

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  
UFRGS  
PROPESQ



múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	ASSOCIAÇÃO ENTRE DURAÇÃO DO SONO E REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA A INTENSA
<b>Autor</b>	ANDERSON CASTRO DE SOUZA
<b>Orientador</b>	FLAVIO DANNI FUCHS

## ASSOCIAÇÃO ENTRE DURAÇÃO DO SONO E REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA A INTENSA

Anderson Castro de Souza. Acadêmico de Medicina, UFRGS

Orientador: Flávio Danni Fuchs. Professor Titular de Cardiologia, UFRGS

**Introdução:** sono e exercício estão inter-relacionados em ambas as direções. A relação é complexa, envolve fatores fisiológicos, psicológicos e comportamentais. 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, capital do estado do RS. Participantes foram selecionados através de amostra por estágios múltiplos, baseada em subdivisões geográficas da cidade (setores censitários), definidas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE). Foram realizadas entrevistas domiciliares utilizando um questionário padronizado, contendo características demográficas, escolaridade, estilo de vida e uso de medicamentos, entre eles os antidepressivos. Idade foi calculada a partir da data de nascimento e categorizada com intervalos de pelo menos 10 anos, moradia com parceiro (a) foi relatada, bem como o número de anos completados na escola, categorizado em 0-4, 5-8, 9-11 e 12-23 anos. Consideraram-se fumantes aqueles que referiram fumar pelo menos 100 cigarros durante sua vida e permaneceram fumando, definidos como fumantes atuais. Atividade física foi avaliada através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, que investiga tempo gasto (minutos), frequência (dias) e intensidade de atividades realizadas por pelo menos 10 minutos nos últimos sete dias. 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. Na análise bivariada entre características da população e prática de atividade física moderada ou vigorosa, as variáveis cujo nível de significância foi  $<0,2$  foram incluídas na análise multivariável como potenciais fatores de confusão. Utilizou-se a regressão de Poisson modificada para calcular razão de prevalência (RP) e IC95% independente entre duração do sono curto e longo e atividade física moderada a vigorosa. A análise multivariável foi apresentada em não ajustada, controlando para idade e, finalmente, controlando para idade, escolaridade, trabalho atual. **Resultados:** a população em estudo incluiu amostra de adultos e indivíduos idosos. Entre as características, 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%). Por outro lado, 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.