

## **QUALIDADE DO SONO E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM MULHERES COM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS**

*SLEEP QUALITY AND BODY MASS INDEX IN WOMEN WITH POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME*

*CALIDAD DEL SUEÑO Y ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN MUJERES CON SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO*

**Gabriel Soares Pichini**

*gabrielpichini@outlook.com.br*

**Carlindo Daniel de Medeiros Lopes Ferreira**

*carlindodaniel@yahoo.com.br*

**Isis Kelly dos Santos**

*isisk2@hotmail.com*

**Fernanda Soares da Costa**

*costa.fernandas@gmail.com*

**Pedro Brüch Dantas**

*guipedrodantas@hotmail.com*

**Paulo Moreira Silva Dantas**

*pgdantas@icloud.com*

**Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Qualidade do sono; IMC; Síndrome dos Ovários Policísticos.*

### **INTRODUÇÃO**

A síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma endocrinopatia em mulheres na idade reprodutiva (NIDHI *et al*, 2013), caracterizada por anovulação e hiperandrogenismo além de consequências graves como resistência à insulina, doenças cardiovasculares, obesidade e distúrbios do sono como dificuldade de mantê-lo e o despertar precoce e transtornos de apneia obstrutiva do sono (CHATTERJEE, 2014; SURI *et al*, 2016; FERNANDEZ *et al*, 2018). Diante disso o objetivo foi analisar a associação entre a qualidade do sono e índice de massa corporal em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.

### **MÉTODOS**

Este estudo transversal com 42 mulheres com SOP, idade entre 18 a 36 anos ( $25,42 \pm 4,19$ ), atendidas na Maternidade Januário Cicco.



## INSTRUMENTOS

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o Questionário de Pittsburgh (PSQI), dados de massa total, estatura, circunferência da cintura e do quadril foram coletados. O índice de massa corporal (IMC) e a razão cintura/quadril (RCQ), e a classificação foi através da Organização Mundial da Saúde (OMS).

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram apresentados em forma de média e desvio padrão (DP). Para análise da associação foi utilizado o teste de Qui Quadrado e a regressão binária logística para analisar as variáveis categóricas e detectar quais associações eram mais fortes. O nível de significância foi de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

As participantes apresentaram alta incidência de sobrepeso e obesidade. Os valores da média da cintura ( $86,78 \pm 12,85$ ) e do quadril ( $106,14 \pm 11,29$ ) apontam valores acima da média, segundo a OMS, valores acima de 80 cm em mulheres indica risco elevado de doenças cardiovasculares. Ao verificar a classificação do sono encontramos que cerca de 52,4% mulheres apresentava ter um sono ruim. Observou que mulheres com sobrepeso e obesidade apresentaram associações significativas com a qualidade do sono ruim ( $p < 0,03$ ). A regressão logística determinou os efeitos da qualidade do sono sobre o índice de massa corporal em mulheres com SOP, apontando que as pessoas com sobrepeso e obesidade obtiveram ( $OR = 13,4$ ;  $IC = 1,44 - 124,8$ ,  $p = 0,02$ ) vezes mais chances de apresentar qualidade do sono ruim, quando comparado com pessoas com peso normal.

## DISCUSSÃO

Distúrbios do sono estão associados a piores perfis clínicos e metabólicos em mulheres com SOP, podendo ser destacado a obesidade como fator de risco, a mudança no estilo de vida com a prática de atividade física, é um importante fator contra a obesidade (LASS et al, 2011). Nossos resultados concordam com Suri et al (2016), que as mulheres com SOP apresentaram maior índice de circunferência de quadril, IMC, testosterona, desordem do sono e ronco, se comparado ao grupo controle. O sono precário representa um grande problema de saúde, repercutindo no humor diurno, cognição e funcionamento psicomotor, afetando de modo contínuo as atividades diárias e o bem-estar dos indivíduos (FERNANDEZ et al, 2018).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que mulheres com SOP com um IMC elevado sofrem com distúrbios e qualidade do sono ruim. Torna-se necessário a adoção de hábitos saudáveis para reduzir prejuízos sobre a qualidade de vida e sono dessa população.

## REFERÊNCIAS

- CHATTERJEE, B. et al. Impact of sleep-disordered breathing on metabolic dysfunctions in patients with polycystic ovary syndrome. *Sleep Medicine*, 15 (1547-1553), 2014.
- FERNANDEZ, R. et al. Sleep disturbances in women with polycystic ovary syndrome: prevalence, pathophysiology, impact and management strategies. *Nature and Science of Sleep*, 10 (45-64), 2018.
- LASS, R. et al. Effects of a Holistic Yoga Program on Endocrine Parameters in Adolescents with Polycystic Ovarian Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2): 153-160, 2013.
- NIDHI, R. et al. Effects of a holistic yoga program on endocrine parameters in adolescents with polycystic ovarian syndrome: a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19 (153-160), 2013.
- SURI, J. et al. Obesity may be the common pathway for sleep-disordered breathing in women with polycystic ovary syndrome. *Sleep Medicine*, 24 (32-39), 1389-9457, 2016.

