

Resultados Preliminares da 1ª Pesquisa Nacional sobre  
“Aspectos Cronobiológicos do sono, alimentação e Nutrição”



Unidade Acadêmica: Faculdade de Nutrição da UFAL

Coordenadora: Profa. Dra. Giovana Longo-Silva

**INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE A PESQUISA:**

Muitos estudos vêm demonstrando a importância dos horários relacionados ao sono e alimentação na manutenção da saúde circadiana, assim como as relações bilaterais entre o sono e alimentação, e a influência de comportamentos inadequados e irregulares de sono e alimentação no estado nutricional e na ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. No entanto a literatura, especialmente o Brasil carece de evidências para endossar as hipóteses.

Assim, buscando contribuir para o fornecimento de evidências científicas nesta temática, o grupo de pesquisa CNPq **CRONUS** (Cronobiologia, **Nutrição e Saúde**), coordenado pela Prof. Dra. Giovana Longo-Silva da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas lançou em 2021 a 1ª Pesquisa Nacional com o objetivo de investigar os aspectos cronobiológicos relacionados ao sono, alimentação e nutrição de adultos brasileiros *(Matéria publicada pela UFAL EM 2021: <https://ufal.br/ufal/noticias/2021/9/faculdade-de-nutricao-realiza-pesquisa-nacional-sonar-sobre-sono-alimentacao-e-saude>).*

Trata-se de um estudo de coorte prospectiva, integrado por 4 momentos de coleta de dados, no qual todos os adultos (18 a 65 anos) que residem no Brasil podem participar por meio do preenchimento de um formulário virtual (Google Form).

A 1ª etapa ocorreu entre Outubro e Dezembro de 2022 e as próximas ocorrerão entre Abril e Maio de 2022, Janeiro e Fevereiro de 2023 e Julho e Agosto de 2023.

Por meio da pesquisa pretende-se realizar um diagnóstico dos hábitos de sono e alimentação dos Brasileiros, estado nutricional, estilo de vida e situação de saúde. A partir destes dados os pesquisadores, por meio de análises estatísticas, poderão melhor

compreender as interrelações entre as variáveis de estudo, contribuindo assim para o avanço da ciência na área da cronobiologia e crononutrição.

## **Confira alguns resultados preliminares da 1ª Etapa da Pesquisa SONAR-Brasil.**

### ***Perfil dos Brasileiros participantes da Pesquisa SONAR-Brasil***

Participaram da 1ª Etapa da pesquisa SONAR-Brasil 821 adultos brasileiros das 27 unidades federativas.

Entre os 821 participantes, a prevalência de excesso de peso foi de 45.43% e 40.80% possuíam alguma doença crônica não transmissível.

### ***Como dormem os Brasileiros participantes da Pesquisa SONAR-Brasil***

Um total de **66.26% dos participantes relatou apresentar um sono de qualidade ruim ou muito ruim e 50% referiram que no último mês tiveram dificuldade para dormir por se sentir ansioso ou preocupado**, em um ou mais dias da semana.

Com relação aos **distúrbios do sono os mais frequentes foram insônia e roncos**, cuja prevalência foi de cerca de 20%.

Analisamos os indicadores de qualidade de sono, que incluem: o tempo de latência, número de despertares, duração do sono noturno, sonolência durante o dia, dentre outros.

Apesar de não se referir a maioria, **chama atenção o fato de 30% apresentar tempo de latência superior ao considerado adequado (>30min.), cerca de 40% apresentar despertares noturnos excessivos (mais que 1 considerado como adequado) e 20% referir sonolência diurna excessiva**. Adicionalmente, **¼ dos brasileiros dormem menos do que as 7 horas/noite** recomendadas para adultos durante a semana (segunda a sexta-feira). Nos finais de semana a média do tempo de sono aumenta em 1h, e a curta duração cai para 15% o que demonstra uma tentativa de recuperar o sono nos finais de semana e, talvez a real necessidade de sono, quando não se tem que atender ao 'despertador social'.

Nos finais de semana também observamos que, concomitante ao avanço da hora de dormir e acordar, os brasileiros realizam as refeições principais em horários mais tardios.

Essas mudanças de horários de alimentação e sono podem causar o que chamamos de cronorruptura, que seria uma desorganização temporal do ritmo circadiano e das funções biológicas. Na nossa amostra quase 45% dos participantes referiram que tem dificuldade para acordar na segunda-feira, o que é um dos sintomas causados por esse jetlag social e alimentar, ou seja, pela desorganização temporal. Além disso essas alterações podem trazer implicações para a saúde a médio longo prazo, como aumentar o risco de ganho de peso excessivo, doenças

metabólicas. Pretendemos nos aprofundar nas próximas etapas da pesquisa em como essas mudanças podem ou não estar interferindo na saúde.

### **QUALIDADE DO SONO X USO DE TELAS E HIGIENE DO SONO**

Os resultados também indicaram que a prática da higiene do sono pode representar um fator de proteção para maior duração e qualidade do sono. **Os participantes que referiram adotar práticas de higiene do sono**, tais como: terapias integrativas (aromaterapia, cromoterapia, homeopatia, meditação, musicoterapia, florais, yoga), chás naturais (ex. camomila, cidreira), leite quente, redução o consumo de cafeína a noite, redução das luzes do ambiente, restrição do uso de telas de mídias (computador, celular, tv) a noite, **apresentaram maior duração do sono noturno**, quando comparados aos que não adotavam nenhuma dessas práticas.

Ressaltamos ainda que, **aqueles que referiram assistir televisão/mexer no celular como estratégia para adormecer, apresentaram menor duração do sono noturno, e quando maior o tempo de tela antes de dormir, menor o tempo total de sono.**

### **SONO x EXCESSO DE PESO**

Em análises preliminares, constatamos que **os participantes com excesso de peso (IMC>24,9Kg/m<sup>2</sup>) apresentaram sono de menor duração, despertares noturnos excessivos, maior tempo de latência (tempo que se leva para adormecer de fato após se deitar) e pior percepção sobre a sua qualidade do sono.**

Entre aqueles que **dormem menos de 7 horas/noite durante a semana e despertam mais de 1 vez durante a noite, o risco de estar com sobrepeso foi, respectivamente, 138% e 150% maior**, quando comparados aos participantes que não estavam com sobrepeso.

Estes dados sugerem que o excesso de peso pode comprometer a qualidade do sono, assim como o sono de má qualidade por representar um fator de risco para o excesso de peso também.

### **ALIMENTAÇÃO X SONO**

Na análise da frequência do consumo alimentar vimos que mais da metade (~50-67%) consome frutas, verduras, legumes e leguminosas em 3 ou mais dias da semana, todavia, cerca de 40% também consome alimentos ultraprocessados 3 ou mais dias na semana.

Observamos ainda que **o consumo de alimentos não saudáveis (guloseimas, frituras, salgadinhos, fast food, embutidos, refrigerantes e bebidas açucaradas) é mais frequente entre os brasileiros que apresentam sono de curta duração**, concordando com a nossa

hipótese e com estudos mundiais que vem demonstrando que **dormir menos que 7horas por noite associa-se com uma dieta de baixa qualidade nutricional.**

Cerca de **50% referiram consumir alimentos fontes de cafeína, álcool ou alimentos açucarados a noite, após as 18h**, e essas pessoas **apresentavam sono de pior qualidade**, quando comparados àqueles que não os consumia após as 18h. O **consumo de café após as 18h esteve fortemente associado a pior qualidade do sono**, representando um risco de quase 300%.

#### **EM BREVE O LANÇAMENTO DA 2ª. ETAPA DA PESQUISA SONAR-BRASIL**

Em Abril de 2022 será Lançada a 2ª Etapa da Pesquisa SONAR-BRASIL.

Todos os Brasileiros entre 18 e 65 anos, mesmo aqueles que não responderam a 1ª etapa da pesquisa, poderão participar.

Além de contribuírem para o avanço da ciência, todos receberão orientações gerais sobre sono, alimentação e estado nutricional e poderão participar de todos os eventos gratuitos organizados exclusivamente aos participantes.

#### **ACOMPANHEM OS EVENTOS ORGANIZADOS PELO GRUPO DE PESQUISA CRONUS**

Desde o lançamento da Pesquisa SONAR-Brasil, o grupo CRONUS vem realizando eventos virtuais e gratuitos com o objetivo de levar informações científicas em uma linguagem simples e acessível para ajudar aos participantes da SONAR-Brasil a terem hábitos saudáveis de sono, alimentação, estilo de vida e saúde. Os eventos ocorrem no Instagram (@cronus\_sonar) e canal do Youtube (SONAR Brasil) e serão realizados durante todo o período da pesquisa.

Em 2021 foram realizados 2 ciclos de webinários SONAR-Brasil, com a presença de pesquisadores *experts* no assunto, nos quais foram abordados temas como: as relações entre qualidade do sono e alimentação, a importância do horário em que nos alimentamos, relógio circadiano e cronotipos, distúrbios de sono, atividade física etc. Também foram realizadas *Lives* interativas para esclarecimento de dúvidas dos participantes da pesquisa. Todos estes eventos foram gravados e estão disponíveis.

O próximo evento ocorrerá em Abril/2022, com o objetivo de dar continuidade aos debates de temas relacionados a Cronobiologia, Nutrição e Saúde, assim como lançar a 2ª Etapa da pesquisa, apresentar os principais resultados obtidos na Etapa 1, e esclarecer dúvidas e questionamentos dos integrantes. Acompanhem as páginas do grupo de pesquisa, mandem suas dúvidas e perguntas e fiquem atentos à programação que será divulgada em breve. Instagram (@cronus\_sonar) / Canal do Youtube (SONAR Brasil) / E-mail (pesquisasonarbrasil@gmail.com).

*Atenção brasileiros  
de 18-65 anos*

*Em breve lançaremos a  
2ª etapa da pesquisa*

**SONAR**  
*Brasil*

*Aguardem!*



**CRONUS**



[cronus\\_sonar](#)



[SONAR Brasil](#)

OBS: Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Alagoas (CAAE: nº 48689221.3.0000.5013)