



Revista Brasileira de
CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Atividade física e qualidade de sono em policiais militares

Q1 Valdeni Manoel Bernardo^a, Franciele Cascaes da Silva^{b,*},
Elizandra Gonçalves Ferreira^b, Gisele Grazielle Bento^b, Mauro Cezar Zilch^b,
Bianca Andrade de Sousa^b e Rudney da Silva^b

^a Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Área de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, SC, Brasil

^b Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Florianópolis, SC, Brasil

Recebido em 14 de novembro de 2016; aceito em 2 de janeiro de 2018

PALAVRAS-CHAVE

Atividade motora;
Sono;
Polícia;
Saúde do trabalhador

KEYWORDS

Motor activity;
Sleep;
Police;
Occupational health

Resumo O estudo objetivou verificar associações entre nível de atividade física, qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e características demográficas de policiais militares da Grande Florianópolis. Participaram do estudo 438 policiais militares. Foram usados o questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ; o questionário sobre a Qualidade do Sono de Pittsburgh – PQSI e a *Epworth Sleepiness Scale* – ESS; e uma ficha com informações sociodemográficas e ocupacionais. Os policiais militares apresentaram alto nível de atividade física e qualidade do sono ruim. Não foram identificadas associações entre o nível de atividade física e a qualidade do sono. Policiais que atuam predominantemente no administrativo são menos ativos comparados com os que atuam em serviços operacionais.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Physical activity and sleep quality in military police officers

Resumen El objetivo del estudio fue establecer la asociación entre nivel de actividad física, calidad del sueño, somnolencia diurna excesiva y características demográficas de la policía militar en Florianópolis y las ciudades vecinas. El estudio incluyó a 438 oficiales de policía. Se utilizaron el IPAQ, el Cuestionario sobre la calidad del sueño de Pittsburgh (PQSI) y la Escala de somnolencia de Epworth (ESS), así como una ficha con información sociodemográfica y laboral. Los participantes presentaron un elevado nivel de actividad física y mala calidad del sueño. No se encontraron asociaciones entre el nivel de actividad física y la calidad del sueño.

* Autor para correspondência.

E-mail: francascaes@yahoo.com.br (F.C. Silva).

<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.011>

0101-3289/© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Los agentes de policía que trabajan predominantemente en los órganos de administración son menos activos que los que trabajan en el servicio operacional.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PALABRAS CLAVE

Actividad motora;
Sueño;
Policía;
Salud laboral

Actividad física y calidad del sueño en policías militares

Abstract The study aimed to verify associations between physical activity level, sleep quality, excessive daytime sleepiness, and demographic characteristics of military police officers from Florianópolis and neighboring cities. An amount of 438 police officers had participated in the study. The instruments adopted were IPAQ, Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI; *Epworth Sleepiness Scale*-ESS; and a report with sociodemographic and occupational information. Military police officers were characterized by high levels of physical activity and poor sleep quality. Associations between physical activity level and sleep quality were not identified. Police officers that operate predominantly in administrative areas are considered less physically active than those operating in operational services.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

O sono é um estado funcional, ativo, reversível e cíclico, com manifestações fisiológicas e comportamentais específicas, além das variações dos parâmetros biológicos, acompanhadas por modificação da atividade mental, que correspondem ao comportamento de dormir (Martins et al., 2001; Telles et al., 2011). De acordo com Instituto Nacional da Saúde (NHI, 2007), dos Estados Unidos, o tempo de repouso recomendado para recuperação do corpo varia de acordo com diferentes fatores, como a idade, mas corresponde, para a maioria dos adultos, a aproximadamente sete a oito horas diárias, as quais são consideradas suficientes para o descanso.

Contudo, estudos têm demonstrado uma diminuição da quantidade de horas de sono dos adultos, que compromete a quantidade e a qualidade de sono, decorrente do estilo de vida (Chaput et al., 2008; Müller e Guimaraes, 2007; Nedeltcheva et al., 2009) e da ocupação profissional. Em relação às características ocupacionais, a carreira militar tem especificidades que podem apresentar-se como nocivas à saúde do policial, como a exposição a situações de risco e a privação do sono, em função dos turnos de trabalho. Assim, a rotina de trabalho, bem como os hábitos adotados, pode ser fator determinante no surgimento de diversos fatores de risco para a saúde dos policiais (Silva et al., 2014) e o comprometimento da quantidade e qualidade do sono.

A redução da quantidade de sono e a dificuldade de se manter acordado, ou seja, a perturbação do ciclo sono-vigília, provocam consequências no desempenho físico e cognitivo (Telles et al., 2011; Antunes et al., 2008; Almondes e Araújo, 2003), assim como favorecem o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas, como a diabetes tipo 2 e a obesidade (Nilsson et al., 2004), o envelhecimento precoce, alterações no humor, dificuldades de concentração

e perda da memória (Almondes e Araújo, 2003; Tamayo, 2001).

Devido às suas consequências, os distúrbios do ciclo sono-vigília têm sido considerados um problema de saúde pública que necessita ser cuidadosamente avaliado e enfrentado com diversas estratégias (Martins et al., 2001). Nesse contexto, a atividade física pode ser considerada uma importante ferramenta, por influenciar de maneira positiva a saúde física e psicossocial (Matsudo et al., 2012), pode trazer benefícios nos componentes estruturais e funcionais do sistema músculo esquelético, aumentar a capacidade funcional e melhorar a qualidade de vida (Allsen et al., 2001). Mello e Tufik (2004) demonstram que pessoas ativas, em boa forma física, apresentam melhores resultados quanto à eficácia do padrão de sono e à redução de queixas referentes ao sono, enquanto as pessoas inativas têm sono prejudicado.

A atividade física, apesar de ser considerada uma importante forma de promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar físico e mental (Araújo e Araújo, 2000) e ser considerada pela *American Sleep Disorders Association* uma intervenção não farmacológica para a melhoria do padrão de sono (Telles et al., 2011), a sua relação com a qualidade do sono ainda apresenta lacunas. Alguns estudos demonstram que a prática de atividade física pode ser benéfica para a qualidade do sono, bem como a diminuição da atividade física e sua intensidade, devido à privação de sono durante longo prazo, reduz o condicionamento físico e aumenta o risco de doenças cardiovasculares e metabólicas (Mello e Tufik, 2004; Schmid et al., 2009).

Considerando a relevância do sono e da atividade física para a saúde de policiais, principalmente pelas consequências da atuação na segurança pública, este estudo teve como objetivo verificar as associações entre nível de atividade física, qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e características demográficas de

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8802842>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8802842>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)