

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