

Relação Entre o Gasto Metabólico e as Variáveis Actimétricas do Sono em Mulheres Grávidas: Resultados Preliminares

Alethea Cury¹, Vanessa Patrícia Soares de Sousa², Silvia Oliveira Ribeiro³, Laiane Santos Eufrásio², Elizabel de Souza Ramalho Viana⁴ *

1. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

2. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

3. Mestre em Fisioterapia, Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

4. Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.

*e-mail: elizabelviana@gmail.com

Introdução. A gravidez é caracterizada por várias mudanças fisiológicas, físicas e psicológicas, atribuídas às experiências corporais durante esse período. Essas adaptações podem influenciar no bem-estar e qualidade de vida das gestantes, promovendo alterações nos mecanismos do sono, e conseqüentemente, afetando a sua qualidade. O gasto metabólico dispendido durante a atividade física também é um fator capaz de alterar os parâmetros observados na arquitetura do sono. **Objetivos.** Analisar a relação entre o gasto metabólico e as variáveis do sono: qualidade subjetiva, tempo total e eficiência. **Método.** Trata-se de um estudo do tipo analítico transversal. Foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRN, sendo aprovado sob o nº 206/10-P (CAAE: 0223.0.051.000-10). Participaram 17 mulheres grávidas que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: gestação de risco habitual, nulíparas, no segundo ou terceiro trimestre, com ausência de dor lombopélvica e sem queixas relacionadas ao sono antes da gravidez. As voluntárias foram avaliadas por meio do seguinte protocolo: Ficha de avaliação para coleta de dados sociodemográficos, clínicos e obstétricos; Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQPS > 5 é indicativo de qualidade ruim do sono); International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão longa, para obter o gasto metabólico (em METs-min) das voluntárias; e utilização do actímetro para análise objetiva do tempo total (TTSACT, em segundos) e eficiência do sono (ESACT, em porcentagem). As gestantes utilizaram o aparelho durante 6 dias e 5 noites e, simultaneamente, responderam a um diário do sono, a fim de caracterizar os hábitos do ciclo sono-vigília. Para a análise estatística utilizaram-se os seguintes testes: Shapiro-Wilk e correlação de Spearman. Adotou-se um nível de significância menor do 0,05 ($P < 0,05$). **Resultados.** As médias das idades cronológica e gestacional das voluntárias, foram, respectivamente, $28,82 \pm 2,98$ anos e $20,64 \pm 6,43$. Observou-se que não há relação entre o gasto metabólico, a qualidade subjetiva (IPAQ x IQPS: $r = 0,003$; $P = 0,99$) e o tempo total de sono (IPAQ x TTSACT: $r = -0,29$; $P = 0,24$). Por fim, identificou-se uma tendência de relação positiva entre o gasto de METs-min e a eficiência do sono (IPAQ x ESACT: $r = 0,46$; $P = 0,06$). **Conclusão.** Os resultados desse estudo sugerem que não há relação entre o gasto metabólico, a qualidade subjetiva e o tempo total de sono. Houve uma tendência de relação entre METs-min dispendidos e eficiência do sono, levando a sugerir que o aumento do gasto metabólico melhora a eficiência do sono.

Descritores: Gravidez; Sono; Metabolismo secundário.