal, no perímetro da cintura (PC) e na lipemia de mulheres com obesidade.

Métodos: Trata-se de um estudo observacional descritivo incluindo 36 mulheres adultas com obesidade grau I e II. A duração do sono foi relatada pelas participantes durante o preenchimento do questionário de dados gerais. Foram avaliados indicadores antropométricos (peso, estatura, PC e índice de massa corporal (IMC)). O PC foi verificado no ponto médio entre a crista ilíaca e a última costela. A lipemia (triglicérido (TG), colesterol total (CT), LDL-colesterol e HDL-colesterol) foi analisada após o jejum de 12 horas. Para análise estatística, foram agrupados os dados de duração de sono em tercís. O peso, IMC, PC e o perfil lipídico foram comparados entre as diferentes faixas dos tercís de duração de sono pela análise de variância (ANOVA one way). Foi utilizado o programa SPSS, versão 22.0, considerando estatisticamente significativo o p-valor < 0,05.

Resultados: o tempo de sono, em horas, foi dividido nas seguintes faixas: menor do que seis (n=8), igual ou acima de seis e menor do que oito (n=14) e igual ou maior do que oito horas por dia (n=14). Não foi observada diferença estatística significativa quanto os tercís de duração de sono no peso (p= 0,452), IMC (p= 0,990), PC (p= 0,607) e na lipemia (CT (p=0,219), HDL-c (p= 0,626), LDL-c (p= 0,258) e TG (p= 0,747)).

Tabela 1. Comparação entre os tercís de duração de sono com os indicadores antropométricos e lipemia.

Indicadores	Primeiro tercil (n=8)	Segundo tercil (n=14)	Terceiro tercil (n=14)	p valor
Peso (Kg)	92,75 (±7,62)	93,85 (±10,48)	89,34 (±9,70)	0,452
IMC (Kg/m ²)	35,24 (±2,81)	35,07 (±4,07)	34,99 (±4,30)	0,990
PC (cm)	97,05 (±10,85)	99,63 (±9,20)	100,97 (±6,93)	0,607
CT (mg/dL)	188,87 (±38,03)	164,14 (±23,94)	174,57 (±32,43)	0,219
LDL (mg/dL)	114,87 (±10,85)	95,71 (±17,74)	106,14 (±26,03)	0,258
HDL (mg/dL)	52,00 (±12,46)	48,28 (±11,89)	47,35 (±9,00)	0,626
TG (mg/dL)	110,50 (±33,83)	100,71 (±22,53)	105,42 (±32,03)	0,747

Legenda: IMC: Índice de Massa Corporal; PC: perímetro da cintura; CT: colesterol total; LDL: low-density lipoprotein; HDL: high-density lipoprotein; TG: triglicéridos; Os resultados foram expressos em média e desvio padrão. A comparação entre os grupos foi realizada pelo teste de ANOVA one way, considerando significativo estatisticamente o p < 0.05.

Conclusão: O presente estudo sugere que diferentes horas de sono por dia não alteram o peso corporal, IMC, PC e a lipemia em mulheres com obesidade, entretanto, mais estudos são necessários nesta temática.

Apoio:

Agradecimentos: