



CAPÍTULO

4

Sono e Estilo de Vida

Maria Terêza L. M. Borba¹

Leonardo R. da Silva¹

Hidelberto D. Sobral²

Sandra Vieira³

Mônica V. Heimer³

1 Graduandos do Curso de Bacharelado em Odontologia.

2 Doutorando do PPGH/UPE

3 Professora Associada da Universidade de Pernambuco.

Hábitos Alimentares

O sono inadequado apresenta uma relação direta com a alteração na produção dos hormônios **grelina** e **leptina** pelo organismo, resultando no aumento das alterações metabólicas.



Hábitos Alimentares

A **leptina** é um hormônio produzido pelas células de gordura do nosso corpo que ajuda a controlar o apetite. Quando temos bastante leptina, nosso corpo se sente satisfeito e não sentimos tanta fome.



Já a **grelina** é um peptídeo produzido principalmente pelo estômago que faz o oposto, ou seja, ela estimula o apetite, fazendo com que o indivíduo sinta mais fome.



Hábitos Alimentares

A desregulação na produção desses hormônios, ocasiona aumento do apetite noturno e, conseqüentemente, uma ingestão maior de carboidratos (açúcares) e lipídios (gordura). Essas alterações na produção dos hormônios, associadas com a falta de atividade física, são capazes de aumentar a massa gorda e posteriormente gerar um quadro de obesidade.

O aumento do consumo de alimentos não saudáveis ocorre devido à maior disponibilidade de oportunidades para comer, resultante do prolongamento do tempo acordado.



Hábitos Alimentares

A privação do sono está associada à presença de **doenças cardiometabólicas**, como:

- Diabetes
- Obesidade
- Hipertensão



Pesquisas recentes apontam que a cada diminuição de 1 hora na duração do sono, há um aumento de 8% do risco de desenvolver síndromes metabólicas.



Atividade Física

A **atividade física** é definida como **qualquer movimento corporal com gasto energético** acima dos níveis de repouso, isto inclui as atividades domésticas diárias, deslocamentos e as atividades de lazer.

Por outro lado, os **exercícios físicos** se diferenciam da **atividade física**, pois se caracterizam como **atividades físicas que possuem repetição**, planejamento e regras para sua execução, como, por exemplo, o treino de musculação.



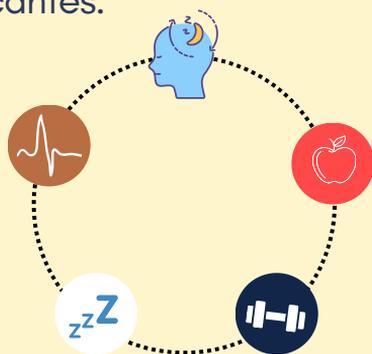
Atividade Física

Estudos demonstram que a **atividade física** pode influenciar **positivamente** na qualidade do **sono** e na **qualidade de vida**, tanto em indivíduos saudáveis, quanto em indivíduos com alguma comorbidade.



Atividade Física

A regularidade na prática da atividade física é uma **intervenção não farmacológica** de baixo custo, recomendada pela **Academia Americana de Medicina do Sono** para promover um sono adequado, além de proporcionar benefícios importantes no **estado físico, social e psicológico** dos seus praticantes.



É importante evitar realizar atividades físicas intensas à noite, pois pode prejudicar o sono devido ao aumento da temperatura corporal, estimulação do sistema nervoso, liberação de hormônios estimulantes e dificuldade em relaxar, interferindo nos padrões naturais de sono e vigília.

Referências

Sejbuk, M, Mirończuk-chodakowska, I, Witkowska, AM. Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*. 2022 May 2;14(9):1912.

Memon, AR, Gupta, CC, Crowther, ME, Ferguson, SA, Tuckwell, GA, Vincent, GE. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 58, 101482.

Opke LM et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, v. 6, n. 12, 2018.