

ASSOCIAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM DIABÉTICOS INSULINODEPENDENTES

Autores: Natália Marin Regiani¹, Isadora Dufrayer Fânzeres Monteiro Fortes, Izabella Ahnert Blanco de Moura Magalhães¹, Natalia Dier Guimarães¹, Carolina Mesquita Devens¹, Luiza Norbim Rones¹, Luize Giuri Palaoro², Mariana Furiere Guzzo² e Patricia Casagrande Dias de Almeida²

1. Discente do Curso de Graduação em Medicina da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória - EMESCAM.

2. Docente da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória - EMESCAM.

INTRODUÇÃO

O sono e a atividade física são fundamentais no manejo do diabetes mellitus. Alterações na qualidade do sono impactam diretamente no controle glicêmico, aumentando o risco de complicações da doença. Já a atividade física, melhora a sensibilidade à insulina, reduz a inflamação e está associada à melhora do sono e da qualidade de vida.

OBJETIVO

Analisar a associação entre a prática regular de atividade física e a qualidade do sono em pacientes diabéticos insulino-dependentes.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal com 50 pacientes diabéticos insulino-dependentes de um hospital filantrópico, com hemoglobina glicada >8% e/ou glicemia de jejum >150 mg/dL e/ou má adesão ao tratamento e/ou complicações crônicas da doença. Os dados foram obtidos por meio de prontuários médicos e um questionário digital que abordava informações sociodemográficas e hábitos de vida dos participantes da pesquisa. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória, com parecer de número 6854962.

RESULTADOS

A média de idade da amostra foi de 64 anos, sendo a maioria do sexo feminino (82,4%). Também foi observada menor frequência de dificuldades relacionadas ao sono entre os pacientes ativos.

	Total (n=50; 100%)	Ativos (n=19; 36%)	Inativos (n=31; 64%)
Sono > 7h/noite	48%	63,20%	35,40%
Qualidade do sono boa/muito boa	46%	73,70%	33,30%
Uso de medicamento para dormir	34%	26,30%	36,40%

CONCLUSÃO

A prática regular de atividade física esteve associada a melhores indicadores de qualidade e duração do sono em pacientes com diabetes mellitus insulino-dependentes. Esses achados reforçam a importância da promoção da atividade física como estratégia não farmacológica para melhorar o sono e o controle metabólico nessa população.

REFERÊNCIAS

