



## Efeitos do exercício nos sintomas do sono em pacientes com apneia obstrutiva do sono

Roberto Pacheco da Silva<sup>1,a</sup>, Denis Martinez<sup>1,2,3,b</sup>,  
Kelly Silveira da Silva Bueno<sup>1,c</sup>, Jhoana Mercedes Uribe-Ramos<sup>2,d</sup>

**Tabela S1.** Características dos participantes que se exercitavam

Características	N = 488
Duração da prática (meses)	24 [6-120]
Frequência da prática de exercícios (dias/semana)	3 [2-4]
Duração de cada sessão (min)	60 [60-90]
Tipo de exercício	
Força	102 (21)
Resistência	142 (29)
Combinado	236 (48)
Intensidade	
Vigoroso	162 (33)
Moderado	325 (67)
Parte do dia	
Manhã	148 (30)
Tarde	123 (25)
Noite	190 (39)
Qualidade do sono percebida após o exercício	
Igual	298 (61)
Melhor	179 (37)
Pior	8 (1.6)

<sup>a</sup>Dados apresentados como mediana [intervalo interquartil] ou como n (%).