

# V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



### ASSOCIAÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E A QUALIDADE DO SONO ENTRE OS SEXOS DURANTE A PANDEMIA DA COVID- 19

Ana Mariza de Carvalho<sup>1</sup>, Eliane Candido Batista<sup>2</sup>, Verângela Souza Siqueira<sup>3</sup>, Joyce Maria Leite e Silva<sup>4</sup>

**Resumo:** O Exercício Físico é um importante aliado para a saúde, pois nota-se que sua prática regular possa melhorar diferentes âmbitos no indivíduo como, por exemplo, o sono, principalmente diante do isolamento social devido a pandemia da Covid-19. O objetivo do estudo foi associar a prática de exercício físico com a qualidade do sono entre os sexos durante a pandemia da Covid-19. Este estudo apresenta caráter associativo e corte transversal. Com amostragem do tipo não probabilística por método bola de neve, tendo como amostra 169 indivíduos, sendo excluídos 63 indivíduos por não praticar exercício físico. Foram incluídos indivíduos maiores de 18 anos e excluídos os que não responderam às perguntas do questionário completamente. Utilizou-se como instrumento um questionário que foi elaborado na plataforma digital *Google Forms*®, sendo compartilhado via link por *whatsapp* e *instagram*. Contemplava 04 perguntas que abordavam sexo, idade e também as temáticas sobre a frequência de prática do exercício físico e insônia e qualidade do sono durante o isolamento social. Os dados foram analisados no JASP versão 0.13.1, no qual utilizou-se medidas de dispersão e tendência central para idade, frequência para a variável e o teste qui-quadrado para as variáveis categóricas adotando  $\alpha < 0,05$ . A pesquisa obedeceu a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os resultados mostraram que a amostra teve média de idade de  $26,71 \pm 8,39$  anos, composta por 45 (42,5%) do sexo masculino e 61 (57,5%) do feminino. Os achados evidenciaram que não há associação entre a qualidade do sono e a prática de exercício físico no sexo masculino [ $X^2(4)=1,817; p=0,769$ ] e feminino [ $X^2(4)=1,900; p=0,754$ ]. A prática de exercício físico pode contribuir para a qualidade do sono, no entanto durante a pandemia da Covid-19 o estudo mostrou que não houve associação. Sugere-se comparar as variáveis utilizadas em adolescentes e idosos nas diferentes regiões.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Sono. Covid-19.

<sup>1</sup> Universidade Regional do Cariri, email: ana.mariza@urca.br

<sup>2</sup> Universidade Regional do Cariri, email: eliane.candido@urca.br

<sup>3</sup> Universidade Regional do Cariri, email: verangela.souza@urca.br

<sup>4</sup> Universidade Regional do Cariri, email: joyce.leite@urca.br