

Efetividade de um programa de atividade física sobre a qualidade do sono em adultos e idosos atendidos pelo NASF do município de São Carlos – SP.

Mariana Fornazieri¹, Grace A. O. Gomes²

1. Estudante de IC da Universidade Federal de São Carlos - SP; *forno.mari@gmail.com

2. Pesquisador do Depto.de Gerontologia - UFSCar

Palavras Chave: *atividade física, vulnerabilidade, qualidade do sono*

Introdução

A prática regular de atividade física (AF) tem sido apontada como importante fator na manutenção da saúde e prevenção de doenças. Programas de AF vêm sendo oferecidos em contextos de maior vulnerabilidade, visando garantir maior assistência a quem mais precisa. No entanto, estudos de efetividade desses programas na Atenção Básica de Saúde ainda são escassos. Este estudo tem como objetivo avaliar o efeito de um programa de caminhada na qualidade do sono de adultos e idosos atendidos na Atenção Básica de Saúde.

Resultados e Discussão

O programa foi realizado em seis meses em uma área com alta vulnerabilidade social. Consistiu no oferecimento de exercícios físicos supervisionados em conjunto com ações educativas de incentivo à mudança de comportamento. As aulas ocorreram quatro vezes semanais tendo os arredores de uma das Unidades Saúde da Família como referência para realização da caminhada. Possuíam duração de uma hora, sendo divididas em dez minutos de aquecimento, quarenta minutos de caminhada e os dez minutos finais de alongamento e volta à calma. Para o nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e para a qualidade do sono foi utilizado o Mini Questionário do Sono (MQS).

Tabela 1. Comparação do nível de atividade física e qualidade do sono do grupo intervenção no momento pré e pós intervenção.

Variável	Pré				p
	GI** (n=27)		GC*** (n=24)		
	Média (dp*)	Mediana	Media (dp*)	Mediana	
Minutos de AF / semana	--	30	--	25	0,771
Qualidade do Sono	30,5 (9,6)	--	30,3 (9,6)	--	0,924
Pós					
Variáveis	GI (n=27)		GC (n=24)		p
	Média (dp*)	Mediana	Media (dp*)	Mediana	
Minutos de AF / semana	--	70	--	50	0,088
Qualidade do Sono	29,1 (10,7)	--	29,0 (12,0)	--	0,962

*dp = desvio padrão

**GI = grupo intervenção

***GC = grupo controle

Tabela 2. Análise intragrupo do nível de atividade física e qualidade do sono.

Variável	Grupo Intervenção (n=27)				p
	Pré		Pós		
	Média (dp*)	Mediana	Média (dp*)	Mediana	
Minutos de AF / semana	--	30	--	70	0,017
Qualidade do Sono	30,5 (9,6)	--	25 (10,7)	--	0,606

*dp = desvio padrão

Os resultados demonstraram diferença significativa dos minutos de AF por semana ($p < 0,05$) na análise intragrupo. Não houve diferença significativa nas demais análises. A ausência de efeito na qualidade do sono pode ter ocorrido devido à baixa frequência dos participantes no programa, que foi de aproximadamente duas vezes na semana, não atingindo portanto a recomendação de 150 minutos de atividade física semanal para obtenção de melhorias na saúde.

Conclusões

Houve melhoria no nível de atividade física com a participação do programa, no entanto, não houve efeito positivo na qualidade do sono.

A atividade física pode ser uma importante ferramenta para a promoção de saúde. Entretanto, há a necessidade de ampliar estudos sobre a efetividade destas ações em contexto de alta vulnerabilidade, de forma a colaborar com maior direcionamento das estratégias de promoção de saúde na Atenção Básica.

Agradecimentos

Agradeço a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) por fomentar este trabalho e pelo apoio dos colegas de pesquisa do grupo Saúde Coletiva, Atividade Física e Envelhecimento.

GARBER C. E., *et al.* American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**. n. 43, v. 7, p. 1334-59, julho de 2011.