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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

2

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, Pittsburg, QSQ, SAQLI e PAR-Q. O protocolo envolve 150–300 min/semana de exercício físico aeróbico e de força, com

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.