

QUALIDADE DO SONO, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E RISCO CARDIOVASCULAR EM ADULTOS JOVENS (APOIO UNIP)

Aluna: Leticia Lara Loureiro

Orientador: Prof. Dr. Flávio Rossi de Almeida

Curso: Biomedicina

Campus: Santos Rangel

OBJETIVOS: Comparar e verificar correlações entre a qualidade do sono, o risco de desenvolvimento de Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), com a prática de atividades físicas e doenças cardiovasculares. **MÉTODOS:** Voluntários de ambos os sexos, com idade entre 20 e 50 anos, passaram por avaliação nutricional e foram submetidos ao TCLE. Após serem interrogados por meio dos questionários de qualidade do sono (Pittsburgh), presença de SAOS (Berlin) e prática de atividade física (IPAQ), foi solicitado exame sanguíneo no qual foi avaliado o perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, VLDL e triglicérides). As comparações e correlações entre as variáveis foram estabelecidas por Teste T e Correlação de Pearson (utilizando os valores de $P \leq 0,05$ ou $\leq 0,1$, respectivamente). **RESULTADOS:** Os voluntários classificados com qualidade do sono ruim e alto risco de desenvolvimento de SAOS apresentaram correlação positiva com os índices antropométricos (IMC, soma das 4 dobras, % gordura corporal e relação cintura/altura), indicando que quanto pior o sono, mais elevados eram esses valores. Os voluntários com alto risco para SAOS apresentaram correlação positiva com LDL e pressão arterial sistólica e diastólica, enquanto os voluntários com qualidade do sono ruim apresentaram correlação negativa com HDL (quanto pior a qualidade, menor o HDL). Na comparação, os voluntários com qualidade do sono ruim e alto risco para SAOS apresentaram menor tempo de atividade física vigorosa por dia e os voluntários com alto risco para SAOS apresentaram valores elevados de pressão arterial sistólica e diastólica. **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem que a qualidade do sono é influenciada pela prática de atividade física e,

consequentemente, reduz o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.