

SONO E ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

Marcos Antônio Araújo Bezerra¹; Rafael Yannucy Leite de Oliveira²; Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra³; Cícero Rodrigo da Silva⁴; Lara Belmudes Bottcher⁵

Resumo: Assim como uma qualidade de sono interfere na vida do indivíduo, a prática da atividade física também favorece uma vida saudável. Objetivou-se nesse estudo analisar a relação da qualidade do sono e os níveis de atividade física entre discentes dos cursos da área da saúde de uma instituição de nível superior da cidade de Juazeiro do Norte- CE. Trata-se de um estudo de campo, *expost facto*, quantitativo e transversal, realizado com 399 universitários de ambos os sexos dos cursos de Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina Veterinária, Odontologia, Psicologia, com média de idade 22,3±3,12 anos. Utilizou-se o mini questionário do sono, e o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ na versão curta. Os dados obtidos foram analisados através da estatística descritiva e análise associativa através do teste Qui-Quadrado. O estudo revelou que 39,80% dos universitários classificaram seu sono como “bom”. Por sua vez 54,10% da população estudada se apresentou como “ativos” no que se refere aos níveis de atividade física. O estudo apresentou associação estatisticamente significativa entre as variáveis qualidade do sono e níveis de atividade física ($p<0,05$). Conclui-se que a maior parte dos estudantes universitários encontram-se ativos fisicamente e tem uma boa qualidade do sono..

Palavras-chave: Privação do sono. Transtornos do sono-vigília. Atividade física.

Abstract: Like the sleep quality interfere in individual life, the practice of physical activity favors health life. The objective in the study is check the relation quality sleep and level physical activity between institution of half students higher education of Juazeiro do Norte city. Is about a camp study, *ex-post facto*, quantitative and transverse, made with 399 students the both genres two Biomedicine, Physical Education, Nursing, Physiotherapy, Veterinary Medicine, Dentistry, Physiology, with mean age between 22,3+3,12 years old. Used a mini quiz of sleep and international physical activity quiz - IPAQ in short vision. The obtained data was check with the statistic descriptive and associative analysis with of test chi-square. The research revealed that 39,80% of students ranked your sleep like “good” for other side 54,10% of study population considere yourself like actives about level physical activity. The study introduced association statistically between variations associations of sleep and levels physical activity ($p<0,05$). The conclusion is that most part of students find yourself actives physically and have good quality sleep.

Keywords: Privation sleep. Overturn sleep-wake. Physical activity.

INTRODUÇÃO

O sono pode ser definido como um estado fisiológico e complexo, necessitando uma interação cerebral completa, onde ocorre inúmeras alterações nos processos fisiológicos e comportamentais, como mobilidade relativa e aumento do limiar de respostas a estímulos externos, sendo que o sono possui uma dimensão importante na vida dos seres humanos, onde sua influência estende-se a quase

¹ Programa de Mestrado Profissional em Saúde da criança e do Adolescente pela Universidade Estadual do Ceará – UECE. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO. Docente do curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado (FVS). E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

² Graduada em Educação Física - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio: E-mail: rafaelyanucy@gmail.com

³ Graduada em Educação Física - Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Membro do Grupo de estudos e pesquisa em Atividade Física e Saúde – GPAFS. E-mail: gabriela.o.bezerra@gmail.com

⁴ Programa de Mestrado Profissional em Saúde da criança e do Adolescente pela Universidade Estadual do Ceará – UECE. Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO. E-mail: rodrigo@leaosampaio.edu.br

⁵ Mestre em Ciências da Motricidade - Universidade Estadual Paulista; Doutoranda em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina do ABC Paulista; Coordenadora dos cursos de Licenciatura e Bacharelado de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. E-mail: larabottcher@leaosampaio.edu.br

todas as atividades realizadas durante o período de vigília inclusive a prática de atividades físicas. (GEIB et al., 2003; NÉRCIO, 2010).

Segundo Cronfli (2002), quando dormimos descansamos o físico e a mente, mais também é o momento ideal para ocorrências de vários processos metabólicos, que durante esse intervalo se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo, influenciando assim as atividades que possam vir a ser realizadas no dia a dia do indivíduo.

Para Tavares (2002), o sono varia com a idade, onde quanto mais o tempo passa e a pessoa vai envelhecendo o sono se modifica ainda mais, assim tornando-se mais leve, gerando em sua maioria com ocorrências de distúrbios, onde a qualidade do sono fica mais vulnerável, essa sintomatologia permite afirmar que sono e repouso são funções restauradoras necessárias para preservação da vida, o que por si só justifica a necessidade dos profissionais de saúde atualizarem seus conhecimentos acerca das alterações fisiológicas que ocorrem no sono, assim como, sobre os fatores que mais interferem no sono saudável, tais como: doenças clínicas, co-morbidades psiquiátricas e eventos psicossociais.

Assim como uma qualidade de sono interfere na vida do indivíduo, a prática da atividade física também favorece uma vida saudável, onde é evidente a importância de bons níveis de atividade física para a manutenção da saúde da população. Zanetti (2007) acredita que o estado de ser saudável não é algo estático, pelo contrário, é necessário adquiri-lo e reconstruí-lo de forma individualizada e constantemente, ao longo de toda a vida.

Sabendo que Santos (2014), afirma que o nosso relógio biológico é programado automaticamente, desde o nascimento e modifica-se com o passar dos anos; onde a falta de repouso noturno e descanso nesse período podem interferir na qualidade do sono e conseqüentemente no desenvolvimento das atividades cotidianas que requerem atenção e concentração, destaca-se assim também a falta da atividade física apresentada anteriormente, que assim como o sono, exerce um papel fundamental na saúde do indivíduo, então, ao passar a ser estudante universitário, exige-se do indivíduo maiores responsabilidades, e conseqüentemente adaptações perante a nova realidade, o que pode alterar a rotina de sono e de atividade física.

Diante deste contexto apresentado, esta pesquisa teve como objetivo principal identificar a qualidade do sono e os níveis de atividade física entre discentes dos cursos da área da saúde de um Centro Universitário da cidade de Juazeiro do Norte- CE.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como sendo um estudo de campo, do tipo ex-post-facto, onde segundo Gil (2009) pode-se definir em linhas gerais como uma que tem foco em um passado, o que constitui um estudo que foi realizado após a ocorrência de variações na variável analisada, utilizou uma abordagem quantitativa, e um corte transversal, onde segundo Fontelles et al, (2009) é dado como uma pesquisa realizada em um curto período de tempo que é limitado e determinado em datas da pesquisa.

A amostra do tipo probabilística foi composta por 399 universitários de ambos os sexos da área da saúde (Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem, Odontologia, Psicologia, Biomedicina e Medicina Veterinária) do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio da cidade de Juazeiro do Norte-CE. Foi considerado no cálculo amostral, um erro de estimativa de 5% e nível de confiança de 95%. Foram inclusos na pesquisa os discentes que estavam regularmente matriculados e cursando o semestre em que foi aplicado a pesquisa e excluídos os discentes com idade superior a 40 anos.

Para obtenção dos dados referentes a qualidade do sono foi utilizado o mini questionário do sono proposto por Zomer (1985), que tem como objetivo avaliar as características do indivíduo durante o sono. Para obter os dados referentes aos níveis de atividade física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, proposto por Matsudo (2001) que tem como objetivo verificar o nível de atividade física do indivíduo. Foram respeitando todos os critérios da resolução 466/12 a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, e submetidos ao Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, obtendo um parecer de aprovação sob o número 2.387.940.

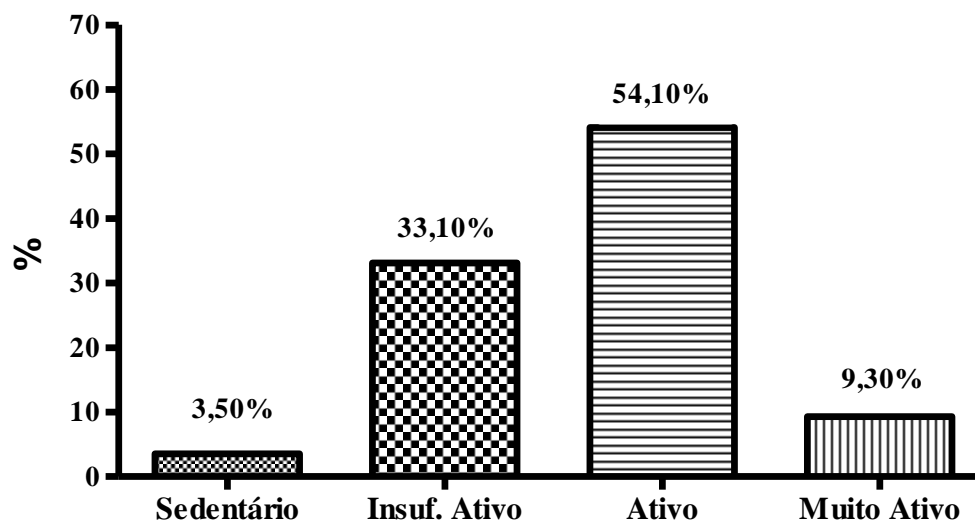
O pesquisador apresentou-os aos discentes o TCLE, bem como seus objetivos, em seguida, após o consentimento, foram preenchidos os questionários e posteriormente assinados os termos pós esclarecido. Essas pesquisas identificou riscos mínimos ao participante, no qual poderia ocorrer constrangimento do universitário em responder sobre suas atividades do cotidiano, ou sobre ações relacionadas a qualidade do sono, esses riscos foram minimizados ao reservar uma sala segura, sigilosa para preenchimento dos questionários de forma individualizada. Esse estudo traz benefícios para a população estudada através da possibilidade de observação da situação atual destes diante dos resultados.

As análises dos dados foram realizadas através de estatística descritiva com distribuição de frequências e teste Qui-Quadrado afim de verificar a associação entre as variáveis, foram construídos tabelas e gráficos para melhor compreensão dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O objetivo do estudo foi identificar a qualidade do sono e os níveis de atividade física entre discentes dos cursos da área da saúde de um Centro Universitário da cidade de Juazeiro do Norte-CE. Após atendidos os critérios de inclusão e exclusão do estudo, o grupo final de participantes foi constituído por 399 estudantes universitários, sendo 45,4% de homens e 54,6% de mulheres, com média de idade $22,3 \pm 3,12$ anos.

Figura 01 – Distribuição da frequência da variável níveis de atividade física

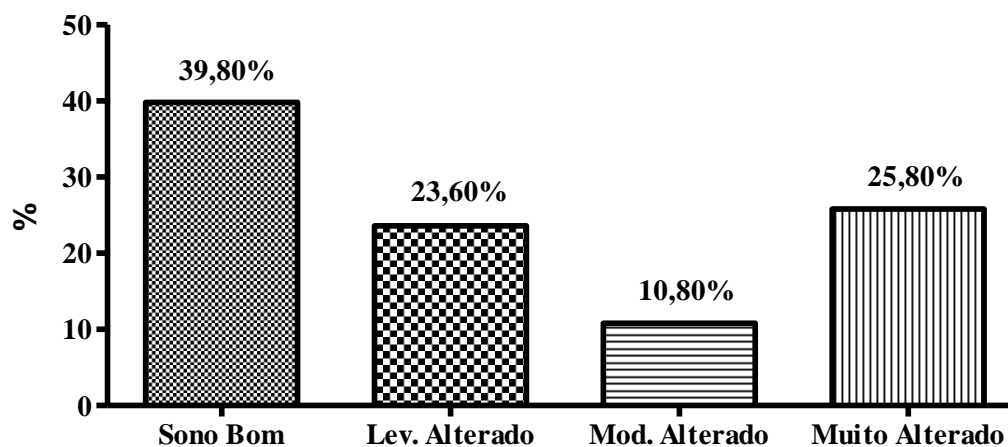


Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Os dados da figura 01 demonstra que 54,10% dos universitários se encontram ativos fisicamente. Entre os universitários classificados como ativos, 53,7% são de mulheres e 46,3% são de homens. Estudos realizado por Silva (2007), encontrou resultados diferentes do presente estudo, já que relata que homens tiveram concentração maior na classificação “ativo” em relação às mulheres. Fato é que o meio científico ainda não conseguiu explicar com argumentos biológicos o porquê que indivíduos do sexo masculino se destacam como mais ativos que os indivíduos do sexo feminino. Em tese, tal fato se dá porque meninos desde de muito novos são estimulados a práticas esportivas, sejam esses incentivos via seus pais, professores ou próprios amigos (GUEDES, 2001).

Os resultados apontam que os indivíduos classificados como “ativos” são em sua maioria do curso de Odontologia (18,1%), seguidos por Fisioterapia (17,1%), Enfermagem (16,7%), Veterinária (14,4%), Psicologia(13,9%), Biomedicina (13%), e Educação Física (6,9%). Destaca-se a baixa incidência do curso de Educação Física entre os universitários fisicamente ativo. Achados Silva et al.(2007) e de Marcondelli (2008) contrapõem os resultados da presente pesquisa, ondem revelam que estudantes de Educação Física são em sua maioria ativos fisicamente, indicando uma compreensão ligada a imagem de profissionais dessa área às práticas corporais, à saúde e à estética.

Figura 02 – Distribuição da frequência da variável qualidade do sono



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

De acordo com a figura 02 observa-se que a 60,2% dos universitários relatam algum tipo de alteração do sono. Henriques (2008) afirma que a insatisfação como o sono é um grande indicador de patologia relacionadas ao mesmo, sendo de suma importância a autoavaliação. O “sono bom” foi identificado em sua maioria no curso de Odontologia (54%), seguidos pelo curso de Psicologia (52,6%), Enfermagem, (45,3%), Biomedicina (44%) Fisioterapia (34,4%) e Educação Física (32%) e Veterinária (11,8%).

Na faixa de classificação de “sono bom” os valores encontram-se praticamente idêntico entre os sexos, sendo que 50,3% dos universitários do sexo masculino afirmam ter um sono bom e 49,7% das mulheres universitárias relatam um bom sono. Discordam da presente pesquisa os achados de Fonseca (2016) onde observou-se que 63,1% das mulheres apresentaram qualidade do sono ruim, comparado a 51,7% dos homens. Araújo (2013) afirma que a prevalência de qualidade do sono ruim pode ser explicada pelo fato do universitário tentar adequar sua vida cotidiana com o compromissos acadêmicos, onde por muitas vezes a quantidade de tempo de sono adequada não é possível de ser alcançada.

Revela-se que as alterações de sono são mais frequentes em mulheres 63,8% e que a melhor qualidade do sono foi evidenciada no curso de Odontologia (54%), sendo que 85,7% do discente do referido curso relatam ter uma boa qualidade do sono. Entre todos os semestres encontra-se maior prevalência de alteração de sono no 1º semestre (79,5%) e 2º semestre (72,5%). Em índices gerais, 39,80% dos estudantes classificaram seu sono como bom.

O estudo apresentou associação estatisticamente significativa entre as variáveis qualidade do sono e níveis de atividade física ($p < 0,05$). Estudos de Pereira, Gordia e Quadros (2012), identifica os

universitários como sendo um grupo de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono, em especial a sonolência diurna excessiva, mas ao comparar a relação do sono a atividade física, não foi possível determinar se estas variáveis estão relacionadas.

CONCLUSÃO

Esta pesquisa possibilitou identificar a qualidade de sono e níveis de atividade física dos estudantes da área da saúde, onde a maior parte dos estudantes encontram-se ativos fisicamente e tem uma avaliação subjetiva boa em relação a qualidade do sono, encontrando-se uma associação significativa entre essas variáveis.

As principais limitações deste estudo são o uso de questionário para avaliar de forma indireta as questões de sono e atividade física, o que pode levar a medidas subestimadas ou superestimadas pelos universitários, outra limitação foi a dificuldade de investigar condições de baixa prevalência já que se trata de um estudo transversal. Com isso, recomenda-se outros estudos na qual levem em considerações as limitações destacadas sejam realizados podendo abranger também universitários de outras áreas do conhecimento.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. F. M. DE et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 22, n. 2, p. 352–360, jun. 2013.

CORREIA, B. R.; CAVALCANTE, E. A prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários. p. 5, [s.d.].

CRONFLI, R. T. A importância do sono. *Revista Cérebro & Mente*. Universidade Estadual de Campinas, dez. 2002.

FONSECA, A. L. P. et al. ESTUDO COMPARATIVO SOBRE QUALIDADE DO SONO ENTRE UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DO SUL CATARINENSE. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 44, n. 4, p. 21–33, 5 set. 2016.

FONTES, A. C. D.; VIANNA, R. P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20–29, mar. 2009.

GEIB, L. T. C. et al. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 3, p. 453–465, dez. 2003.

MATSUDO, S. et al. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): ESTUPO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2001.

NÉRCIO, T. R. Qualidade do Sono e Hábitos de Estudo em Jovens Institucionalizados. p. 134, [s.d.].

OBRECHT, A. et al. Analysis of sleep quality in undergraduate students of different shift. **Revista Neurociências**, v. 23, n. 02, p. 205–210, 30 jun. 2015.

PASCOTTO, A. C.; SANTOS, B. R. M. dos. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 31, n. 3, p. 306-310, 2013.

PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. DE. Padrão do Sono em Universitários Brasileiros e a sua Relação com a Prática de Atividades Físicas: uma Revisão da Literatura. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 9, n. 30, 20 mar. 2012.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Level of physical activity and smoking in undergraduate students. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, n. 4, p. 672–678, ago. 2008.

SANTOS, J. J. A. DOS et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS Health Sciences**, v. 39, n. 1, 22 abr. 2014.

SANTOS, L. R. DOS et al. Análise do sedentarismo em estudantes universitários [Analysis of sedentary lifestyle among college students]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 22, n. 3, p. 416–421, 26 nov. 2014.

SILVA, A. DE O.; CAVALCANTE NETO, J. L. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 49–59, mar. 2014.

TAVARES, S. M.. **Guia Einstein para portadores de deficiência visual: a importância do sono**. São Paulo: Instituto de ensino e pesquisa Albert Einstein, 2002.

TOGEIRO, S. M. G. P.; SMITH, A. K. Métodos diagnósticos nos distúrbios do sono. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. 8–15, maio 2005.

ZANETTI, M. C. **Sono e atividade física habitual em escolares**. 2007. viii, 116 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007

ZOMER, J. et al. **Mini-sleep questionnaire (MSQ) for screening large populations for EDS complaints**. Basileia, Switzerland: Krager, Ed. Sleep, p. 467- 470, 1985.