

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  




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>	ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA COM DURAÇÃO DO SONO E VARIAÇÃO COM A IDADE: ESTUDO DE BASE POPULACIONAL
<b>Autor</b>	VICTORIA FROIS OSS EMER
<b>Orientador</b>	SANDRA CRISTINA PEREIRA COSTA FUCHS

## ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADA COM DURAÇÃO DO SONO E VARIAÇÃO COM A IDADE: ESTUDO DE BASE POPULACIONAL

Victória Oss-Emer<sup>1</sup>, Sandra Costa Fuchs<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Acadêmica de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS),

<sup>2</sup> Professora Titular da Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

**Introdução:** Prática de atividade física faz parte dos hábitos de vida saudável, associa-se com idade, sexo, escolaridade, além de características de estilo de vida e sono. Embora tenham sido descritas associações bidirecionais entre atividade física e duração do sono, não está claro se a 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 está associada com o número de horas de sono e se essa associação varia com a idade. **Métodos:** Estudo transversal com 1858 indivíduos, entre 18 e 90 anos, selecionados aleatoriamente na população de Porto Alegre. Entrevistadores utilizaram um questionário padronizado que continha características como sexo, idade (categorizado em 18-39, 40-59 e 60-90 anos), escolaridade e estilo de vida. Atividade física foi avaliada pelo tempo gasto (minutos) e frequência (dias) e intensidade de atividades físicas realizadas nos últimos sete dias, utilizando-se a versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), validado para o português. A duração do sono foi avaliada através da pergunta: “Em um dia de semana, em média, quantas horas você dorme em 24 horas?”. Realizou-se análise descritiva utilizando o teste do qui-quadrado de Pearson, através de porcentagens, e da análise de variância, utilizando média e desvio padrão ( $\pm$ DP). Análise multivariável foi realizada utilizando modelo linear generalizado para controle de fatores de confusão (sexo, escolaridade, trabalho atual e tabagismo atual). **Resultados:** Características biológicas, socioeconômicas e de estilo de vida variaram com a idade dos participantes. Atividade física vigorosa foi mais prevalente entre indivíduos jovens do que entre indivíduos com 60 a 90 anos (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 indivíduos adultos jovens ( $7,6 \pm 1,8$ ) e idosos ( $7,7 \pm 1,7$ ) comparativamente aos com 40-59 anos ( $7,2 \pm 1,6$ ) ( $P < 0,001$ ). A duração do sono mostrou ser 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 aqueles 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 atual e tabagismo mostrou haver associação inversa entre intensidade da atividade física e duração do sono em idosos (atividade leve:  $7,6 \pm 0,1$ ; moderada:  $7,2 \pm 0,1$  e vigorosa:  $7,0 \pm 0,18$ ;  $P = 0,027$ ), enquanto para adultos jovens ( $P = 0,7$ ) e adultos com 40-59 anos ( $P = 0,6$ ) as associações perderam a significância estatística. **Conclusões:** Associação entre intensidade da atividade física e duração do sono é dependente de idade para indivíduos com menos de 60 anos. Entre indivíduos com 60 a 90 anos, varia de forma inversamente proporcional com a intensidade da atividade física e é independente de outras características.