

**eP1362****Atividade física associada à duração do sono e variação com a idade: estudo de base populacional**

Frederico Antonio Reis Brandão, Victoria Fróis Oss-Emer, Cassiana Burtet Abreu, Leila Beltrami Moreira, Flávio Danni Fuchs, Sandra Cristina Costa Fuchs - UFRGS

**Introdução:** Embora tenham sido descritas associações bidirecionais entre atividade física e duração do sono, não está claro se intensidade da atividade física está associada à duração do sono. **Objetivo:** Avaliar se a prática de diferentes níveis de atividade física – leve, moderada e vigorosa, associa-se ao número de horas de sono, e se essa associação varia com a idade. **Métodos:** Estudo transversal com 1858 indivíduos, de 18 a 90 anos, selecionados aleatoriamente na população de Porto Alegre. Utilizou-se questionário padronizado para características como sexo, idade (categorizada em 18-39, 40-59 e 60-90 anos), escolaridade e estilo de vida. Atividade física foi avaliada em tempo gasto (minutos) e frequência (dias) e intensidade de atividades físicas realizadas nos últimos 7 dias, utilizando-se a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). A duração do sono foi avaliada pela pergunta: “Em um dia de semana, em média, quantas horas você dorme em 24 horas?”. Realizou-se análise descritiva com o teste do qui-quadrado de Pearson, através de porcentagens, e da análise de variância, utilizando média e desvio padrão ( $\pm$ DP). Na análise multivariável foi utilizado modelo linear generalizado para controle de fatores de confusão (sexo, escolaridade, trabalho e tabagismo atuais). **Resultados:** Características biológicas, socioeconômicas e de estilo de vida variaram com a idade. Atividade física vigorosa foi mais prevalente entre adultos jovens do que entre idosos (42,7 vs. 19,7%), assim como o reverso para atividade física leve (28,7 vs. 41,6%) ( $P < 0,001$ ). Observou-se maior duração do sono entre os adultos jovens ( $7,6 \pm 1,8$ ) e idosos ( $7,7 \pm 1,7$ ) comparativamente aos de 40-59 anos ( $7,2 \pm 1,6$ ) ( $P < 0,001$ ). A duração do sono mostrou-se inversamente proporcional ao nível de atividade física, sendo que participantes que praticavam atividade física leve apresentavam maior duração do sono ( $7,7 \pm 1,8$ ) do que os praticantes de atividades moderadas ( $7,4 \pm 1,7$ ) e vigorosas ( $7,3 \pm 1,7$ ) ( $P = 0,009$ ). A análise controlando para idade, sexo, escolaridade, trabalho e tabagismo atuais mostrou haver associação inversa entre intensidade da atividade física e duração do sono em idosos (leve:  $7,6 \pm 0,1$ ; moderada:  $7,2 \pm 0,1$  e vigorosa:  $7,0 \pm 0,18$ ;  $P = 0,027$ ). **Conclusões:** Associação entre intensidade da atividade física e duração do sono depende da idade, quando inferior a 60 anos. Entre idosos, varia de forma inversamente proporcional à intensidade e independe de outras características. **Palavras-chaves:** atividade física, duração do sono, idade