Investigação Básica e Translaccional | Casuística / Investigação

CO-034 - (1JDP-9856) - HÁBITOS DE SONO EM CRIANÇAS DE 2-10 ANOS E A SUA RELAÇÃO COM OS HÁBITOS ALIMENTARES: ESTUDO OBSERVACIONAL TRANSVERSAL

Maria João Gaia[1]; Isabel Costa[2]

1 - Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho; 2 - Unidade de Saúde Familiar Camélias

Introdução e Objectivos

Os hábitos de sono têm implicações na saúde das crianças, sendo importante a sua avaliação. Os hábitos alimentares têm sido relacionados com a qualidade do sono, principalmente em adultos. O objectivo do estudo foi avaliar os hábitos e problemas do sono em crianças e verificar a associação com hábitos alimentares.

Metodologia

Estudo observacional transversal conduzido em crianças de 2 a 10 anos num centro de saúde e hospital do Porto através da aplicação da versão portuguesa do Children's Sleep Habits Questionnaire e questionário com caracterização dos hábitos alimentares.

Resultados

Incluídos 104 participantes, 55.3% do sexo masculino e mediana de idade de 6 anos. Os "problemas de sono" foram relatados pelos pais em 12.7% e estavam presentes, pelo Índice de Perturbação de Sono (IPS) >= 48, em 64.1%. Existiu correlação entre "problemas de sono" relatados e o IPS ($p<0.001$). Irregularidade na toma do pequeno-almoço (PA) teve associação com menor tempo de sono ($p=0.021$). Consumo de *fast food* está associado a maior IPS ($p=0.002$) e menor tempo de sono ($p=0.015$), após ajuste para possíveis variáveis confundidoras (escolaridade dos pais, actividade física e tempo de ecrã). Consumo de legumes, sopa e cereais foi associado a maior tempo de sono ($p=0.031$, $p=0.028$, $p=0.022$) e de leguminosas a menor IPS ($p=0.006$). A presença cumulativa de factores de risco (irregularidade PA, *snacks* entre refeições, bebidas e alimentos açucarados, *fast food*, não consumo diário de legumes ou sopa) foi correlacionada com menor tempo de sono ($p=0.001$).

Conclusões

Foi encontrada uma elevada prevalência de problemas de sono, muitas vezes subvalorizados pelos pais. Os hábitos alimentares parecem ter associação com os hábitos de sono, pelo que a educação parental relativamente a ambos é essencial.

Palavras-chave : Sono, CSHQ-PT, Hábitos alimentares