

NOME: ANA JÚLIA DIAS

TÍTULO: CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DO SONO DOS INGRESSANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO "CAMINHAR E CORRER PARA VIVER MELHOR".

AUTORES: JOSÉ VITOR VIEIRA SALGADO, ANA JÚLIA DIAS, ANA JÚLIA DIAS, JOÃO VICTOR SOUZA GOMES, JONAS FERREIRA SILVA, FERNANDA KELLY DE MELO, ISABELLA CAROLINA SILVA PEREIRA, ISADORA GOMES ALVES MARIANO, ÂNDREZA SOARES DOS SANTOS, LUCAS RIOS DUMMONT, SILMARA NUNES ANDRADE, ROSIMEIRE DE FREITAS SANTOS PEIXOTO, JOSÉ ANTÔNIO RIBEIRO NETO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): NÃO POSSUI

PALAVRA CHAVE: SONO, QUALIDADE DO SONO, EXERCÍCIO FÍSICO.

RESUMO

O ciclo circadiano é um processo que a partir de influências externas e endógenas pode alterar o processo fisiológico do sono. O presente estudo busca analisar a qualidade de sono dos ingressantes no projeto de extensão "Caminhar e Correr para Viver Melhor", o qual se realiza na Universidade do Estado de Minas Gerais– Unidade Divinópolis, ano 2018. Trata-se de um estudo observacional transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Minas Gerais, (90396218.0.0000.5115). Todos os indivíduos foram avaliados quanto à qualidade do sono abordados de acordo com o questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, previamente ao início das atividades físicas propostas pelo projeto. Participaram do estudo 42 indivíduos, sendo 30 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Os resultados foram mensurados de acordo com as normas do próprio índice, em que uma pontuação < 4 a qualidade do sono é considerada Boa, 5 < 10 Ruim e >11 com Distúrbio no Sono. Observou-se que entre os participantes 16,6% apresentaram Distúrbio no Sono, 57,1% apresentam um sono com qualidade Ruim, e 26,1% Boa qualidade do sono, e no total dos ingressantes 11,9% relataram fazer uso de algum medicamento para dormir durante a noite. Dentre os objetivos relatados pelos voluntários em aderir ao projeto a busca por uma melhor qualidade de vida foi um dos aspectos primordiais, nessa perspectiva a qualidade do sono se torna essencial, pois ela é crucial para a manutenção da saúde e do bem-estar do ser humano já que reinstala, repara e restaura as condições existentes no início da vigília anterior. Diversos estudos demonstram que o exercício físico está associado ao aumento da duração e da qualidade de sono, bem como à diminuição da latência, da sonolência diurna, dos despertares noturnos, dos distúrbios do sono. Portanto torna-se relevante a busca pela prática regular de atividades físicas como influenciador benéfico para melhoria da qualidade do sono.