



Relação dos domínios da atividade física com a qualidade do sono de adultos

AUTORES

Beatriz Anizia Santos Aguilar

William Rodrigues Tebar

Stefany Carolaine Bezerra Silva

Daniel da Silva Canhín

Catarina Covolo Scarabottolo

Leonardo Quesadas Gomes

Universidade do Estado de São Paulo, São Paulo,
São Paulo. Brasil.

CONTATO

bia-aguilar@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):108

Resumo: A atividade física (AF) tem sido amplamente relacionada com benefícios físicos e psicológicos à saúde, dentre eles a qualidade do sono (QS). No entanto, diferentes domínios da AF podem estar relacionados de maneiras diferentes com a QS em adultos. O objetivo do estudo foi analisar a relação dos diferentes domínios da AF com a QS em adultos de Presidente Prudente/SP. A amostra corresponde a 843 sujeitos com 18 anos ou mais, selecionados em processo aleatorizado. A AF foi avaliada nos domínios do trabalho, prática esportiva e de lazer, por meio do questionário de Baecke. A QS foi avaliada pelo questionário *Mini Sleep*, em escala de 10-70 pontos, em que o menor escore representa melhor QS. O nível socioeconômico foi avaliado pelo questionário ABEP. A relação entre AF e QS foi analisada por regressão linear múltipla, ajustada por idade, sexo e nível socioeconômico. A média de idade foi de 56,5 ($\pm 18,3$) anos, sendo 61,7% mulheres. A AF no trabalho foi relacionada com pior QS ($\beta = 1,67$ [IC95% = 0,66; 2,67]), enquanto que a AF no lazer foi relacionada com melhor QS ($\beta = -0,41$ [IC95% = -0,73;-0,09]). Mesmo quando inseridos os três domínios simultaneamente no modelo, a relação entre QS e AF no trabalho ($\beta = 1,92$ [IC95% = 0,89;2,95]) e QS e AF de lazer ($\beta = -0,43$ [IC95% = -0,78;-0,09]) foram mantidas. A prática esportiva não foi relacionada com a QS no modelo ajustado. Conclui-se que a pior QS foi relacionada com a AF no trabalho e a melhor QS foi relacionada com a AF de lazer em adultos, independentemente do sexo, idade e nível socioeconômico.

Palavras-chave: Atividade física; Qualidade de sono; Epidemiologia



Este obra está licenciado com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
Compartilhável 4.0 Internacional.



XII CBAFS