

PADRÃO DE SONO E ALIMENTAÇÃO DE ESCOLARES NO PERÍODO DE PANDEMIA DE COVID-19 (APOIO SANTANDER/UNIP)

Alunas: Bruna Vadilho de Moura Dias e Lais Kanayama Junqueira

Orientadora: Profa. Natália Vilela Silva Daniel

Curso: Nutrição

Campus: Campinas Swift

O objetivo foi avaliar o padrão de sono e alimentação de adolescentes escolares, investigando se houve alteração na alimentação e sono durante pandemia de COVID-19. Trata-se de um estudo de campo observacional, no qual os estudantes foram avaliados quanto a informações socioeconômicas, qualidade do sono, cronotipo, sonolência diurna e os alunos preencheram diário de sono e recordatório alimentar em dia habitual de estudo. Foram avaliados 75 estudantes (62,7% meninas), do primeiro (36,0%), segundo (22,7%) e terceiro ano (41,3%) do ensino médio (EM). A amostra tinha 15,9(±1,0) anos, com 59,95 (±10,8)kg de massa corporal, 1,67 (±0,1)m de estatura e 21,6 (±3,4)kg/m² de IMC. Em dia habitual de estudo os alunos dormiram em média 379,0 minutos (6h19min), 38,7% apresentam latência maior que 30 minutos e 17,3% relataram ter acordado mal/péssimo. Alunos das três turmas passaram a dormir e acordar mais tarde e observaram mudanças no sono e alimentação durante a pandemia. A maioria (66,7%) possui cronotipo indiferente e treze (17,3%) apresentam sonolência excessiva diurna, sendo os alunos do 3º EM mais sonolentos (p=0,01). A maioria dos alunos do 1º (51,9%) e 2º ano (52,9%) EM possuem sono ruim, com média geral de 19,5 (±21,5) minutos de latência do sono no último mês. Em dia habitual, os estudantes consumiram 1303(±713) kcal/dia, 59,75g de proteínas (20% do Valor Energético Total-VET), 148,52g de carboidratos (43%VET), 53,40g de lipídeos (37%VET) e 9,64g de fibras. Conclui-se que houve alterações no sono e alimentação durante a pandemia, e que a alimentação habitual pode ser considerada ruim, com consumo elevado de gorduras e baixo em fibras. Não

houve diferença no padrão alimentar e de sono por série, e nota-se que eles têm sono inadequado, já que dormem menos que o recomendado e têm o sono considerado ruim.