

# QUALIDADE DO SONO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

ISIS KELLY DOS SANTOS  
JOANA DARK LOPES DE ALMEIDA  
KESLEY PABLO MORAIS DE AZEVEDO  
HUMBERTO JEFFERSON DE MEDEIROS  
MARIA IRANY KNACKFUSS

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte-Mossoró - Brasil  
[isisk2@hotmail.com](mailto:isisk2@hotmail.com)

**Resumo:** Os estudantes universitários pertencem a um grupo com altas probabilidades de apresentar sonolência diurna excessiva e qualidade de sono ruim, levando em consideração os horários escolares, pois os mesmos, na tentativa cumprir suas atividades alterna o dia pela a noite, acarretando problemas com a regularidade do sono, qual somado com a falta da pratica de atividade física, pode trazer prejuízos à sua saúde. O objetivo do presente estudo descritivo foi avaliar a qualidade do sono e o nível de atividade física de 66 universitários de ambos os sexos, na faixa etária entre 17 a 40 anos matriculados no 1º, 3º, 5º e 7º período na Faculdade de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte na cidade de Mossoró–RN, sendo utilizados como instrumentos de medida um questionário Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP), e o Questionário Internacional de atividade física versão curta (IPAQ). A estatística utilizada para verificar a normalidade foi o teste de Komolgorov Smirnov, para as variáveis paramétricas foi utilizado o Man-whitney, já para as variáveis não paramétricas utilizou-se o Kruskal Walis com o nível de significância de  $p < 0,05$ , o software utilizado para análise estatística foi o SPSS 20.0 versão em português. Os dados analisados permitem concluir que a maioria dos estudantes universitários da Faculdade de Educação Física, apresenta uma má qualidade de sono, apesar de manter uma pratica de atividade física continua.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono, atividade física, universitários.

## INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é um período importante na vida das pessoas, pois muitos comportamentos que foram adquiridos durante toda a vida podem ser alterados decorrentes de novas amizades e novas atitudes. (SILVA, 2011).

Os estudantes pertencem a um grupo com altas probabilidades de apresentar sonolência diurna excessiva e qualidade de sono ruim, levando em consideração os horários escolares, pois os estudantes para tentar cumprir suas atividades alternam o dia pela a noite, acarretando problemas com a regularidade do sono e a falta da pratica de atividade física. (AGUDELO et al. (2005), ARAÚJO, ALMONDES, 2012)

A irregularidade do padrão do sono e a inatividade física podem acarretar diversas repercussões para o ser humano, como o mau funcionamento cognitivo, uma propensão de alterações no metabolismo e no sistema endócrino e distúrbios psicológicos. Pessoas que dormem mal tendem a ter mais morbidades, menos expectativa de vida e envelhecimento precoce. Por outro lado, há indícios de que a pratica de atividades físicas pode contribuir na prevenção e no tratamento de problemas relacionados ao sono. (PEREIRA, GORDIA, QUADROS, 2011).

A prática de atividade física está ligada ao estilo de vida escolhido pelo indivíduo. Tais hábitos dependem de uma série de fatores ambientais, sociais, demográficos e culturais que podem desencadear no comportamento individual. (MIELKE, et al, 2010).

Quando praticada com regularidade, a atividade física apresenta vários benefícios para a saúde como à melhora das capacidades cardiovascular e respiratória, à prevenção de doenças

crônico-degenerativas, possuindo também benefícios psicológicos, tais como: melhora do bem estar geral, da autoestima e do humor. (MIRANDA, et al, 2013).

Tem aumentado a preocupação em relação ao padrão do sono e à prática de atividade física de estudantes universitários, sendo um grupo de pessoas que mantém estilo de vida inadequado, como hábitos noturnos, sedentarismo e consumo de drogas durante o ensino superior, podendo acarretar problemas relacionados ao padrão do sono. Por essa razão objetivou-se neste estudo descritivo, avaliar a qualidade do sono e o nível de atividade física de universitários da Faculdade de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte na cidade de Mossoró–RN.

## MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo do tipo descritivo realizado com um grupo amostral constituído de 66 universitários de ambos os sexos, na faixa etária entre 17 a 40 anos, matriculados no 1º, 3º, 5º e 7º período da Faculdade de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte- RN. Foi utilizado como instrumento de medida, o questionário Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP), e o Questionário Internacional de atividade física versão curta (IPAQ). A estatística utilizada para verificar a normalidade foi o teste de Komolgorov Smirnov, para as variáveis paramétricas foi utilizado o Man-whitney, já para as variáveis não paramétricas utilizou-se o Kruskal Wallis com o nível de significância de  $p < 0,05$ , o software utilizado para análise estatística foi o SPSS 20.0 versão em português.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O perfil sociodemográfico da amostra de 66 universitários se encontra na tabela 01.

Tabela 01- Perfil Sócio – demográfico dos Universitários

<b>Gênero</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Masculino	30	45,45
Feminino	32	48,48
Ignorado	4	6,06
Total	66	100
<b>Idade</b>		
17 anos	2	3,03
18 anos	10	15,15
19 anos	7	10,61
20 anos	10	15,15
21 anos	9	13,64
22 anos	13	19,70
23 anos	3	4,55
De 24 ou mais	12	18,18
Total	66	100
<b>Período</b>		
1º	26	39,39
3º	14	21,21
5º	12	18,18
7º	14	21,21
Total	66	100

No que refere aos dados referentes ao perfil sociodemográfico, observou-se que o número de homens e mulheres foi equivalente ao número total da amostra, sendo 30 (45,45%) do sexo masculino e 32 (48,48%) do sexo feminino, o grupo apresenta maior número de pessoas com faixa etária entre 18 a 22 anos. A distribuição da amostra com relação ao período estudado, cerca de 39,39% dos universitários são do 1º, sendo o maior representante na pesquisa.

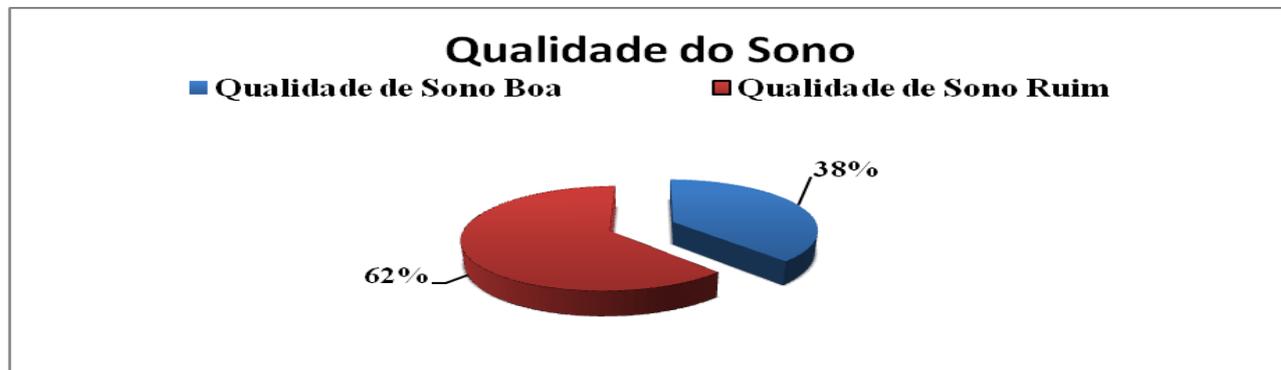


Gráfico 01-Qualidade subjetiva do sono durante o último mês de estudantes universitários

Ao analisarmos a qualidade subjetiva do sono do mês passado dos universitários no gráfico 01, constatou-se que 62% dos universitários possuem uma qualidade de sono ruim, já 38% dos universitários possuem uma boa qualidade de sono. No estudo de Araújo et al (2013) sobre a qualidade subjetiva do sono de universitários de Fortaleza – CE apresentam resultados semelhantes, onde os índices apontaram 54% dos universitários com a qualidade de sono ruim, verificando então que os hábitos relacionados ao sono de universitários necessitam de mudanças, pois essa má qualidade de sono pode acarretar problemas para a saúde dos mesmos. Cardoso et al(2009) quando analisaram a qualidade de sono de universitários verificou que 56,5% (n = 156) dos estudantes classificaram a qualidade do seu sono no período do último mês como boa e que 22,8% (n = 63) a classificaram como ruim, mantendo uma diferença nos resultados aqui encontrados.

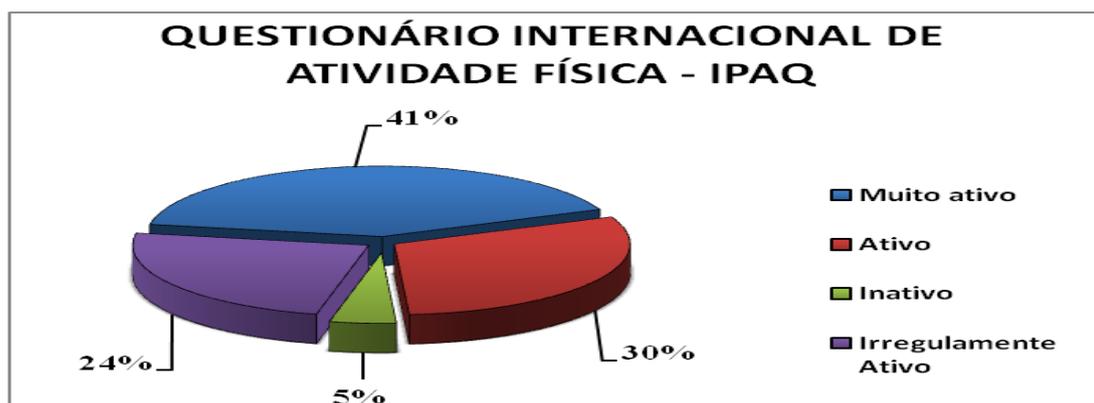


Gráfico 02- Nível de atividade física dos universitários

O gráfico 02 indica a percentagem do nível de atividade física dos universitários, onde 41% dos universitários são muito ativos, 30% ativo, 24% irregularmente ativo e 5% inativo. No estudo de Cieslak et al(2012), sobre os percentuais dos níveis de atividade física foram apresentados resultados semelhantes onde a maioria dos universitários estão classificados nos indicadores “ativo” e “muito ativo”, para ambos os sexos, com o percentual de 71,1% para o sexo masculino e de 53,7% para o sexo feminino. A proporção de inativo foi de 18,8% para o total dos universitários avaliados. Esses dados nos mostram que os universitários estão sendo adeptos a prática de atividade física, que desempenham um papel significativo na promoção da

saúde e na prevenção de diversas doenças, sendo um comportamento saudável onde de forma regular irá beneficiar a saúde. Já nos estudos de Pinho; Barbosa (2011), os dados contrariam nossos resultados onde 50% da amostra foram classificados como muito ativos; 31,82% classificados como ativos e 18,18% como insuficientemente ativos, não sendo constatado inativo.

Tabela 01- Média da Qualidade do Sono e nível de atividade física de ambos os sexos.

VARIAVEIS	MASCULINO	FEMININO
QUALIDADE DO SONO	6,94 ± 2,29*	7,06 ± 3,43*
AF CAMINHADA (freq.*)	4,16 ± 2,18*	3,31 ± 2,54*
AF CAMINHADA (dur.*)	121,13 ± 239,30*	38,57 ± 50,82*
AF MODERADA (freq.*)	3,97 ± 2,06*	3,69 ± 1,83*
AF MODERADA (dur.*)	72,26 ± 78,50*	114 ± 202,73*
AF VIGOROSA (freq.*)	2,71 ± 2,28*	2,54 ± 2,05*
AF VIGOROSA (dur.*)	79,03 ± 127,08*	76,86 ± 126,83*
TEMPO SENTADO (sem*)	316,45 ± 169,52*	351,43 ± 186,86*
TEMPO SENTADO (Final de s*)	470,65 ± 643,17*	309,39 ± 52,30*

P>0,05\* freq.\* - Frequência dur.\* - Duração Sem\* - Semana Final de s\* - Final de Semana

Na tabela 01 podemos perceber que quando comparado as variáveis de sono e as atividades como caminhadas, moderadas e vigorosas pode se observar uma diferença significativa em ambos os sexos. Em todas as atividades o sexo masculino apresentou uma média maior que o sexo feminino seja na frequência da prática e no tempo de duração, tendo uma ressalva somente no tempo de duração das atividades moderadas que o sexo feminino apresentou uma média maior. No entanto, para variável qualidade do sono ambos os sexos obtiveram uma média acima do desejável, sendo 6,94±2,29 para o sexo masculino e 7,06±3,43 para o feminino, classificando-se como uma qualidade de sono ruim. De maneira similar Miranda et al(2013) ao analisarem o nível de atividade física e sua relação com o sexo, constataram que os homens apresentaram-se fisicamente mais ativos quando comparados às mulheres. Quanto a qualidade do sono dos universitários existe uma preocupação maior, enfatizando que uma má qualidade de sono reflete na saúde do individuo podendo acarretar problemas como cansaço, perda da concentração, fadiga, aumento da sensibilidade à dor, ansiedade, nervosismo, ideias irracionais, alucinações, perda de apetite.

## CONCLUSÃO

Após análise dos resultados conclui-se que os estudantes universitários da Faculdade de Educação Física apresentam uma má qualidade de sono, apesar de manter uma pratica de atividade física continua. Recomenda-se que novos hábitos sejam adaptados pelos universitários, para que essa má qualidade de sono não venha acarretar problemas à saúde dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Danilo de Freitas; ALMONDES, Katie Moraes. Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos. **PSICO**, v. 43, n. 3, p. 350-359, jul./set. 2012.

AGUDELO, et al. Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto. **Psicología y Salud**, v.15, n.1, p. 57-68.

CARDOSO, Hígor Chagas; et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33,n.3, p. 349 – 355 , 2009.

CIESLAK, Fabrício; et al. Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 2, p. 251-260, 2. trim. 2012.

MIELKE, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.15, n. 1. 2010.

MIRANDA Valter P N; et al. Nível de atividade física e satisfação corporal em estudantes de Educação Física. **R. bras. Ci. e Mov**,v.21, n.2,p. 98-105. 2013.

PEREIRA, Ellen Galvão; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini. Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 9, n. 30, p.55 - 60 out/dez 2011.

PINHO, Silvia Teixeira; BARBOSA, Júlio Gonçalves. Níveis de prática de atividade física dos acadêmicos do curso de educação física da Ulbra de Porto velho-RO. **Anais da Semana Educa** v.1, n.1, 2010.

SILVA, Diego Augusto Santos. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.16, n.3, 2011.

**Autor Principal :**

Isis Kelly dos Santos

Endereço: Rua Desembargador Dionizio Filgueira – Nº 266