

Nutrição

Implicações da atividade física no sono, cronotipo, antropometria e composição corporal entre adultos ativos

Laryssa Aparecida Santos Nascimento - 7º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/UFLA

Bianca Aparecida de Sousa - Coorientadora, Mestre em Nutrição e Saúde, PPGNS-UFLA

João Paulo Lima de Oliveira - Coorientador, Pós Doutorando, PPGNS-UFLA

Camila Maria de Melo - Orientadora, Professora do Departamento de Nutrição, UFLA
camila.melo@ufla.br - Orientador(a)

Resumo

A relação entre cronotipo, atividade física (AF) e hábitos de sono desempenha um papel importante na manutenção da saúde, uma vez que favorece o equilíbrio circadiano, melhora a qualidade do sono e contribui para o bem-estar geral. Dessa forma, compreender a interação entre AF, composição corporal, sono e cronotipo é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas voltadas à promoção da saúde e da qualidade de vida da população. O presente estudo teve como objetivo relacionar a prática de AF aos parâmetros de sono, cronotipo, antropometria e composição corporal de indivíduos ativos. Estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (protocolo: 3.164.884) da Universidade Federal de Lavras, realizado com adultos (20 a 60 anos). A qualidade do sono foi avaliada pelo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), o padrão sono-vigília foi analisado por 14 dias de actigrafia. A atividade física foi avaliada pelo International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versão reduzida. O peso corporal e a composição corporal foram avaliados por meio de bioimpedância. As análises de correlação de Spearman e o Teste T com os grupos 1 (tempo de AF de até 420 min por semana) e grupo 2 (tempo de AF > 420 min por sem) foram conduzidas no software Jamovi (versão 2.2.5). A amostra foi composta por 70 adultos (54 mulheres), com idade média de $28 \pm 7,72$ anos e Índice de Massa Corporal (IMC) médio de $24,6 \pm 4,4$ kg/m². Não foi encontrada correlação significativa entre tempo de atividade física, parâmetros de sono e cronotipo. No entanto, o grupo que praticava maior tempo de atividade física apresentou tempo total de sono (457 min e 357 min, $p=0,001$) e eficiência do sono (89,5% e 85,8%, $p=0,006$) maior que o grupo com menor tempo de AF. Não foi encontrada correlação significativa entre o tempo total de atividade física com IMC e composição corporal. No entanto, foi observada correlação significativa negativa entre o IMC e o tempo de caminhada ($r = -0,267$; $p= 0,025$) e correlação positiva entre IMC e AF vigorosa ($r = 0,313$; $p=0,008$). Este estudo sugere que indivíduos que praticam AF superior a 420 min por semana apresentam com maior duração e melhor eficiência do sono do que os que praticam menos tempo de AF semanal. Além disso, a caminhada favorece a redução do IMC, sem alterações na composição corporal. Esses resultados evidenciam a relevância da atividade física na promoção da qualidade do sono e da saúde da população.

Palavras-Chave: Sono, Actigrafia, Atividade-física.

Instituição de Fomento: PIBIC/UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/wKvQZpT2kvw?feature=shared>