

## A INFLUÊNCIA DE UM AMBIENTE ADEQUADO E A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COM O SONO E AS DOENÇAS

**Fábio Luiz Fully Teixeira<sup>1</sup>, Thiago Fernando de Souza<sup>2</sup>, Tiago Mesquita Zambom Reis<sup>2</sup>, Irene Mayrinck Magalhães Dutra<sup>2</sup>, Wander Cesar Simon Junior<sup>2</sup>, Bernardo Pinto de Oliveira Souza<sup>2</sup>, .**

<sup>1</sup>Universidade Iguazu/Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Rodovia BR-356 – km 2 – Itaperuna – RJ, mesquita182@hotmail.com<sup>1</sup>

<sup>2</sup>Universidade Iguazu/Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Setor de Biofísica. Rodovia BR-356 – km 2 – Itaperuna – RJ  
medicina@campus5.unig.br<sup>2</sup>

**Resumo** - Um terço de nossas vidas é passada dormindo. Isso reforça o estudo profundo e científico do tema. Inúmeros temas abordados irão explicar como adquirir um sono melhor e de qualidade, através de dados estatísticos coletados em questionários respondidos por colaboradores comuns com faixa etária entre 25 – 65 anos. Os resultados obtidos pelo questionário relacionam ambientes de repouso, horário disciplinado para dormir e atividades físicas, além de ressaltar obesidade, utilização de medicação ansiolítica e doenças e sintomas relacionadas ao sono. O resultado apresentado em gráfico demonstra uma coincidente associação entre os índices de sedentarismo e distúrbios do sono. Outro aspecto relevante é a qualidade do sono com ambiente apropriado.

**Palavras chaves:** Sono, Distúrbios, Ronco, Bruxismo.

**Área de conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

O estudo do sono está em constante pesquisa entre os profissionais da saúde e, também, entre paciente que sofrem de algum distúrbio, devido à grande importância na revigoração corpórea. Segundo Thelan (1995), o sono é uma necessidade entre os animais, em que ocorrem processos biológicos e bioquímicos que resultam na restauração dos desgastes diários, alterações estruturais corpóreas, raciocínio e memória, coordenação motora e outras, que visivelmente resumimos em descanso.

Este trabalho tem o objetivo de elucidar a prevalência de doenças relacionadas ao sono por colaboradores na região norte do estado do

Rio de Janeiro e demonstrar graficamente a suas rotina.

O questionário respondido, individualmente, relaciona o ambiente de repouso, disciplina e atividades físicas, assim como obesidade, utilização de medicação ansiolítica, doenças e sintomas relacionados ao sono.

A inter-relação entre estes fatores ilustra a qualidade do sono dos pesquisados, a relação entre atividade física e sono, a disciplina da higiene do sono, a presença de doenças, sintomas anormais e o uso de medicação para dormir.

Sono é o estado fisiológico de não consciência ou inconsciência (Douglas C.R., 1994). É um estado ordinário de consciência,

complementar ao da vigília (ou estado desperto), em que há repouso normal e periódico, caracterizado, tanto no ser humano como nos outros animais superiores, pela suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária. Trata-se de um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central.

Sabe-se também, que o sono é dividido em fases, em que a *NREM*, (Não Movimentos Repetitivos dos Olhos) é fase cuja pessoa transcorre um ciclo para que, gradualmente, chegue ao sono restaurador, denominado *REM* (Movimentos Repetitivos dos Olhos) (*Rechtschaffen, A. & Kales, 1987*). Este ciclo dura cerca de 15 a 40 minutos, em que ocorre intensa ação hormonal, além de restauração corpórea.

A dificuldade em chegar ao sono reparador pode provocar doenças secundárias como ronco, apnéia do sono e bruxismo, além da própria dificuldade em chegar ao sono reparador ser uma doença, a insônia.

## Metodologia

Este artigo foi elaborado durante o mês 05 (maio) de 2008, com a coleta de informações sobre a qualidade do sono, em voluntários com idade entre 25 – 65 anos, média de 43,03 anos. O questionário foi realizado com pais de acadêmicos do primeiro período de medicina de uma instituição particular, no norte fluminense.

O questionário exposto aos pesquisados, sofreu algumas alterações depois da coleta de resultados demonstrados no pré-teste. Inicialmente havia questões relacionadas ao nível de estresse, porém houve ambigüidade, sendo então excluídas.

Foram coletados 47 questionários, entre eles, 7 excluídos por idade expirada. Cada voluntário assinou um termo de consentimento livre e esclarecido, conforme o Comitê de Ética em Pesquisa exige. O estudo engloba questões como ambiente de repouso, disciplina com horários de descanso, realização de atividades física contínua (2 vezes ou mais por semana), obesidade, uso de

medicação, doenças e sintomas relacionados ao sono.

Os dados coletados, representados em porcentagem, vão relacionar o conteúdo científico com as respostas dos contribuintes para formar uma conclusão coesa.

## Resultados

Dos resultados obtidos pelo questionário do sono, constata-se que 64% dos contribuintes dormem em ambiente calmo, silencioso e escuro, 30% repousam em locais ruidosos com penumbra, e 6% em ambientes movimentados, com barulho e claro.

Observa-se, também, que a disciplina de horário fixo para deitar-se é obedecida por 48% dos analisados, e 87% não fazem uso de medicação para dormir.

Um dado fundamental para o artigo é a relação entre os voluntários da pesquisa que praticam atividade física freqüente (mais de duas vezes por semana) e predominante índice de doenças relacionadas ao sono.

O alto índice de pessoas que não praticam atividade física na pesquisa (65%) estão relacionados diretamente com o expressivo valor de ocorrência das doenças (56%).

Esta coincidência, que não é esclarecida cientificamente, tem fundamentos, pois a atividade física, que produz ao indivíduo benefícios como perda de peso, qualidade no sono, apresenta-se como vantagem ao praticante.

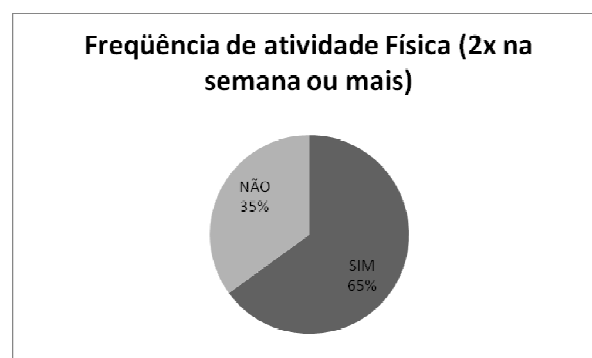


Figura 1 - Relação de colaboradores que praticam atividade física regular.

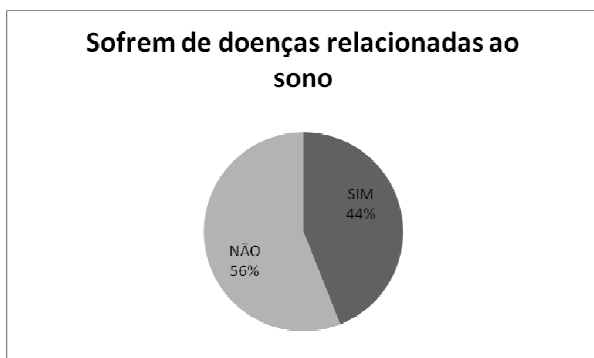


Figura 2 – Percentual de entrevistados que apresentam doenças relacionadas ao sono.

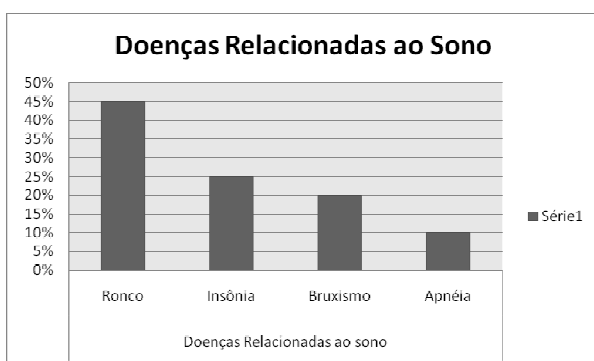


Figura 3 – Incidência percentual dos tipos de doenças entre os colaboradores.

## Discussão

A higiene do sono ajuda a obter o máximo benefício de suas horas de sono. Infelizmente, elas não funcionam para todos, principalmente para quem está nos extremos de idade ou sofrendo de distúrbio do sono ou ainda, problema de saúde.

A falta de higiene do sono é incompatível com a manutenção de uma boa qualidade do mesmo. A queixa de quem cuida mal do sono pode ser tanto de insônia como de sonolência excessiva. Os estudos em Laboratórios do Sono permitiram separar os fatos com base científica, das opiniões que eram simples mitos.

Hoje, está claro que o sono não é apenas um desligamento do cérebro para seu descanso, mas sim um estado ativo, cíclico, complexo e mutável com profundas repercussões sobre o funcionamento do corpo e da mente na vigília do dia seguinte. O sono não é diferente do exercício ou de outros estados da vida. Exige uma preparação, ambiente adequado e a mente livre de preocupações, (Douglas, C.R. 1994).

O impacto do sono é maior quando é realizado exercício físico, de longa duração e praticado em horários não muito próximos à hora de dormir. Isso se deve pela liberação de endorfinas que são descarregadas 2 a 4 horas após a prática da atividade aeróbica.

Ao incluirmos a frequência de doenças e sinais relacionados ao sono, nota-se que o ronco, está evidente em grande parte dos colaboradores (45%), ressaltamos ainda a insônia (25%), presença de bruxismo (20%) e de apnéia do sono (10%). Esses dois últimos são valores menos relevantes, porém, não menos importantes.

Os distúrbios associados estão diretamente proporcionais à qualidade do sono destes, já que grande parcela dos entrevistados não praticam atividade física contínua, não apresentam horário fixo para deitar-se, e apresentam os sinais e sintomas recorrentes do déficit do sono.

## Conclusão

Sob um paradigma geral, podemos concluir que há uma coincidente relação entre entrevistados portadores de doenças relacionadas ao sono e entrevistados sedentários. Isto leva a afirmar que, a prática de atividade física prolongada e contínua, a disciplina de horários, desencadeia um bem-estar corpóreo que resulta na promoção da restauração energética, da memória e fisiológica oriundas do sono REM.

A atividade física, atua como fator secundário para diminuir ou acabar com os sintomas do sono. Isto deve ocorrer pela prática aeróbica promover perda de peso, (fator importante demonstrado) e maiores níveis de serotonina cerebral, que desencadeia um sono restaurador.

Pode-se analisar, também, que os fatores ambientais são importantes na hora de repousar. Foi constatado, em nossa pesquisa, que ambientes ruidosos e com luz excessiva, é desapropriado para o organismo, pois geram alterações no ciclo normal do sono.

Ainda assim, é necessário aprofundamento sobre o tema para relacionar tais doenças e sinais encontrados, o sono e a prática de atividade física.

## Referência

1. American Academy of Sleep Medicine. Sleep-related and breathing disorders in adults: Recommendations for syndrome definitions and measurements techniques in clinical research. Sleep 1999; 22: 667-89.
2. DOUGLAS, C.R. - Tratado de Fisiologia aplicado às Ciências da Saúde: fisiologia dos estados de consciência. São Paulo, Robe Ed., 1994, p. 335-51.
3. THELAN, E. Motor Development: a synthesis. American Psychologist 1995; 50 (2): 79-95.
4. RECHTSCHAFFEN, A. & KALES, A., eds. - A manual of standardized terminology, techniques, and scoring system for sleep stages of human subjects. Washington, D. C., Public Health Service, 1987. 62p.
5. ZANCHET, R. C. – Influência da Reabilitação Pulmonar sobre o Padrão de Sono de Pacientes Portadores de Doença Obstrutiva Crônica Taguatinga, DF. 2004.