

1665**A INFLUÊNCIA DO HORÁRIO DE REALIZAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO E DO GASTO ENERGÉTICO NOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E NA QUALIDADE DE SONO**

Bianca Hirschmann, Letícia Ramalho, Maria Paz Loayza Hidalgo. Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA)

Objetivo: Sabe-se que o exercício físico atua como um sincronizador não-fótico quando realizado em horas adequadas e que pode ser utilizado como uma ferramenta para ajustar o ritmo circadiano de algumas variáveis fisiológicas, quando estas estão desacopladas endogenamente ou do ciclo claro-escuro. Este desacoplamento pode ocorrer devido a alterações genéticas, ao envelhecimento ou a doenças. O transtorno do humor está relacionado com alterações cronobiológicas, porém ainda não está claro se este desacoplamento é causa ou consequência do desenvolvimento da doença. O cronotipo, variação individual para locação do ritmo sono-vigília, parece exercer influência sobre a propensão ao desenvolvimento de algumas doenças, como o transtorno do humor, e também interfere na resposta ao exercício físico. Portanto, o objetivo deste estudo é observar o efeito do horário de realização do exercício e do gasto energético na prevalência de sintomas psiquiátricos e no cronotipo. Materiais e método: estudo transversal com uma amostra de 80 sujeitos saudáveis dos quais 40 eram praticantes de exercícios físicos regulares (grupo 1) e 40 eram sedentários (grupo 2). Foram utilizados os questionários: MEQ e MCTQ (cronotipo); BDI e Escala de Hamilton de Depressão (sintomas depressivos); IPAQ (atividade física) e o SF-36 (qualidade de vida). Foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes, o teste qui-quadrado para os dados qualitativos e a correlação de Pearson. Resultados: O IMC apresentou uma correlação negativa e significativa com o MEQ ($p=0,04$). Os sujeitos que praticam exercícios físicos apresentaram uma melhor qualidade do sono ($p=0,04$). Em toda a amostra, a qualidade do sono foi correlacionada com o IPAQ, BDI e SF-36. Analisando o grupo 1, os sujeitos que treinam de manhã ($n=13$) e de noite ($n=22$) não diferiram em nenhuma das variáveis avaliadas. Conclusão: o cronotipo vespertino foi associado a maiores valores de IMC, independente do gasto calórico semanal. Este trabalho não encontrou associação do cronotipo ou sintomas depressivos com o horário de realização do exercício físico. Devido às relações encontradas com a qualidade do sono, pensamos que o efeito antidepressivo do exercício possa estar vinculado à sua ação sobre o sono. Palavra-chave: exercício físico; transtorno do humor; cronotipo. Projeto 11-0143