

CARNEIRO; Jonatas Lucas¹, SOARES; Andrew Matheus Gomes², ANDRADE; Daniely Virgínia Peçanha de³, OLIVEIRA; Aldair José de⁴

RESUMO

ELDAF: ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO DE SONO De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a atividade física é um importante instrumento para manutenção do bem-estar, esta que por sua vez está diretamente ligada à qualidade do sono. A união desses dois fatores se torna uma unanimidade na promoção da saúde a fim de aumentar a longevidade, enquanto a atividade física é um ato humano de gasto energético, o sono é um reparador. Desta forma é interessante investigar a correlação entre esses dois instrumentos da qualidade de vida, portanto, este estudo busca investigar a associação entre o tempo de atividade física e tempo de sono em funcionários efetivos de uma universidade brasileira. Os dados desse estudo são da linha de base dos Estudos Longitudinais Determinantes da Atividade Física (ELDAF) com informações de 117 indivíduos do sexo masculino e feminino servidores da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRJ). O tempo de atividade física e sono foram coletados através de acelerômetros triaxiais (ActiGraph GT3x-BT, Pensacola, FL, EUA), os participantes foram instruídos a usar o aparelho durante sete dias consecutivos. Os dados foram baixados e avaliados usando o software ActiLife, versão 6.11.7. Enquanto a análise de dados foi gerada através da correlação de Spearman adotando um nível de significância de 5% através do software de análise estatística RStudio. Os resultados mostram que existe uma correlação inversa significativa ($p < 0,05$) entre a média de atividade física moderada e vigorosa e a média de tempo total de sono ($r = -0.286$ (-0.444; -0.110) $p = 0,001$), também foram analisadas as correlações entre a média de atividade física moderada e vigorosa que está inversamente correlacionada à média de tempo de sedentarismo ($r = -0.318$ (-0.472; -0.145) $p = 0.000$), e a média tempo total de sono que está diretamente correlacionada à média de tempo de sedentarismo ($r = 0.290$ (0.114; 0.448) $p = 0.002$). Os achados mostram que o tempo de sono diminui com o aumento da atividade física. Isso pode estar relacionado com uma grande quantidade de tarefas a serem feitas durante o dia e o pouco tempo para o sono. Neste sentido, faz-se necessário que novas investigações sejam realizadas para analisar mais profundamente esses constructos na população em questão.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício, Descanso, Associação

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, jonataslucas175@ufrj.br

² Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO, prof_andrew@outlook.com

³ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, danielyvirginia@ufrj.br

⁴ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, oliveira_alldair@ufrj.br