

III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E A QUALIDADE DO SONO EM ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

Letícia Cândido de Oliveira¹
Maria Vitória Ribeiro Campos¹
Prof. Me. Allan da Mata Godois²

¹Alunas do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

²Professor(a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: A obesidade e os distúrbios do sono apresentam relação bidirecional, na qual alterações hormonais e metabólicas podem agravar ambas as condições. Nesse contexto, a atividade física habitual é uma estratégia adjuvante no tratamento da obesidade e pode estar associada à melhor qualidade do sono. **Objetivo:** Investigar a associação entre o nível de atividade física habitual e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso e obesidade. **Métodos:** Estudo observacional transversal com 23 adultos com sobrepeso ou obesidade, vinculados ao programa multiprofissional “Perder para Ganhar”. A atividade física habitual foi avaliada pelo *International Physical Activity Questionnaire*, versão curta (IPAQ-curto), considerando a classificação do nível de atividade física e o volume semanal em MET-min/semana. A qualidade do sono foi avaliada pelo *Pittsburgh Sleep Quality Index*, versão brasileira (PSQI-BR), considerando o escore global e seus sete componentes. A correlação entre MET-min/semana e escore global do PSQI-BR foi estimada pelo coeficiente de Spearman. Para as análises categóricas, os componentes do PSQI-BR foram dicotomizados em ausência ou presença de alteração, e o nível de atividade física foi agrupado em ativo/muito ativo e insuficientemente ativo. As associações foram avaliadas pelo teste exato de Fisher, com correção de Benjamini-Hochberg para múltiplas comparações, adotando-se nível de significância de 5%. As análises foram realizadas no software R, versão 4.5.2, em ambiente RStudio/Posit, versão 2025.09.2+418. **Resultados:** A amostra apresentou idade média de $36,04 \pm 14,94$ anos, predominância do sexo feminino (82,6%) e IMC médio de $32,65 \pm 4,63$ kg/m². A maioria dos participantes foi classificada como ativa ou muito ativa (73,9%), embora 60,9% apresentassem qualidade ruim do sono pelo PSQI-BR. Não houve correlação significativa entre MET-min/semana e escore global do PSQI-BR ($p = 0,114$; $p = 0,604$). Na análise por componentes, a qualidade subjetiva do sono apresentou associação nominal com o nível de atividade física pelo teste exato de Fisher (OR = 19,20; IC95%: 1,48–1167,70; $p = 0,0086$), mas não permaneceu significativa após correção de Benjamini-Hochberg para múltiplas comparações (p ajustado = 0,0602). Os demais componentes do PSQI-BR não apresentaram associação significativa. **Conclusão:** O volume semanal de atividade física habitual não apresentou correlação significativa com a qualidade global do sono em adultos com sobrepeso e obesidade. Na análise categórica dos componentes do PSQI-BR, a associação entre nível de atividade física e qualidade subjetiva do sono não se manteve significativa após correção para múltiplas comparações. **Palavras-chave:** Exercício Físico; Sobrepeso; Obesidade; Qualidade do Sono.