



## SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2016
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	Exercício físico e associação com prevalência de cefaleia matinal: Estudo transversal
<b>Autor</b>	LETÍCIA MARIA TEDESCO SILVA
<b>Orientador</b>	DENIS MARTINEZ

## **Exercício físico e associação com prevalência de cefaleia matinal: Estudo transversal.**

Letícia Maria Tedesco Silva  
Prof. Denis Martinez  
Hospital de Clínicas de Porto Alegre

**INTRODUÇÃO:** Cefaleia matinal é queixa frequente em consultas médicas. O sintoma impacta na qualidade de vida e associa-se com uso excessivo de medicamentos. O papel do exercício físico como adjuvante no tratamento de cefaleia ainda não é bem estabelecido. Alguns estudos demonstram efeito benéfico do exercício programado regular na diminuição da intensidade e frequência do sintoma enquanto outros sugerem que ele possa ser um fator desencadeante. Não há estudos que avaliem a influência do esforço requerido pela atividade laboral na cefaleia.

**OBJETIVO:** Investigar se cefaleia matinal associa-se com a prática de exercícios físicos e com o esforço requerido pela atividade laboral.

**MÉTODOS:** O questionário internacional de atividade física (*International Physical Activity Questionnaire*; IPAQ) foi aplicado em pacientes que realizaram polissonografia em laboratório do sono. Os sujeitos foram classificados em ativos e inativos quanto à prática de exercício físico regular programado pelo IPAQ. De acordo com a avaliação de exigência física do Dicionário de Títulos Ocupacionais da agência do trabalho norte-americana (*United States Department of Labor*) foram definidas como ativas as profissões com exigência laboral moderada, pesada ou muito pesada, e inativas as profissões classificadas como sedentárias ou com exigência leve. Cefaleia matinal foi considerada presente naqueles que responderam "sim" à pergunta "Você acorda com dor de cabeça?".

**RESULTADOS:** Foram incluídos 5424 sujeitos, com média de idade de 44±14 anos, sendo 59% homens. Desses, 44% exercitavam-se regularmente e 26% desempenhavam profissões fisicamente ativas. A prevalência de cefaleia entre homens e mulheres foi, respectivamente, 31% e 51%. A prevalência de cefaleia foi menor entre os que praticam exercício físico regular programado comparado aos que não praticam (39% vs. 48%,  $P<0,001$ ) e maior entre os que possuem profissão ativa comparado aos que possuem profissão inativa (28% vs. 24%,  $P=0,005$ ); profissão ativa associa-se com maior índice de massa corporal (IMC). Em modelo de regressão linear, sexo, idade, obesidade, sedentarismo e atividade profissional associaram-se à cefaleia matinal. Em modelo de regressão binária logística, controlando para os regressores supracitados, sexo feminino tem a mais robusta associação com cefaleia matinal (*odds ratio* [OR]: 2,41; 99% intervalo de confiança [IC] 2,08 – 2,81). O segundo mais importante fator associado à cefaleia matinal foi o sedentarismo, tendo os sedentários 33% mais chance de apresentar o sintoma do que quem pratica exercício (OR: 1,33; 99%IC 1,14 – 1,55), seguido por obesidade (OR: 1,22; 99%IC 1,04 – 1,42) e atividade laboral (OR: 1,19; 99% IC 1,01 – 1,42). Neste modelo, cada ano a mais de idade se associa com chance 1% menor de apresentar para cefaleia matinal (OR: 0,99; 99%IC 0,98 – 0,99).

**CONCLUSÕES:** Cefaleia matinal está associada ao sexo feminino, à falta de atividade física regular programada, a maior IMC e a profissões que requerem maior esforço físico. Ensaios clínicos são necessários a fim de confirmar efeito da prática de exercícios físicos para reduzir a queixa de cefaleia matinal.