

eP1532**Associação entre duração do sono e realização de atividade física moderada a intensa**

Anderson C. Souza, Aura H. Corrêa, Leila Beltrami Moreira, Sandra C. Fuchs, Flávio D. Fuchs - UFRGS

Introdução: há evidências de que a duração do sono esteja associada com mortalidade em indivíduos idosos, assim como a maior duração do sono está associada a morbidade, incluindo obesidade, diabetes mellitus, lombalgia, fadiga e condições que se associam a inatividade física. Objetivo: avaliar a associação de maior e menor duração do sono com realização de atividade física moderada a intensa. Métodos: estudo transversal de base populacional investigou indivíduos adultos com 18 a 90 anos, residentes em Porto Alegre. Foram realizadas entrevistas domiciliares utilizando um questionário padronizado, contendo características demográficas, escolaridade, estilo de vida e uso de medicamentos, entre eles os antidepressivos. Atividade física foi avaliada através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Investigou-se a duração do sono pela pergunta: "Em um dia de semana, em média, quantas horas você dorme em 24 horas? ", sendo categorizada em sono longo para nove horas ou mais e sono curto para seis horas ou menos de sono em 24 horas. Resultados: Na população em estudo, 40% eram homens, 48% referiram estar trabalhando, mais da metade da população possuía nove anos ou mais de escolaridade, e, em média, dormiam $7,5 \pm 1,7$ horas por dia, sendo que 27,4% apresentava sono curto e 20,6% sono longo. A prevalência de atividade física moderada a vigorosa mostrou-se similar em homens e mulheres, mas foi maior entre indivíduos com 18 a 29 anos (73,3%), que trabalhavam (70,9%), e não tinham sono longo (67,1%). Apresentaram menor prevalência de atividade física moderada a vigorosa os participantes que tinham menos de cinco anos de escolaridade (54,7%) e os que usavam antidepressivos (48,4%). Não houve associação entre sono curto e prática de atividade física moderada ou vigorosa. Por outro lado, não apresentar sono longo associou-se a prevalência 12% maior de realizar atividade física moderada ou vigorosa [RP=1,12 (1,02-1,23), P=0,014] do que indivíduos que dormiam nove horas ou mais por dia, independentemente de idade, escolaridade e trabalho atual. Conclusão: indivíduos que dormem mais de nove horas praticam menos atividade física moderada ou vigorosa do que os que dormem menos de nove horas, independentemente de outras características. Palavras-chaves: exercício, sono