

BANCA DE DEFESA: PEDRO PAULO SIMÕES DE SIQUEIRA

DATA: 29/11/2021

HORÁRIO: 9:00h

LOCAL: *Meeting Google*

TÍTULO: ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO, SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA E ATIVIDADE FÍSICA EM CORREDORES DE RUA AMADORES DURANTE A PANDEMIA DE SARS-COV-2

Palavras-chaves: Sono; Atividade Física; Corredores de Rua Amadores; COVID 19.

Palavras: 500

RESUMO

O novo coronavírus, causador da doença COVID-19, surgiu rapidamente na China como uma pneumonia viral. Diante da contaminação descontrolada, a situação foi declarada como pandemia pela Organização Mundial da Saúde. Consequentemente, uma das recomendações científicas adotadas para conter o vírus foi o distanciamento social/físico. No entanto, estas mudanças nos comportamentos sociais levaram a modificações no nível de atividade física, inclusive das pessoas que eram consideradas ativas, como os corredores de rua, por exemplo. Além disso, estas mudanças vêm causando danos significativos nos padrões de sono e no controle do ritmo circadiano. Nesse contexto, alterações do sono podem estar relacionadas à inatividade física e terem sido agravadas durante a pandemia. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi determinar a associação entre a qualidade do sono, a sonolência diurna excessiva e a atividade física em corredores de rua amadores durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo do tipo corte transversal, realizado com 86 corredores de rua amadores de ambos os sexos, com idade entre 18 e 65. Os dados foram coletados de forma on-line, por meio de e-mail e plataformas que permitem a orientação audiovisual. Os voluntários submeteram-se à avaliação da qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e do cronotipo, além disso foram orientados quanto à utilização do aplicativo Google Fit durante 7 dias para avaliação da atividade física. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada pelo teste Shapiro-Wilk e igualdade de variâncias pelo teste F de Levene. Para a correlação entre os dados, utilizou-se o teste de correlação de Pearson ou teste de correlação de Spearman. Análise de regressão linear simples foi realizada entre a sonolência diurna excessiva e as variáveis independentes que apresentaram correlação significativa. Consideraram-se significativos valores de $p < 0,05$. No que se refere à sonolência diurna excessiva, 76,7% da amostra apresentou ausência de sonolência diurna, e apenas 3,5% foram caracterizados com boa qualidade do sono. Com relação à avaliação objetiva da atividade física e as horas de sono autorrelatadas, não foram registradas diferenças entre os dias da semana e os finais de semana ($p > 0,05$). Na avaliação das horas de sono autorreferidas e na avaliação objetiva da atividade física, não foram observadas diferenças entre os indivíduos com boa e má qualidade do sono ($p > 0,05$). O grupo com sonolência diurna excessiva teve uma maior quantidade de passos dados em relação ao grupo sem sonolência diurna excessiva ($p = 0,019$) e uma maior distância percorrida do que o grupo com ausência de sonolência ($p = 0,011$). Foi encontrada uma correlação positiva fraca entre a sonolência diurna excessiva e a contagem de passos [$r(p) = 0,219 (0,042)$]. No entanto, não houve correlação entre a qualidade do sono e as variáveis relacionadas à atividade física. Um modelo ($\beta=0,275$; $t = 2,622$; $p = 0,010$) foi obtido a partir de regressão linear simples, na qual a atividade física medida pela contagem de passos é preditora para sonolência diurna excessiva. Houve associação entre a sonolência diurna excessiva e a atividade física, no entanto não foi encontrada associação entre a atividade física e a qualidade do sono. A atividade física é preditora da sonolência

diurna excessiva. Sugere-se que futuros estudos longitudinais, com maior tamanho amostral, sejam realizados, a fim de elucidar as relações causais e avaliar os parâmetros do sono e os níveis de atividade física na população de corredores de rua durante e após o período pandêmico.

MEMBROS DA BANCA:

Interno ao Programa: Gisela Rocha de Siqueira (UFPE)

Externo ao Programa: Maria do Socorro Brasileiro Santos (UFPB)

Externo ao Programa: Maria Cecília Marinho Tenório (UFRPE)

Orientadora: Anna Myrna Jaguaribe de Lima