

RESUMO - MESTRADO - VIGILÂNCIA EM SAÚDE - TURMAS 2 E 3

EFEITO DA REGULARIDADE E DO TEMPO DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO E NÍVEL DE ANSIEDADE EM JOVENS ADULTOS

Jailton Luiz Vieira (jlvieira48@hotmail.com)

Thamille Palmeira De Carvalho Mões (thamillepalmeira@gmail.com)

Damiery Augusta Tavares Serapião (damiserapiao@gmail.com)

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Guilherme Sales (theboysales7@gmail.com)

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Edith Maria Marques Magalhães (edithmagalhaes20@gmail.com)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: A ansiedade é um transtorno psicológico que afeta diferentes faixas etárias, comprometendo a qualidade de vida e a saúde mental. Nesta mesma linha, a qualidade do sono também se configura como algo preocupante se relacionando com a saúde mental das pessoas. A literatura científica aponta que a atividade física é uma estratégia não-farmacológica que pode ser eficaz na redução da ansiedade e em uma melhor qualidade do sono, entretanto ainda se

entra em debate como e quais variáveis e modos de atividade física que podem promover a saúde mental. Objetivo: investigar o efeito da regularidade e do tempo de prática de exercício físico no nível de ansiedade e na qualidade do sono de adultos jovens. Material e Métodos: Participaram do presente estudo 44 jovens adultos (28 ± 7 anos, $77,0 \pm 15,0$ kg, $170,4 \pm 10,5$ cm), os quais foram questionados em relação a regularidade semanal, modalidade e tempo de prática de exercício físico. Posteriormente, os indivíduos responderam ao inventário de Ansiedade de Beck (BAI) de para determinação do nível de ansiedade e o questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) para avaliação da qualidade do sono. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética local e todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre. Para análise estatística foram utilizados a estatística descritiva com média \pm desvio padrão e para correlação o teste de Pearson com $\alpha \leq 0,05$. Resultados: A amostra apresentou frequência semanal (regularidade) de 4 ± 2 dias/semana e tempo de exercício físico de 59 ± 58 meses. O nível de ansiedade foi $16,4 \pm 12,7$ não apresentando correlação significativa com a regularidade e o tempo de exercício físico ($n = 26$, $p \geq 0,05$). Conclusão: O nível de ansiedade dos jovens adultos foi considerado de grau moderado (preliminares). Não obtivemos associação entre as variáveis do exercício físico estudadas e o nível de ansiedade. Novos estudos são necessários para a observação de diferentes grupos divididos pelo tempo de exercício físico e nível de atividade física.

Palavras-chave: exercício físico; ansiedade; sono.