



# ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de  
Marcha e Corrida

---

Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha

---

21 414 60 20

---

[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *O exercício aeróbio e a qualidade do sono*

As pessoas de idade tendem a apresentar mais desconforto em relação à qualidade do seu sono. Eles dormem menos horas por noite, acordando muito frequentemente. No presente estudo pretendeu-se analisar as relações entre exercício físico aeróbio, qualidade de sono e sonolência diurna, analisando variáveis que podem ser associadas com a melhoria do sono, tais como ansiedade, stress, depressão e menor disposição física. O grupo activo apresentou maior qualidade de sono, tanto ao nível da duração do sono, como também na realização de um sono contínuo e menor latência de sono. Verificou-se ainda, que o exercício parece estar relacionado com a qualidade do sono, bem como com outros parâmetros que interferem no mesmo.