

NOME: JULIA VIEIRA SALGADO SILVA

TÍTULO: INTERFERÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS DISTÚRBIOS DO SONO

AUTORES: JOSÉ VITOR VIEIRA SALGADO, JULIA VIEIRA SALGADO SILVA, JOSÉ VITOR VIEIRA SALGADO, CINTIA APARECIDA SANTOS, LAYRA FERNANDES MARTINS, JACQUELINE ALVES, GABRIELA VIANA SANTOS, GABRIELA RIBEIRO DE OLIVEIRA, SARAH DAYANE SILVA, LUCAS OTAVIO POZZOLINI RIBEIRO, JULIANA MARIA DA COSTA MENEZES, VANESSA OLIVEIRA CAETANO, NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): NÃO POSSUI

PALAVRA CHAVE: EXERCÍCIO FÍSICO, QUALIDADE DO SONO, INSÔNIA

RESUMO

A prática de atividades físicas regulares pode contribuir significativamente para a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida da população em geral, proporcionando inúmeros benefícios. Em contrapartida, a perturbação do ciclo sono-vigília resulta em significativos danos à saúde e ao bem-estar, sendo considerado um problema de saúde pública. Este estudo teve como objetivo verificar a interferência da prática de exercícios físicos regulares nos distúrbios do sono em frequentadores de academias de ginástica na cidade de Divinópolis-MG.

O estudo foi observacional e transversal realizado com amostra consecutiva e de conveniência. O mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (85018318.9.0000.5115). Todos os indivíduos foram avaliados e responderam a Escala de Sonolência de Epworth e Auto avaliação de severidade de insônias avaliando respectivamente sonolência diurna excessiva e a presença e severidade de insônia.

Participaram do estudo 149 indivíduos com média de idade de 29,3 anos ($\pm 10,1$) anos e IMC de 23,7 kg/m² ($\pm 3,2$). Sendo, 53,6% dos pacientes do sexo feminino. Quanto à escala de Epworth, 61,1% dos indivíduos não apresentaram insônia, 29,5 % insônia leve, 6,7% insônia moderada e 2,7% insônia severa. Quando observado a prevalência de sonolência diurna excessiva, constatou-se que ela esteve presente em 48,9 % dos indivíduos que apresentaram insônia severa, 36% em insônia leve, 8,5% em moderada e 6,4% dentre aqueles que não possuem distúrbio do sono. O estudo aponta que mais de 60% dos praticantes regulares de exercício físico não apresentaram insônia, corroborando com a literatura referente aos benefícios proporcionados pela prática de atividade física regular. Recente levantamento epidemiológico realizado na cidade de São Paulo demonstrou que entre 27,1% e 28,9% das pessoas fisicamente ativas e 72,9% e 71,1% entre os sedentários se queixavam de insônia e sonolência excessiva, respectivamente.