



## Impacto do exercício físico na qualidade de vida e controle da doença dos pacientes com Apneia Obstrutiva do sono

### Autor(es)

Michelle Queiroz Aguiar Brasil  
Yasmin Bulhões Coelho  
Maria Julia Barbosa Pinheiro  
Rafael Santos Andrade Da Silva  
Ildeete Silva Viana Neta  
Nicolas Maurício Girão  
Maria Cecília Oliveira Silva Paulino Dos Santos

### Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

### Instituição

UNIME LAURO DE FREITAS

### Introdução

A Apneia Obstrutiva do Sono (AOS) é caracterizada por ser um distúrbio respiratório do sono consequente da obstrução recorrente das vias aéreas superiores, desencadeando um déficit ventilatório. Nesse contexto, a AOS proporciona desde a piora da qualidade do sono, vista por aumento dos despertares noturnos, roncos e sono não reparador, a desfechos sistêmicos desfavoráveis, como diminuição do aporte de oxigênio, convergindo em quadros de hipoxemia e hipercapnia, até acometimentos cardiovasculares. A utilização das mudanças no estilo de vida como método de manejo para apneia obstrutiva do sono mostram-se promissoras, visto sua ação direta na etiopatogenia da doença, propiciando melhora na medida de índice corporal, prevenção contra doenças crônicas e cardiopatias.

### Objetivo

Objetivo Geral: Avaliar a taxa de resposta do exercício físico na qualidade de vida e controle da doença nos pacientes com provável AOS. Objetivos específicos: Determinar a prevalência de AOS utilizando o questionário STOP-BANG; Definir o impacto de exercício físico regular na mudança em escores validados para AOS; Descrever eventos adversos relacionados à terapêutica proposta.

### Material e Métodos

Trata-se de um estudo de intervenção aberto, braço único, que será conduzido na União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME) com adultos de 18–70 anos sedentários segundo critérios da OMS e com provável AOS, identificados pelo questionário STOP-BANG. A triagem será feita em Salvador e Lauro de Freitas, com exclusão de pacientes com comorbidades graves. Os participantes passarão por avaliações sociodemográficas, clínicas (incluindo exames físicos de cabeça e pescoço), e aplicação de instrumentos como Epworth, Pittsburgh, QSQ, SAQLI e PAR-Q. O protocolo envolve 150–300 min/semana de exercício físico aeróbico e de força, com



Apoio:



Realização:



# 15º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA

12 a 14 de AGOSTO de 2025

PÓS-GRADUAÇÃO  
stricto  
sensu  
cognitivoPROGRAMA DE  
Iniciação  
Científica e  
Tecnológica

acompanhamento de frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço. O progresso será registrado em diários e monitorado ao longo de 6 meses. Os dados serão analisados via SPSS, com testes estatísticos como teste t pareado, Wilcoxon e McNemar. O desfecho primário é a gravidade da AOS, e os secundários incluem qualidade de vida e adesão à atividade física.

## Resultados e Discussão

Através deste estudo, esperamos detectar uma melhora no IMC dos participantes de pesquisa, melhora na autopercepção de qualidade de vida relacionada à saúde, sintomas de ronco, sonolência diurna e humor. Além disso, espera-se constatar e discursar sobre o efeito positivo do exercício físico na AOS e na qualidade de vida geral, a importância dos questionários aplicados para avaliação de tais pacientes e as implicações sociais e clínicas do exercício físico como intervenção. Dentre as limitações do presente estudo, ressalta-se a falta de um polissonógrafo para realização de uma polissonografia como exame diagnóstico, a amostra geograficamente limitada e possível variação na adesão ao protocolo de intervenção.

## Conclusão

Este estudo de intervenção abordando a AOS, patologia esta de elevada prevalência e associada a doenças cardiovasculares, busca auxiliar na definição de condutas e influenciar o manejo clínico da doença e a atuação de diversos profissionais e especialidades da saúde. Avaliar a taxa de resposta sobre a contribuição do exercício físico na melhora da doença facilitará na indicação de condutas de modificação no estilo de vida, reforçando o papel da Mudança no Estilo de Vida neste cenário.

## Referências

- AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE TASK FORCE(AASM) et al. Sleep related breathing disorders in adults: recommendations for syndrome definition and measurement techniques in clinical research. The Report of an American Academy of Sleep Medicine Task Force. Sleep, v. 22, n. 5, p. 667, 1999.
- BITTENCOURT, Lia Rita Azeredo et al. Abordagem geral do paciente com síndrome da apneia obstrutiva do sono. Rev Bras Hipertens, v. 16, n. 3, p. 158-163, 2009.
- CHUNG, Frances; ABDULLAH, Hairil R.; LIAO, Pu. STOP-Bang questionnaire: a practical approach to screen for obstructive sleep apnea. Chest, v. 149, n. 3, p. 631-638, 2016.
- DE ANDRADE, F. M. D.; PEDROSA, R. P. The role of physical exercise in obstructive sleep apnea. J Bras Pneumol, v. 42, n. 6, p. 447-464, 2016.
- IZCUE, José et al. ¿ Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos?. Revista Médica Clínica Las Condes, v. 32, n. 4, p. 391-399, 2021.