

**NÍVEL DE QUALIDADE DE SONO DE INDÍVIDUOS OBESOS E OU
SOBREPESO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO**

**LEVEL OF QUALITY OF SLEEP OR OVERWEIGHT AND OBESE
INDIVIDUALS PRACTITIONERS OF EXERCISE**

**NIVEL DE CALIDAD DE SONO DE INDIVIDUOS OBESOS Y O
SOBREPESO PRATICANTES DE EJERCICIO FÍSICO**

DARIO DA SILVA MONTE NERO

FRANCISCO COPPI NAVARRO

Introdução

A obesidade é uma doença que está inserida dentro do grupo de enfermidades crônicas não transmissíveis e se caracteriza pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo regionalizado.

A qualidade do sono tem uma relação direta com a termorregulação, conservação e restauração da energia e na restauração do metabolismo energético cerebral. A perda de sono também tem impacto sobre os hormônios que regulam o apetite, o que tem interferência direta na quantidade de massa corporal do indivíduo.

É estimado que, em 2020, dois terços do gasto global com doenças serão atribuídos a doenças crônicas não transmissíveis, por falta de exercícios e consumo calórico excessivo (CHOPRA, GALBRAITH e HILL 2002).

Então, investigar os aspectos comportamentais contemplando questões filosóficas e emocionais do obeso e do ato de comer e do nível de qualidade do sono, assim este último fator poderá contribuir para um entendimento mais amplo do que o levou a se tornar obeso e, talvez, melhor controlar esta situação.

Objetivo

Anais do V Seminário Nacional de Corpo e Cultura do CBCE.
Corpo e Cultura: Desafios da Produção do Conhecimento no Tempo Presente.
30/08 a 01/09 de 2018 – Faculdade de Educação Física da UFBA – Salvador – BA – Brasil.

Verificar o nível de sono de indivíduos com sobrepeso e obesos que estejam praticando exercícios físicos pelo menos três vezes na semana.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo de intervenção quase experimental (THOMAS e NELSON, 2002). Com análise de um grupo composto por 10 indivíduos adultos, sendo que 6 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. A pesquisa consistiu na verificação do peso e da altura e do nível de qualidade de sono. Os questionários foram preenchidos pelos próprios sujeitos com o auxílio do pesquisador, sendo aplicado, uma única vez.

A verificação do peso e da altura, foram realizadas na pesquisa após a aplicação do questionário e da escala de sonolência de EPWORTH. (*Epworth Sleepiness Scal*), onde trata-se de um questionário de 8 itens graduado de 0 a 3 pontos para cada item, voltado para a avaliação subjetiva do grau de sonolência (MURRAY, 1991).

Resultados

Após o levantamento dos dados foi constatado que a média do IMC encontrasse dentro do quadro de obesidade nível 1, e o nível de sonolência encontrasse abaixo dos 10 pontos, o que torna grande parte dos indivíduos pesquisados ter uma boa qualidade do sono, de acordo com o questionário de sonolência.

Discussão

Taheri e colaboradores (2004) mostraram que a diminuição na duração do sono está relacionada com a redução da concentração plasmática de leptina, elevação da concentração plasmática de grelina e aumento na massa corporal.

Já de acordo com Motivala et al. (2009) a restrição de sono associada a concentrações plasmáticas alteradas de leptina e grelina impulsionam a teoria de que a diminuição do sono pode romper a regulação endócrina do balanço energético, promovendo aumento de peso corporal.

De acordo com Martins et al. (2001) o exercício pode facilitar o sono por reduzir as reservas energéticas corporais, o que aumentaria a necessidade de sono, principalmente do sono de ondas lentas.

Apesar de diversos estudos mostrar a relação entre obesidade e sono, de acordo com os resultados desta pesquisa notamos que a presença da prática de exercícios físicos, pode ter sido um fator importante na regulação do sono dos indivíduos pesquisados.

Conclusão

A partir desta pesquisa pode-se afirmar que a qualidade do sono tem interferência no sobrepeso e na obesidade, e que a prática de exercício físico pode ter sido um fator regulador da qualidade do sono, assim somente através de novos estudos com um número maior de participantes e com um maior controle das variáveis é que teremos respostas mais contundentes.

Referências:

CHOPRA, Mickey; GALBRAITH, Sarah e HILL, Ian Darnton. A global response to a global problem: the epidemic of overnutrition. *Bull World Health Organ* 2002; 80(12):952- 958.

MARTINS, Paulo José Forcina; MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio; Exercício e sono. [Revista Brasileira de Medicina do Esporte](#), Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo Instituto do Sono – Unifesp vol.7 no.1 Niterói 2001.

MOTIVALA, S. J. et al.. Nocturnal levels of ghrelin and leptin and sleep in chronic insomnia. *Psychoneuroendocrinology*, v. 34, p. 540-545, 2009.

MURRAY W. JOHNS. A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep* 1991;14:540-5.

TAHERI, S. et al.. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *Plos Medicine*, v. 1, n. 3, p. 210-217, 2004.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. Métodos de pesquisa em atividade física, 3 ed, Porto Alegre: Artmed, 2002.

Anais do V Seminário Nacional de Corpo e Cultura do CBCE.
Corpo e Cultura: Desafios da Produção do Conhecimento no Tempo Presente.
30/08 a 01/09 de 2018 – Faculdade de Educação Física da UFBA – Salvador – BA – Brasil.

V Seminário Nacional Corpo e Cultura do CBCE
I Seminário Internacional Corpo e Cultura do CBCE
IV Seminário Nacional do HCEL
I Seminário Internacional do HCEL

Palavras chaves: Obesidade; [Distúrbios do Sono](#); Exercício.

Fonte de Financiamento: Fonte Própria.