

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO INSTITUTO FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Camila Almeida Pereira ¹, Munir Souza dos Santos ², Orientador: Fabricio Cesar de Paula Ravagnani,
Coorientador: Leonardo da Silva Martins

camilaalmeidapx@gmail.com¹, munir.santos@estudante.fms.edu.br², fabricio.ravagnani@ifms.edu.br,
leotins@hotmail.com

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul – Campo Grande-MS

Área/Subárea: Ciências Biológicas e da Saúde (CBS)

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Sono, atividade física, qualidade de vida.

Introdução

A atividade física pode ser considerada uma ferramenta muito importante na área da saúde, possuindo grande impacto na vida das pessoas, em especial durante a infância e adolescência (RAVAGNANI et al 2018). O bem estar e a saúde, tanto física quanto emocional, abrangem várias vertentes, como por exemplo, a prática regular de atividade física e de uma boa qualidade do sono. Nos últimos anos observa-se que cada vez mais o homem vem desenvolvendo problemas com o sono. De pouco em pouco a privação do sono se torna mais presente na vida da pessoa. Reimão (1996, p.520) afirma que o sono possui um papel fundamental na memória e restauração da energia que é gasta ao decorrer do dia a dia. Visto isso, o objetivo da pesquisa é avaliar o nível de atividade física juntamente com a qualidade de sono dos estudantes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul (IFMS) *campus* Campo Grande, no ensino médio técnico integrado.

Metodologia

O presente estudo, trata-se de uma abordagem quantitativa, onde os dados foram obtidos através da aplicação de dois tipos de questionários: online (utilizando a plataforma Google Forms), e o mesmo também em sua forma impressa. O questionário aplicado era composto de 13 questões, sendo as quatro primeiras, questões numéricas e abertas, e o restante questões de múltipla escolha. Para avaliar o nível de atividade física foi adaptado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de saúde (1998) para mensurar o nível de atividade física, onde para essa pesquisa utilizou-se o mesmo em sua forma curta. E para a qualidade do sono foram adicionadas 10 questões sobre o perfil do sono, para estimar essa variável.

Foram aplicados ao todo 150 questionários, onde o caráter de escolha da aplicação foi realizado de maneira aleatória entre os estudantes presentes na Instituição. Ademais, para

que os resultados obtidos não apresentassem discrepâncias, utilizou-se como caráter de exclusão das análises os estudantes que afirmaram fazer uso de algum medicamento que lhes ajudassem a dormir. Sendo assim, esta amostra foi formada por 136 estudantes do IFMS, de ambos os sexos, sendo 60,4% do sexo masculino e 39,6% feminino, com média de idade de $15,61 \pm 1,08$ anos, onde 90,4% dos questionários foram respondidos por estudantes do turno matutino e 9,6% do turno vespertino.

Resultados e Análise

Com base no questionário aplicado, foram observados os seguintes resultados em relação a percepção dos mesmos em relação à sua saúde geral: 10,7% afirmaram estar com a saúde excelente; 30,1% muito boa; 38,2% boa; 19,9% regular e 1,5% ruim. No que concerne ao nível de atividade física, no questionário, antes das perguntas, foi apresentado e exemplificado aos estudantes a diferença entre atividades físicas moderadas e vigorosas, onde a moderada se encaixa em atividades que façam o mesmo suar leve ou aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos do coração, enquanto as atividades vigorosas tratam-se daquelas que fazem os mesmos suarem muito ou que aumentem muito sua ventilação e os batimentos cardíacos. Na questão que trata sobre a prática de atividade física vigorosa por pelo menos 10 minutos contínuos, 45,3% dos estudantes afirmaram não praticar e 54,7% mencionaram realizá-las. Dos que citaram praticar tais atividades físicas, 13,7% afirmaram realizá-las uma vez por semana; 24,6% duas vezes por semana; 24,7% três vezes por semana, 8,2% quatro vezes por semana; 24,7% cinco vezes por semana, 1,4% seis vezes por semana e 2,7% sete vezes por semana. Além disso, foi observado que, 17,8% praticam tais atividades no período matutino, 63% no vespertino, 43,8% no período noturno e ninguém respondeu realizar esse tipo de atividade no período da madrugada. Quanto a atividade física moderada por pelo menos 10 minutos contínuos, 27,9% dos alunos afirmaram não praticar e 72,1% responderam que sim. Dos que

afirmaram praticar tais atividades físicas, 14,3% a realizam uma vez por semana; 20,4% duas vezes por semana; 15,3% três vezes por semana; 8,2% quatro vezes por semana; 25,5% cinco vezes por semana; 6,1% seis vezes por semana e 10,2% sete vezes por semana. Ademais, 17,3% realizam atividades moderadas no período matutino, no vespertino são 76,5% dos entrevistados, 29,6% responderam no período noturno e apenas 1% na madrugada. Com relação a qualidade do sono noturno dos estudantes, pode-se obter os seguintes dados das questões abaixo:

- Você sente sono durante o dia?
- Ao acordar, você se sente disposto após um dia de atividade física? (seja a atividade moderada ou vigorosa)
- Com relação aos dias em que você pratica alguma atividade física. Você sente alguma alteração no seu sono noturno?
- Você sente que o horário que pratica alguma atividade física influencia no seu sono?
- Quando você se deita para dormir em um dia sem praticar atividade física, você observa alguma demora para pegar no sono?
- Nos dias em que pratica alguma atividade física, você observa alguma demora para pegar no sono?

Tabela: Resumo dos dados obtidos pelas questões acerca da qualidade do sono dos estudantes.

Questões	Sempre	Quase Sempre	Às vezes	Quase Nunca	Nunca
(a)	20,10%	22,10%	37,50%	18,40%	0%
(b)	11,80%	29,40%	36,80%	14%	8,10%
(c)	16,90%	19,10%	29,40%	10,30%	24,30%
(d)	19,10%	19,10%	25%	13,20%	23,50%
(e)	17,60%	19,90%	27,90%	23,80%	11,80%
(f)	3,70%	2,90%	20,60%	38,20%	34,60%

Fonte: Autores

Considerando os dados coletados, pode-se perceber que na tabela, em relação à questão (a) foi possível analisar que em sua grande maioria, as pessoas sentem sono durante o dia.

Com relação à questão (b), pode-se observar que mais da metade afirmam acordar dispostos após um dia de atividade física. Quando questionados na questão (c), sobre a alteração do sono noturno após algum tipo de atividade física, de forma geral foi perceptível que exista essa mudança.

Na questão (d), foi relatado que os horários de prática de algum tipo de atividade física influenciam no seu sono noturno. A questão (e), foi constatado que as pessoas de forma geral, em um dia sem praticar exercícios físicos observam alguma demora para pegar no sono. Por outro lado, os alunos que que praticam alguma atividade física, não apresentaram demora para pegar no sono (questão f).

Considerações Finais

Observou-se que após as análises dos resultados, os discentes do IFMS *campus* Campo Grande em sua grande maioria classificam sua rotina de sono noturno como sendo insuficientes. Em relação às atividades físicas, ficou evidente que a comunidade escolar do IFMS apresenta um grande número de praticante de atividade físicas moderadas e vigorosas por pelo menos 10 minutos em uma semana normal. Com tudo, mesmo que os dados analisados sejam de caráter positivo, não se descarta uma proposta de intervenção. Diante disto, foi organizado uma ação de divulgação (MOVIMENTOL) para incentivar os não praticantes de atividade física a aderirem esse hábito saudável.

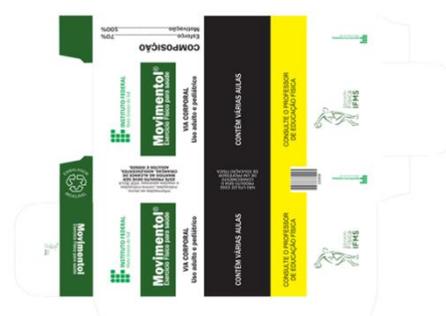


Figura 1. desenho da caixa do MOVIMENTO

Agradecimentos

Em primeiro lugar, devemos agradecer às nossas famílias por terem nos oferecido todo apoio, e suporte. Aos nossos colegas, por todo incentivo, especificamente nossa amiga Luyara e Maria, que nos acompanhou por alguns meses. E finalmente, aos professores e orientadores, Fabrício Ravagnani e Leonardo Martins, pela amparo, aconselhamento e ajuda para que o desenvolvimento desta pesquisa fosse possível.

Referências

- REIMÃO, R. (1996). **Sono:** estudo abrangente (2a. ed.). São Paulo: Atheneu.
- MATSUDO, Sandra Marcela et al. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ):** Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. *Atividade Física & Saúde*, [S.l.], v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.
- RAVAGNANI, F.C.P. et al. Usando os princípios *LET US Play* para maximizar a atividade física em aulas de educação física. **Revista Thema**, v. 15, n. 4, p. 14-19, 2018.