

INFLUÊNCIAS DO PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA E DE SONO EM PRATICANTES DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL NA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Vinícius Santos Del Nero (Universidade Estadual de Maringá)

Jéssica da Silva Fernandes (Universidade Estadual de Maringá)

Lucas Schimmack Redondo (Universidade Estadual de Maringá)

Sidney Barnabé Peres (Universidade Estadual de Maringá)

Solange Marta Franzói de Moraes (Universidade Estadual de Maringá)

Wanderson Rocha Oliveira (Universidade Estadual de Maringá)

ra134549@uem.br

Resumo:

A atividade física (AF) é qualquer movimento corporal produzido pelo corpo, mediado pelo músculo esquelético que resulta em gasto energético. O sono é essencial para a manutenção da saúde física e cognitiva e impacta na performance física. Este trabalho objetiva identificar as influências do padrão de AF sobre o sono de praticantes de meditação transcendental na UEM. Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, de amostra por conveniência, aprovado pelo COPEP (CAAE 77175724.7.0000.0104). A amostra foi composta por voluntários que praticam meditação transcendental, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preencheram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) no Laboratório de Fisiologia do Exercício. A análise dos dados foi realizada pelo software Jamovi versão 2.6.44 através de estatística descritivas e bi-variadas. Participaram deste estudo 16 indivíduos, sendo 81,25% do gênero feminino e 18,75% do gênero masculino, na idade média de 47,15 e 35 (DP= 20,35; 12,12). Observou-se que os homens gastam maior tempo caminhando, realizando AF moderadas por 10 minutos e por dia, e AF vigorosas por 10 minutos. As mulheres gastaram tempo maior com AF vigorosas do que os homens. Percebeu-se que quem pratica AF apresenta sono satisfatório com 62,5% dos participantes que apresentam sono satisfatório são classificados como ativos ou muito ativos.

Palavras-chave: Qualidade do sono; Atividade física; Meditação transcendental.

1. Introdução

A AF é qualquer movimento corporal produzido pelo corpo, mediado pelo músculo esquelético que resulta em gasto energético, desde a realização de atividades domésticas até a prática de algum esporte, que podem ser alcançadas através de AF rotineiras, recreativas e esportivas. Padrões de AF intensa estão

associados à menor risco de demência, independentemente de predisposição genética (ZHU et al., 2022).

O sono é essencial para a manutenção da saúde, regula as emoções, sistema imune, e melhora funções metabólicas. Um sono insuficiente tem um impacto negativo no desempenho e performance do exercício. (CRAVEN et al., 2022). Ser fisicamente ativo demonstra uma latência do despertar menor (ROSA et al., 2024). Neste contexto, este trabalho objetiva identificar as influências do padrão de AF sobre o sono de praticantes de meditação transcendental na Universidade Estadual de Maringá.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, de amostra por conveniência, aprovado pelo COPEP (CAAE 77175724.7.0000.0104). A amostra foi composta por voluntários que praticam meditação transcendental, sendo o aceite na participação da pesquisa o único critério para inclusão, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e preencheram o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) no Laboratório de Fisiologia do Exercício do Departamento de Ciências Fisiológicas da UEM. A análise dos dados foi realizada pelo software Jamovi versão 2.6.44 através de estatística descritivas e bi-variadas.

O IPAQ classifica a atividade física em quatro níveis: Muito ativo; Ativo; Irregularmente ativo A; Irregularmente ativo B; e Sedentário.

3. Resultados e Discussão

Participaram deste estudo 16 indivíduos, sendo 13 (81,25%) do gênero feminino e 3 (18,75%) do gênero masculino, na idade média de 47,15 e 35 (DP= 20,35; 12,12), respectivamente.

Tabela 01 - Dados médios de descrição de atividade física

VARIÁVEL	MÉDIA	DESVIO-PADRÃO
Em quantos dias da semana você caminhou mais de 10 minutos?	2.76 - F	1.88 - F
	2.66 - M	2.08 - M
Quanto tempo você gastou caminhando por dia (em minutos)?	40.00 - F	27.39 - F
	110.00 - M	113.58 - M

Quanto dias você realizou atividades moderadas por 10 minutos?	2.53 - F	1.33 - F
	2.66 - M	2.52 - M
Quanto tempo total você gastou por dia com atividades moderadas (em minutos)?	56.53 - F	46.25 - F
	76.66 - M	124.23 - M
Quanto dias você realizou atividades vigorosas por 10 minutos?	0.84 - F	1.14 - F
	1.00 - M	1.73 - M
Quanto tempo você gostou com atividades vigorosas (em minutos)?	35.00 - F	56.72 - F
	30.00 - M	51.96 - M

Legenda: M - masculino; F - feminino.

Fonte: Os autores (2025).

Durante o período da vida, as mulheres possuem maior tendência a diminuir os níveis de AF quando comparadas aos homens (MILLER et al.,2024). Na tabela 1, percebe-se que os homens gastam maior tempo caminhando, realizando AF moderadas por 10 minutos e por dia, e AF vigorosas por 10 minutos. As mulheres gastaram tempo maior com AF vigorosas do que os homens. Considerando que o sono é fundamental para a cognição, alguns indivíduos privados de sono podem ter suas funções executivas prejudicadas (ROSA et al., 2024).

Tabela 02 - Relação entre atividade física e qualidade do sono

Classificação de atividade física	Sono satisfatório N (%)	Sono insatisfatório N (%)
Muito ativo	1.00 (12.5%) - F	1.00 (20%) -F 1.00 (33.3%) - M
Ativo	4.00 (50%) - F	1.00 (20%) - F 1.00 (33.3%) - M
Irregularmente ativo A	1.00 (12.5%) - F	2.00 (40%) - F
Irregularmente ativo B	2.00 (25%) - F	1.00 (20%) - F 1.00 (33.3%) - M

Total	8.00 (100%) - F	5.00 (100%) - F 3.00 (100%) - M
--------------	-----------------	------------------------------------

Legenda: M - masculino; F - feminino; a ausência do gênero M em coluna específica indica a não identificação deste na variável.

Fonte: Os autores (2025).

A prática de AF é componente para a melhora da qualidade do sono (Cavalcante et al, 2021) e é discutida pela literatura. Neste estudo foi percebido que quem pratica AF apresenta sono satisfatório com 62,5% dos participantes que apresentam sono satisfatório são classificados como ativos ou muito ativos.

4. Considerações finais

Os achados deste estudo mostram que os homens gastam mais tempo com AF do que as mulheres, e que os mesmos possuem menor qualidade de sono. Também foi observado que as mulheres que praticavam AF tinham sono satisfatório do que os indivíduos que praticavam pouca ou nenhuma AF. Os achados ainda corroboram com a literatura, entretanto, ressalta-se a necessidade de mais estudos para a compreensão deste fenômeno.

Referências

- CAVALCANTE, Marcos Venício et al. **Associações entre prática de atividade física e qualidade do sono no contexto pandêmico de distanciamento social**. Research, Society and Development, v. 10, n. 1, p. e8610111471-e8610111471, 2021.
- CRAVEN, Jonathan et al. **Effects of acute sleep loss on physical performance: a systematic and meta-analytical review**. Sports Medicine, v. 52, n. 11, p. 2669-2690, 2022.
- MILLER, Kelcie et al. **Types of leisure-time physical activity participation in childhood and adolescence, and physical activity behaviours and health outcomes in adulthood: a systematic review**. BMC Public Health, v. 24, n. 1, p. 1789, 2024.
- ROSA, Rander Junior et al. **Qualidade de sono, fadiga e atividade física entre estudantes de medicina de uma universidade pública do Brasil**. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 117, p. 469-478, 2024.
- ZHU, Jianwei et al. **Physical and mental activity, disease susceptibility, and risk of dementia: a prospective cohort study based on UK biobank**. Neurology, v. 99, n. 8, p. e799-e813, 2022.