

## QUALIDADE DO SONO, ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE MOTORISTAS DE TRANSPORTE DE CARGAS: COMO SE RELACIONAM?<sup>1</sup>

Fernando Pimentel da Silva<sup>2</sup>, Natália Leite Batista<sup>3</sup>, Islanny Crislene Freitas Evangelista<sup>4</sup>, Bruna Yhang da Costa Silva<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Projeto de Iniciação Científica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará- Campus Limoeiro do Norte

<sup>2</sup> Fernando Pimentel da Silva do curso de nutrição do IFCE - Campus Limoeiro do Norte, bolsista funcap  
fernando.pimentel.silva.61@aluno.ifce.edu.br - Fortaleza/CE/Brasil

<sup>3</sup> Natália Leite Batista do curso de nutrição do IFCE - Campus Limoeiro do Norte, natalia.leite.batista07@aluno.ifce.edu.br - Pereiro/CE/Brasil

<sup>4</sup> Islanny Crislene Freitas Evangelista do curso de nutrição do IFCE - Campus Limoeiro do Norte, islanny.crislene.freitas60@aluno.ifce.edu.br - Limoeiro do norte/CE/Brasil

<sup>5</sup> Bruna Yhang da Costa Silva Professora doutora em saúde pública, curso de nutrição IFCE - Campus Limoeiro do Norte, bruna.yhang@ifce.edu.br - Quixeré /CE/Brasil

**Introdução:** A relação entre sono e dieta é um tema que vem sendo abordado cada vez com mais frequência. O sono é um processo fisiológico que conta com a ação de várias partes do cérebro, como o hipotálamo, que produz e secreta hormônios responsáveis pelo controle desse evento. Atualmente, sabe-se que a influência da dieta no sono começa com o triptofano, um aminoácido essencial o qual é precursor da melatonina, mas que tem sua bioconversão influenciada

diretamente pela microbiota intestinal, a qual é, por sua vez, influenciada pelo hábito alimentar do indivíduo. Adicionalmente, a inflamação crônica proveniente da dieta parece contribuir para a ocorrência de distúrbios circadianos e, conseqüentemente, mudanças nos horários fisiológicos do sono levam os indivíduos a consumirem alimentos mais calóricos e com menor valor nutricional, com redução consumo de frutas e verduras. Isto pode determinar a ocorrência de excesso de peso.

**Objetivos:** Verificar a relação entre qualidade do sono e estado nutricional, bem como avaliar se a dieta pode influenciar na qualidade do sono de motoristas de caminhão. **Metodologia:** Participaram da pesquisa, no período de janeiro a fevereiro de 2021, 30 profissionais, homens, dos quais foram coletados dois recordatórios alimentares de 24 horas (RA24h) e mensurados peso (Kg), circunferência da cintura (CC) com fita inelastica, em cm, e altura (m). Os dados antropométricos foram processados em planilhas do Excel para classificação do estado nutricional a partir do Índice de Massa Corporal - IMC (Kg/m<sup>2</sup>) (WHO, 1985), da CC (IDF, 2006), do Body Shape Index (ABSI) (KRAKAUER E KRAKAUER, 2012) e do Body Roundness Index (BRI) (THOMAS et al., 2013). A conversão de medidas caseiras dos RA24h em gramatura foi realizada segundo Pinheiro et al. (2008). A composição de nutrientes dos RA24h foi determinada segundo Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (BRASIL, 2011). O índice inflamatório da dieta foi estimado pela

metodologia de Shivappa et al. (2014) (IID), a qual é validada, e de Reinagel (2015) (IF), não validada. O IID e IF foram transformados em habituais individuais a partir do software Multiple Source Method (HAUBROCK, 2011) e convertidos em IID para 1000 Kcal (D-IID) e IF para 1000 Kcal (D-IF), para controle de viés calórico. Para avaliar a qualidade de sono utilizou-se a escala Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) validada para o português brasileiro (BERTOLAZI, 2008), a qual indica a qualidade do sono no último mês, podendo assim fornecer informações acerca dos padrões de disfunções do sono. Esse questionário constitui-se de 19 questões auto-administradas que são separadas em sete componentes e cinco questões respondidas por companheiros de quarto. Às questões são atribuídas pontuações de zero a três, que somadas vão gerar um escore global. Valores de PSQI superiores a cinco indicam grande dificuldade em pelo menos dois componentes do sono ou dificuldade moderada em mais de três. Utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a distribuição das variáveis dependentes, considerando distribuição normal  $p > 0,05$ . Foi investigada a correlação dos valores de PSQI com os índices antropométricos CC, IMC e BRI por meio do teste de Pearson, bem como de PSQI com ABSI a partir do teste de Spearman. Ainda, investigou-se a correlação de D-IID e D-IF com os valores do PSQI por meio do teste de Pearson. Preconizou-se  $p < 0,05$  como significativa. Ressalta-se que a pesquisa seguiu as preconizações da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e que foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e tecnologia do Ceará (IFCE), por meio do parecer N° 2.818.351. **Resultados:** A média de IID dos participantes foi de 0,524 (inflamatória) e 86,67% ( $n=23$ ) apresentaram dieta inflamatória por este método. Pelo método não validado, 100% ( $n = 30$ ) dos trabalhadores apresentou dieta inflamatória, com média de -700,69 para o grupo. Pelo IMC, 83,33% ( $n = 25$ ) apresentou algum grau de excesso de peso, o que pode ser percebido a partir do IMC médio dos motoristas, de 29,59 Kg/m<sup>2</sup>. Pela CC, pelo BRI e pelo ABSI, 66,67% ( $n = 20$ ), 3,33% ( $n = 1$ ) e 30,00% ( $n = 9$ ) dos avaliados apresentaram excesso de gordura visceral, com valores médios de 98,26 cm, 4,89 e 0,101. Na investigação do PSQI foi visto que 83,33% ( $n = 25$ ) estão com a qualidade do sono comprometida e somente 16,67% ( $n = 5$ ) não estão. A média do escore de sono (PSQI) do grupo foi de 12,54, o que sugere prejuízo importante na qualidade do sono. Investigou-se também a correlação da escala de Pittsburgh com índices antropométricos, mas não houve correlação significativa entre eles ( $p > 0,05$ ). Também, não houve correlação significativa do D-IID com os escores de Pittsburgh, entretanto, correlação inversa significativa ( $r = -0,369$ ;  $p = 0,045$ ) foi constatada entre D-IF e o PSQI, o que sugere que uma dieta mais inflamatória pode ter contribuído com pior qualidade do sono. **Conclusões:** Conclui-se, a partir deste estudo, não haver relação entre qualidade do sono e estado nutricional, mas sugere-se que o potencial inflamatório pode contribuir com a menor qualidade do sono. Parte desse potencial inflamatório deve-se a peculiaridades da profissão, a qual obriga à realização de refeições fora de casa, o que dificulta a adesão a uma dieta balanceada. A má qualidade do sono também deve-se à necessidade de dormir em ambientes não apropriados e, muitas vezes, em horários diferentes do fisiológico, o que perturba o ciclo circadiano. Para resolução de parte das

dificuldades supracitadas, percebe-se ser necessário o acompanhamento desses indivíduos acerca da alimentação, adaptando a prescrição às possibilidades diante da rotina de trabalho.

Palavras-chave: Ritmo Circadiano; Dieta; Antropometria; Trabalhadores.