
Importância do exercício físico para melhorar o sono¹

Lucas ARAÚJO¹
Bruna ALMEIDA²
Faculdade Laboro, DF

Resumo

O exercício físico tem um papel fundamental para melhora na qualidade do sono. O uso de escalas subjetivas para avaliação da qualidade do sono pode ser uma ferramenta rápida e prática para o profissional de educação física para avaliar o sono dos seus alunos.

Palavra-chave: sono, exercício físico, distúrbios do sono, PSQI, ESS.

O sono e o exercício físico influenciam-se mutuamente através de interações recíprocas, incluindo múltiplos fatores psicológicos e fisiológicos (CHENNAOUI M et al, 2014). A má qualidade do sono pode ser um sintoma importante de muitos problemas médicos e de distúrbios sono (YANG , 2012).

Os distúrbios do sono são considerados uma grande epidemia de saúde pública nos EUA. Esses distúrbios são associados a vários fatores aumentando os riscos de doenças crônicas que incluem hipertensão, diabetes tipo 2, depressão, obesidade e câncer. Adultos com esses distúrbios do sono relatam menor qualidade de vida e são menos produtivos (KELLEY, 2017).

A participação no treinamento físico tem um efeito benéfico na qualidade do sono, diminui o sono latência e uso de medicamentos para dormir. Diante disso, sugere-se que a terapia através de exercício físico pode ser uma alternativa ou abordagem complementar às terapias existentes para dormir, especialmente porque o exercício é de baixo custo, amplamente disponível e geralmente seguro, uma vez que o exercício físico é orientado(YANG , 2012). Portanto aumentar a quantidade de exercício físico é considerado um fator de melhoria para o humor, qualidade do sono e prevenção de dor (CHENNAOUI M et al, 2014).

¹ Trabalho apresentado para disciplina de Produção e Inovação Científica realizado no dia 22 de julho de 2020.

¹ Aluno de Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training / e-mail: lucas.vr.araujo@gmail.com

² Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Kelley (2017) relata que o exercício físico é uma intervenção prontamente disponível para a grande maioria dos adultos por ser não farmacológica e de custo baixo, oferece uma abordagem complementar ou alternativa para a melhora do sono.

Vendo a importância do exercício físico no sono, surge um questionamento norteador desse tema: Como um profissional de educação física pode avaliar o sono de forma rápida e prática dos seus alunos com a finalidade de incentivar a prática de exercícios para melhoria do seu sono?

Além da avaliação clínica, medidas objetivas e subjetivas podem ser utilizadas como uma forma adequada de investigação de transtornos do sono. O Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) fornece um índice de gravidade e natureza de transtorno, ou seja, uma combinação de informações quantitativas e qualitativas sobre o sono. Já a Epworth Sleepiness Scale (ESS), foi desenvolvida para avaliar a ocorrência de sonolência diurna excessiva (SDE), referindo-se à possibilidade de cochilar em situações cotidianas. Por ser consideradas simples, de fácil entendimento e preenchimento rápido, estas escalas subjetivas citadas são amplamente utilizadas (BERTOLAZI, 2008).

Foi feita uma pesquisa com 30 voluntários, utilizando o Whatsapp para o encaminhamento das escalas de PSQI e ESS para avaliação do sono desses indivíduos.

Através dos dados obtidos pela pesquisa realizada, 18 indivíduos são praticantes de exercícios físicos a mais de 3 meses, e 12 voluntários não praticantes sedentários. Os dados coletados mostram que, em ambas as escalas, praticantes regulares de exercícios físicos tem uma melhor qualidade de sono, enquanto os sedentários têm um escore abaixo do recomendado (escalas em anexo).

Em virtude do que foi mencionado, para uma melhor compreensão dos alunos por partes dos profissionais de educação física, a utilização das escalas de PSQI e ESS pode ser uma medida rápida e prática utilizada como anamnese ou acompanhamento da qualidade do sono. Contudo deve-se observar que outras questões como fármacos, estresse, ansiedade, depressão e distúrbios do sono, pois podem influenciar de forma direta na qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

CHENNAOUI, m. Et al., Sleep and Exercise: A reciprocal issue? *Sleep Medicine Reviews*, 2014. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25127157/>>. Acesso em 22 de jul. 2020.

YANG, P. Y. et al. Exercise training improves sleep quality in middle aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy* 58:157-163, 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22884182/>>. Acesso em 22 de jul. 2020.

KELLEY, G. A; KELLEY, K. S. Exercise and sleep: a systematic review of previous meta-analyses. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10 (1), 26-36, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28276627/>>. Acesso em 22 de jul. 2020.

BERTOLAZI, A. N. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. 2008. 93p. Dissertação (mestrado em medicina) Faculdade de Medicina. Programa de Pós-graduação em medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFGRS). Porto Alegre, 2008. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14041/000653543.pdf>>. Acesso em 22 de jul. 2020.

ANEXO

ESCALA DE SONOLÊNCIA EPWORTH (ESE)

Classificar as situações associadas à sonolência:

Sentar e ler

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Assistir à TV

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Ficar sentado, sem fazer nada, em um local público

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Ficar sentado, por uma hora, como passageiro em um carro

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Deitar à tarde para descansar

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)

- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Sentar e conversar com outra pessoa

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Sentar, em silêncio, depois do almoço (sem ingestão de álcool)

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Sentado em um carro, parado por alguns minutos por causa de trânsito

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

ANEXO

ESCALA DE PITTSBURGH PARA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO

As questões seguintes referem-se aos seus hábitos de sono durante o mês passado. Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Por favor, responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?

Horário habitual de dormir: _____.

2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite:

Número de minutos: _____.

3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou?

Horário habitual de despertar: _____.

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama)

Horas de sono por noite: _____.

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...

a. não conseguia dormir em 30 minutos

() nunca no mês passado

() uma ou duas vezes por semana

() menos de uma vez por semana

() três ou mais vezes por semana

b. Despertou no meio da noite ou de madrugada

() nunca no mês passado

() uma ou duas vezes por semana

() menos de uma vez por semana

() três ou mais vezes por semana

c. Teve que levantar à noite para ir ao banheiro

() nunca no mês passado

() uma ou duas vezes por semana

() menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

d) Não conseguia respirar de forma satisfatória

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

e) Tossia ou roncava alto

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

f) Sentia muito frio

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

g) Sentia muito calor

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

h) Tinha sonhos ruins

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

i) Tinha dor

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

j) Outra razão (por favor, descreva)

k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?

- nunca no mês passado
 uma ou duas vezes por semana
 menos de uma vez por semana
 três ou mais vezes por semana

6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

- muito bom
- bom
- ruim
- muito ruim

7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

9) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?

- mora só
- divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama
- divide a mesma cama

Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:

a) Ronco alto

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana

- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

e) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva): _____.