

## ***XVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFJF***

### **Grande área:**

Ciências da Saúde

### **Projeto:**

EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DURANTE O CICLO CIRCADIANO

### **Autores:**

ÍSYS TERRA COTTA (XX PIBIC 2011/2012)  
RHENAN BARTELS FERREIRA (VIII PROVOQUE)  
RAFAELA FERREIRA VILLANOVA (VIII PROVOQUE)  
MATEUS CAMAROTI LATERZA  
TIAGO PEÇANHA DE OLIVEIRA  
ELISA PRODEL  
JORGE ROBERTO PERROUT DE LIMA (ORIENTADOR)

### **Resumo:**

Questionário de Qualidade de Sono e sua relação com as variáveis fisiológicas: Frequência Cardíaca e Variabilidade da Frequência Cardíaca

**Introdução** - O sono é um estado comportamental complexo, onde são observadas alterações hemodinâmicas e na atividade simpática e parassimpática. Os distúrbios do sono têm acometido grande parte da população mundial, interferindo negativamente em seu desempenho profissional, relações familiares e sociais, além de alterar o desempenho cognitivo, que determina risco aumentado para acidentes. O distúrbio analisado no presente estudo foi a Sonolência Diurna Excessiva (SDE), ou hipersonia, que é definida como uma propensão aumentada ao sono, com uma compulsão subjetiva para dormir ao longo do dia e com dificuldade de sono à noite. **Objetivo** - O objetivo desse estudo foi relacionar os resultados encontrados no Questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) com a frequência cardíaca (FC) e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em indivíduos saudáveis durante o período do sono. **Método** - A amostra desse estudo foi composta por 9 voluntários, sexo masculino, sem doenças cardiovasculares, não-fumantes, com idade entre 20 a 30 anos. Eles responderam o questionário PSQI e foram monitorados por 24 horas com monitor cardíaco portátil Holter. Para a análise dos dados, foram feitas a análise de regressão e a correlação de Pearson com a utilização dos softwares MatLab, Cubius e Statsoft Statistica. **Resultados** - Não se observou correlação significativa entre os escores do PSQI e FC e RMSSD durante o sono e vigília. Já a análise de regressão mostrou que há uma tendência de que quanto maior for o valor do escore do questionário maior será a FC e menor o RMSSD durante o sono. **Conclusão** - Mostrando assim, que mesmo em indivíduos saudáveis, não-fumantes, a má qualidade de sono pode interferir na saúde cardiovascular, pois o indivíduo tende a apresentar menor VFC e maior FC, o que

poderia acarretar em prejuízo cognitivo, físico e social.