

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

ERIKA DUARTE GRANGEIRO, MARIANA SILVA TRIGUEIRO, HILANA MOREIRA PAIVA, LEYSIMAR DE OLIVEIRA SIAIS e ELIANE LOPES ROSADO

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, BRASIL.

Introdução: A obesidade é uma doença crônica e de grande impacto na saúde pública. É citado que indivíduos com curta duração de sono por dia podem ser mais propensos ao ganho de peso corporal, uma vez que ocasiona a desregulação no ritmo circadiano e aumento na ingestão calórica. Ademais, são escassos os estudos que analisam o tempo de sono no perfil lipídico e no peso em mulheres com obesidade. **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 (triglicérideo (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 ($p=0,258$); TG ($p=0,747$)). **Conclusões:** 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.

Palavras chaves: Obesidade, Duração de Sono, Perda de Peso, Perfil Lipídico.