

## QUALIDADE DE SONO E PESO CORPORAL SE CORRELACIONAM POSITIVAMENTE EM PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL

Nayara Tavares Batista<sup>1</sup>, Sabrina Sousa Augusto<sup>2</sup>, Loumaíra Carvalho da Cruz<sup>3</sup>  
Alfredo Anderson Teixeira de Araujo<sup>4</sup>

**Resumo:** O objetivo do presente estudo foi correlacionar a qualidade de sono com variáveis antropométricas de servidores praticantes de ginástica laboral. Participaram 12 mulheres (68,6±13,1 kg; 165,5±8,2 cm; 26,6±4,0 kg.m<sup>-2</sup>) e 7 homens (86,9±17,5 kg; 176,4±6,3 cm; 27,8±4,7 kg.m<sup>-2</sup>) os quais responderam o mini questionário do sono. Foi utilizado uma balança com peso limite de 150kg, um estadiômetro com comprimento de 2m. Foi calculado o índice de massa corporal (IMC) pela equação: peso.estatura<sup>-2</sup>. A normalidade dos dados foi constatada pelo teste de Shapiro-Wilk e correlação de Pearson foi realizada entre as variáveis antropométricas e o escore da qualidade do sono. Foi adotado um alfa de 5% e o software foi o SPSS v. 22. Correlação positiva e significativa foi encontrada entre o escore do sono (29±7) e o peso (75±17 kg) sendo  $r = 0,39$  ( $p = 0,04$ ). Não foi encontrada correlação significativa entre escore do sono e IMC ( $r = 0,27$ ;  $p > 0,05$ ). Conclui-se com o estudo que o peso dos servidores se correlacionou positivamente com o escore do sono, sugerindo que o aumento do peso corporal contribui para uma alteração da qualidade sono.

**Palavras-chave:** Sono, Trabalho, Saúde.

### 1. Introdução

O sono é uma necessidade do ser humano, pois tem um papel fundamental de reestabelecer o organismo para a realização de novas atividades (ZANQUETA, 2013). Uma boa qualidade de sono melhora o humor, reduz o estresse, além de melhorar o desempenho cognitivo como a memória e o raciocínio (BOSCOLO et al., 2007)

O déficit de sono leva o indivíduo a ter um maior nível de cansaço, dessa forma, poucas horas de sono faz o corpo necessitar de mais energia e uma maior frequência na alimentação, levando o indivíduo a ingerir alimentos com maiores índices calóricos, aumentando o índice de massa corporal (IMC) e a obesidade (CRISPIM et al., 2007).

Ainda nesse sentido a restrição de sono pode ocasionar diminuição do gasto energético, alterações no sistema endócrino, diminuindo os níveis de leptina que sinaliza a sensação de saciedade e aumentando os níveis de grelina que está ligada a sensação de fome (CRISPIM et al., 2007)

Já aumento do peso corporal dos indivíduos de maneira exacerbada pode causar diversos problemas, tais como: diabetes mellitus do tipo 2 (DE ALMEIDA ESCOBAR, 2017), a hipertensão (MOREIRA et al., 2013), dificuldades respiratórias (MELO; SILVA; CALLES, 2014). Além disso, o aumento no peso corporal também pode ser um indicador para problemas cardiovasculares (CAVALCANTE; CARVALHO; BARROS,

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: tavaresbatista28@gmail.com

2 Universidade Regional do Cariri, email: sabrinaefurca@gmail.com

3 Universidade Doutor Leão Sampaio, email: loumairacarvalhoba@gmail.com

4 Universidade Doutor Leão Sampaio, email: andersonaraujourca@gmail.com

2009). No entanto o exercício físico pode amenizar estes riscos, reduzindo a gordura visceral, bem como medidas antropométricas, além de trabalhar as capacidades cardiorrespiratórias e auxiliar no controle da pressão arterial (BATISTA FILHO; ARAÚJO; SILVA, 2014).

A Ginástica Laboral (GL) se mostra como alternativa para prática de exercícios físicos, pois é composta de alongamentos e relaxamentos realizados no ambiente de trabalho com o propósito de beneficiar os funcionários, diminuindo o estresse, aumentando a disposição (CORRÊA et al., 2017) corrigindo a postura, além de aumentar a mobilidade, flexibilidade, produtividade e concentração no trabalho, pois se trata de um momento de descontração e relaxamento (AGUIAR et al., 2015). Além disso para as empresas diminui gastos com doenças ocupacionais e despesas médicas. (LAUX et al., 2016).

Diante disso a GL se divide em três momentos, a preparatória realizada nas primeiras horas de trabalho, a compensatória que ocorre durante a jornada de trabalho e a de relaxamento, realizada ao final do expediente, sendo os exercícios praticados de acordo com a função exercida pelo trabalhador buscando minimizar os efeitos maléficos ao corpo proveniente de movimentos repetitivos (AGUIAR et al., 2015; POLETTTO, 2002).

Nesse sentido estudos que correlacionem a qualidade de sono com variáveis antropométricas em praticantes de GL ainda são escassos, tornando necessário mais estudos sobre essa temática.

## **2. Objetivo**

O objetivo do presente estudo foi correlacionar a qualidade de sono com variáveis antropométricas de servidores praticantes de GL da Universidade Regional do Cariri, Campus Iguatu – CE.

## **3. Metodologia**

Participaram do estudo 12 mulheres ( $68,6 \pm 13,1$  kg;  $165,5 \pm 8,2$  cm;  $26,6 \pm 4,0$  kg.m<sup>-2</sup>) e 7 homens ( $86,9 \pm 17,5$  kg;  $176,4 \pm 6,3$  cm;  $27,8 \pm 4,7$  kg.m<sup>-2</sup>) os quais responderam o mini questionário do sono o qual objetiva avaliar o padrão do sono de forma ampla. O questionário é composto por dez perguntas objetivas com respostas de múltiplas escolhas, as perguntas foram: “Você tem dificuldade de adormecer à noite?”; “Você acorda de madrugada e não consegue adormecer de novo?”; “Você toma remédios para dormir ou tranquilizantes?”; “Você dorme durante o dia? (sem contar cochilos ou sonecas programadas)”;

“Ao acordar de manhã, você ainda se sente cansado?”; “Você ronca à noite (que você saiba)”;

“Você acorda durante a noite?”; “Você acorda com dor de cabeça?”; “Você sente cansaço sem ter nenhum motivo aparente?”; “Você tem sono agitado? (mudanças constantes de posição ou movimentos de pernas/braços)”. As respostas foram de 1 a 7 (nunca, muito raramente, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre). Foi realizada a somatória de todas as respostas e obtida a classificação: sono bom (10 a 24), sono levemente alterado (25 a 27), sono moderadamente alterado (28 a 30) e sono muito alterado (maior de 30). Para análise do escore de sono considera-se que quanto maior for o escore, menor é a qualidade do sono, e quanto menor for o escore melhor é a qualidade do sono do indivíduo. Também, utilizando uma balança digital com limite de peso de 150kg e precisão de 0,1kg, foi verificado o peso dos voluntários e em seguida verificada a estatura com estadiômetro

# I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

fixado à parede com comprimento de 2m e precisão de 0,1cm. Posteriormente foi calculado o IMC por meio da equação:  $\text{peso} \cdot \text{estatura}^{-2}$ . Após constatada a normalidade da distribuição dos dados pelo teste de Shapiro-Wilk, correlação de Pearson foi realizada entre as variáveis antropométricas (peso, estatura e IMC) e o escore da qualidade do sono. Foi adotado um alfa de 5% e o software utilizado foi o SPSS v. 22.

## 4. Resultados

Correlação positiva e significativa foi encontrada entre o escore do sono e o peso dos voluntários ( $r = 0,39$ ;  $p = 0,04$ ), em que, quanto maior o peso dos voluntários ( $75 \pm 17$  kg) maior foi o escore do sono ( $29 \pm 7$ ). Não foi encontrada correlação significativa entre escore do sono e IMC ( $r = 0,27$ ;  $p > 0,05$ ).

## 5. Conclusão

Conclui-se com o presente estudo que o peso dos servidores da Universidade Regional do Cariri, Campus Iguatu, correlacionou-se positivamente com o escore do sono, levando a especular que o aumento do peso corporal pode contribuir para uma alteração da qualidade sono.

## 6. Agradecimentos

Os autores agradecem ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza – FECOP pelo apoio financeiro com bolsas de estudo.

## 7. Referências

AGUIAR, L.U.B; FIGUEIREDO, F; OLIVATO, M.A; CARNEIRO, M.F.C; TSCHOEKE, R; DA COSTA, L.P. **Ginástica Laboral: prerrogativa do profissional de educação física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015.

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAUJO, Lucineide Gomes da Silva. **Atividade Física e seus Benefícios à Saúde**, 2014.

BOSCOLO, R.T; SACCO, I.S; ANTUNES, H.K; MELLO, M.T; TUFIK, S. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 7, n. 1, p. 18-25, 2007.

CAVALCANTI, C.B.S; CARVALHO, S.C.B; BARROS, M.V.G. Indicadores antropométricos de obesidade abdominal, **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v 11 n 2 p. 217-225, 2009

CORRÊA, T.R.M.F; CINTRA, M.M.M; PAULINO, T.P; SILVA, R.C.R; RESENDE E SILVA, D.T. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 50, n. 1, p. 11-17, 2017.

CRISPIM, C.A; ZALCMAN, I; DÁTILO, M; PADILHA, H.G; TUFIK, S; DE MELLO, M.T. Relação entre Sono e Obesidade: uma Revisão de Literatura. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, 2007.

## I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

DE ALMEIDA ESCOBAR, Fernanda. Relação entre Obesidade e Diabetes Mellitus Tipo II em Adultos. **Cadernos UniFOA**, v. 4, n. 11, p. 69-72, 2017.

LAUX, R.L; PAGLIARI, P; JUNIOR, J.C.E; CORAZZA, S.T. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **CEP**, v. 898113, p. 000, 2016.

MOREIRA, N.F; MURARO, A.P; BRITO, F.S.B; GONÇALVEZ-SILVA, R.M.V; SICHIERI, R; FERREIRA, M.G. Obesidade: principal fator de risco para hipertensão arterial sistêmica em adolescentes brasileiros participantes de um estudo de coorte. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 57, n. 7, p. 520-6, 2013.

MELO, Luciana Costa; SILVA, M. A.; CALLES, A. C. Obesidade e função pulmonar: uma revisão sistemática. **Einstein (São Paulo)**, v. 12, p. 120-125, 2014.

POLETO, Sandra Salete. Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas. 2002.

ZANQUETA, P.S. **Sono e Qualidade de Vida. Os desafios da escola pública paraense na perspectiva do professor PDE**, 2013.