

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DO SONO E QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Douglas Temistocles Fernandes de Souza¹

Rafaella Kaline Costa Xavier²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os benefícios da prática de atividade física e os riscos consequentes do sedentarismo, quando implicam em saúde e bem-estar, são amplamente documentados na literatura. Se tratando em hábitos relacionados a uma boa qualidade do sono, o mesmo implica em fatores como, os tipos de rotinas diárias que os jovens vivenciam, e consequentemente são determinados por um estilo de vida que seja saudável, minimizando os níveis de stress, ansiedade e depressão. A qualidade de vida está interligada com a prática de atividades físicas, e também com fatores preponderantes do sono, fatores estes que influenciam diretamente em uma boa ou má qualidade de vida que atualmente, são observados, como por exemplo, a tecnologia, classe social, qualidade dos serviços públicos e hospitalares, meios de transporte. **OBJETIVO:** Avaliar o nível de atividade física, qualidade do sono e qualidade de vida em jovens universitários. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo descritivo comparativo, a população da presente pesquisa foi composta por jovens universitários, praticantes e não praticantes de atividade física, com idade de 18 a 25 anos, sendo de ambos os sexos, de uma universidade privada da cidade de Natal/ RN. **RESULTADOS:** De acordo com os cálculos do programa estatística 7, foram utilizados os testes estatísticos de kolmogorov-Smirnov, identificando os valores das médias, desvio padrão e os níveis de significância dos valores de p . **CONCLUSÃO:** O presente estudo permitiu inferir que, quem tem um nível maior de atividade física, apresenta uma maior qualidade do sono entre os jovens voluntários, porém, não conseguimos identificar os níveis de atividade física em relação a qualidade de vida.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: dtemistocles@gmail.com

² Professora orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: rafaellakcx@gmail.com

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade do sono. Qualidade de vida. Jovens. Bem-estar. Ansiedade. Stress. Rotinas diárias.

AVALIATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, SLEEP QUALITY AND QUALITY OF LIFE IN YOUNG UNIVERSITY

ABSTRACT

INTRODUCTION: The benefits of physical activity and the consequent risks of inactivity when imply health and well -being, they are widely documented in the literature. It comes in habits related to good sleep quality, it involves factors such as the types of daily routines that young people experience, and therefore are determined by a lifestyle that is healthy, reducing stress levels, anxiety and depression. The quality of life is intertwined with the practice of physical activities, and also major factors of sleep, factors that influence directly in a good or bad quality of life that currently are observed, such as technology, social class, quality of public services and hospitals, transportation. **OBJECTIVE:** To evaluate the level of physical activity, quality of sleep and quality of life of university students. **MATERIALS AND METHODS:** This is a comparative descriptive study, the population of this research consisted of university students, practitioners and non-practitioners of physical activity, aged 18-25 years, of both sexes, a private university in the city of Natal / RN. **RESULTS:** According to the calculations of the statistical program 7, statistical tests of Kolmogorov-Smirnov was used, identifying the mean values, standard deviation and the level of significance of p values. **CONCLUSION:** This study also has shown that those with a higher level of physical activity, has a higher quality of sleep among the young volunteers, however, could not identify the physical activity levels in relation to quality of life.

Keywords: Physical activity. Sleep quality. Quality of life. Young. Welfare. Anxiety. Stress. Daily routines.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física e o esporte se consagram como elementos indispensáveis

de forma de vida da humanidade, com isso percebeu-se que há uma existência voltada para a qualidade de vida associada aos mesmos. Com esta aceitação popular e científica, a prática de atividade física e os esportes em geral vêm ganhando mais espaço na vida da sociedade mundial, para que assim, tenham uma melhor qualidade de vida (MACHADO *et al.*, 1997).

Atualmente, já está mais do que comprovado que há diversos benefícios para quem é adepto da prática de atividade física, que geram saúde e qualidade de vida para pessoas de todas as idades. Na concepção de Hallal *et al.* (2006) durante o período da juventude, especificamente, há muitos relatos e evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), ao controle da pressão sanguínea e da obesidade. Além dos benefícios diretos, estudos apontam que a inatividade física, quando iniciada na infância ou adolescência, torna-se mais estável na vida adulta e, portanto, mais difícil de modificar.

Com todo esse reconhecimento de que a atividade física é de extrema importância na qualidade de vida das pessoas e prevenção de doenças, o que também vêm se observando é o alto grau de exposição das pessoas que são inativas, ou seja, que não praticam qualquer atividade física levando ao sedentarismo (HALLAL *et al.*, 2005).

Em relação à qualidade de vida, entende-se que é uma noção predominantemente humana, que tem relação com o grau de satisfação do ambiente familiar, amoroso, social e ambiental, junto com a própria estética existencial. O fator qualidade de vida, engloba muitos significados, que refletem vários conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural (AUQUIER; SIMEONI, M. C.; MENDIZABAL, 1997).

Um dos aspectos que está intrínseco na qualidade de vida é o sono. A qualidade do sono interfere de forma direta na qualidade de vida, desta forma dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico, mas é relacionado com o componente homeostático e o ciclo circadiano. Durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e em longo prazo. Quem dorme menos do que o necessário, tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente, está mais

propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e ao diabetes, estes relacionados como fatores negativos na qualidade de vida. A privação do sono pode comprometer seriamente a saúde, uma vez que é durante o sono, que produzidos alguns hormônios que desempenham papéis vitais no funcionamento de nosso organismo. (TRABULSI, 2002).

Um comportamento que colabora com a melhor qualidade do sono é a prática de atividade física. Esta é importante para um melhor funcionamento do organismo do ser humano. Com isso existem vários estudos no mundo inteiro, inclusive aqui no Brasil que comprovam o alto índice de sedentarismo em todas as faixas etárias, variando de 50% a 80% na população mundial (MENDES et al. 2006).

Em vários outros estudos, a prática da atividade física diminui os riscos de aterosclerose e suas consequências como angina, infarto do miocárdio e doença vascular cerebral. Ajuda no controle da obesidade, hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias, afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer de colo e de mama. Contribui ainda no controle da ansiedade e depressão, asma, além de proporcionar a melhora da autoestima, bem-estar, e na socialização do cidadão (ERLICHMAN; KERBEY; JAMES, 2002).

O incentivo à prática regular da atividade física vem sendo apontado como importante ação na área da saúde pública, que vem acontecendo várias iniciativas de larga abrangência populacional, na forma de campanhas relacionados a prática de atividade física, em benefício de estilos de vida cada vez mais saudáveis. Neste contexto, o presente estudo preconiza fornecer subsídios como praticar atividade física, como um fator de prevenção de doenças futuras como obesidade, e doenças hipocinéticas como diabetes e hipertensão. Com isso, os fatores abordados anteriormente, sejam mais amplamente estudadas, para que assim, a sociedade esteja ciente dos malefícios causados pela não prática de atividade física regular, e por outro lado, dos seus benefícios gerados.

2 OBJETIVO

Avaliar o nível de atividade física, qualidade do sono e qualidade de vida de jovens universitários.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo comparativo, no qual visa descrever a população e fazer possíveis associações entre as variáveis estudadas (GIL, 2008). A população da presente pesquisa foi composta por jovens universitários, praticantes e não praticantes de atividade física, com idade de 18 a 25 anos, sendo de ambos os sexos. A amostra foi composta por 81 jovens, sendo que 49 dos voluntários eram homens e 32 eram mulheres, alunos do curso de bacharelado em educação física, do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), na cidade de Natal/RN.

Os instrumentos utilizados foram três questionários, um questionário internacional para atividade física versão curta (*internacional physical activity questionnaire* – IPAQ) – 1998 (ANEXO A), para praticantes e não praticantes de atividade física da organização mundial de saúde, (OMS). Outro questionário para qualidade do sono de PITTSBURGH (*pittsburgh sleep quality index* – PSQI) –1989 (ANEXO B). E por último um questionário de qualidade de vida, (*World Health Organization Quality of Life* – WHOQOL-bref.) – 1998 (ANEXO C), da organização mundial de saúde, (OMS), versão abreviada.

4 PROCEDIMENTOS

Os questionários foram aplicados para os alunos, para serem preenchidos de forma totalmente voluntária, com um período de entrega de uma semana.

5 ANÁLISE DOS DADOS

De acordo com as análises dos dados e estatísticas, com todos os voluntários (n=81), foi observado que as médias dos valores dos ativos e inativos das classificações dos níveis de atividade física relacionados com a qualidade do sono, apresentaram valores como, as média e desvio padrão ($6,23 \pm 1,88$ em relação aos Ativos) e ($7,90 \pm 2,42$ em relação aos Inativos), com o valor de $p=0,0009475$, o que representa um teste e valores das médias significativos. Com base das médias dos dados dos ativos e inativos das classificações dos níveis de atividade física relacionados com a qualidade de vida, apresentaram os valores de média e desvio padrão ($69,9 \pm 8,73$ em relação aos Ativos), e ($66,3 \pm 10,25$, em relação aos

Inativos), com um valor de $p=0,106884$, o que representa que não houve significância entre os valores das médias.

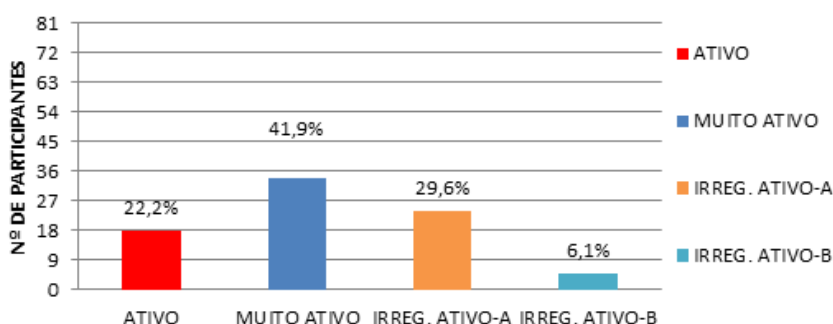
No Gráfico 2, de classificação dos níveis de atividade física, houve uma junção dos ativos e muito ativos, representando o grupo dos Ativos, e outra junção dos irregularmente ativos “A” com os irregularmente ativos “B”, representando os inativos.

Foi utilizado o teste de normalidade ne Kolmogorov-smirnov, para a verificação normal ou não normal dos dados, utilização dos testes de média: Para os dados normais o teste t de Student de medidas independentes e o teste U de Mann-Whitney para os dados não normais, teste de Spearman, para fazer a correlação das variáveis de qualidade do sono e qualidade de vida e, para os demais dados, utilizou-se a descrição dos dados através de percentuais. Para todas as análises foi adotado um nível de significância de $p<0,05$.

6 RESULTADOS

No Gráfico 1, são apresentadas as informações quanto ao tempo médio de envolvimento dos jovens, selecionados para o estudo, nos diferentes níveis de prática de atividades físicas do cotidiano. Mediante a análise dos resultados do questionário IPAQ-versão curta, verifica-se que 22,2% (18 voluntários) são ativos 41,9 (34 voluntários) são muito ativos, 29,6% (24 voluntários) são irregularmente ativos “A” e 6,1% (5 voluntários) são irregularmente ativos “B”.

Gráfico 1 – Classificação da atividade física

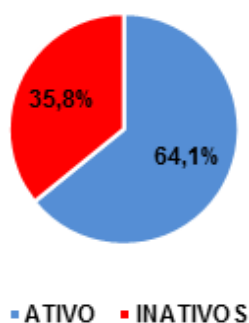


Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Apresentado em forma de Gráfico 2, os dados representam os voluntários que apresentam 35,8% (29 voluntários) são inativos e 64,1% (52 voluntários) são

ativos, ou seja, esses valores são em relação do agrupamento dos ativos com muito ativos, que representam o grupo dos ativos, e dos irregularmente ativos “A” com os irregularmente ativos “B” que representam o grupo dos irregularmente ativos.

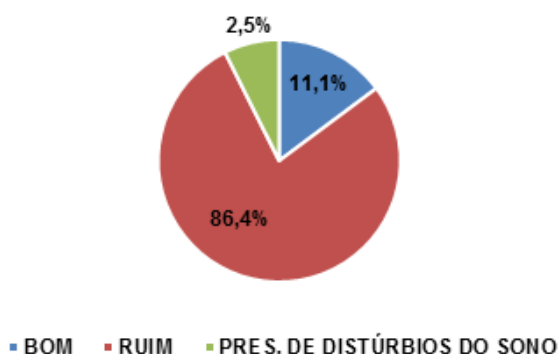
Gráfico 2 – Classificação da atividade física



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Em relação à qualidade do sono dos jovens universitários, de acordo com o questionário de qualidade do sono de Pittsburgh, o Gráfico 3 abaixo, retrata que 11,1% (9 voluntários) possuem sono relativamente bom, 86,4% (70 voluntários) possuem um sono considerado ruim, e 2,5% (2 voluntários) tem distúrbios do sono, ou seja, precisa de uma ajuda médica. Com isso, a maioria dos jovens universitários apresentaram uma qualidade de sono considerado ruim.

Gráfico 3 – Qualidade do sono

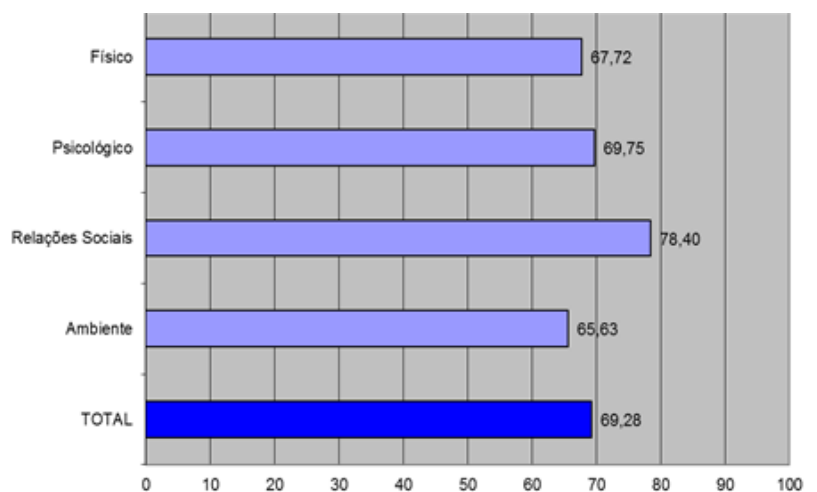


Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Na relação da qualidade de vida dos jovens universitários voluntários, os dados apresentados no Gráfico 4 abaixo, indicam os valores de seus respectivos domínios, e o total da média da qualidade de vida obtidos com os resultados do questionário WHOQOL-BREF. Com isso, os voluntários apresentaram uma média de

qualidade de vida considerado bom, ou seja, de acordo com os resultados dos escores, quanto mais próximo de 100% for o valor dos domínios, melhor a qualidade de vida.

Gráfico 4 – Qualidade de vida



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Na tabela 1 abaixo, de acordo com os cálculos do programa estatística 7, foram utilizados os testes estatísticos de kolmogorov-smirnov, para verificar valores dos dados das médias, desvio padrão e o nível de significância dos valores de p , dos componentes de qualidade do sono com os ativos e inativos da classificação dos níveis de atividade física, e também do componente de qualidade de vida com os ativos e inativos da classificação dos níveis de atividade física. Com os resultados obtidos, verificamos que o componente de qualidade do sono com os ativos e inativos relacionados a classificação da atividade física, teve um valor significativo em relação ao valor de $p < 0,05$. Já na qualidade de vida relacionados aos ativos e inativos da atividade física, o valor de p mostra que não houve significância $p > 0,05$.

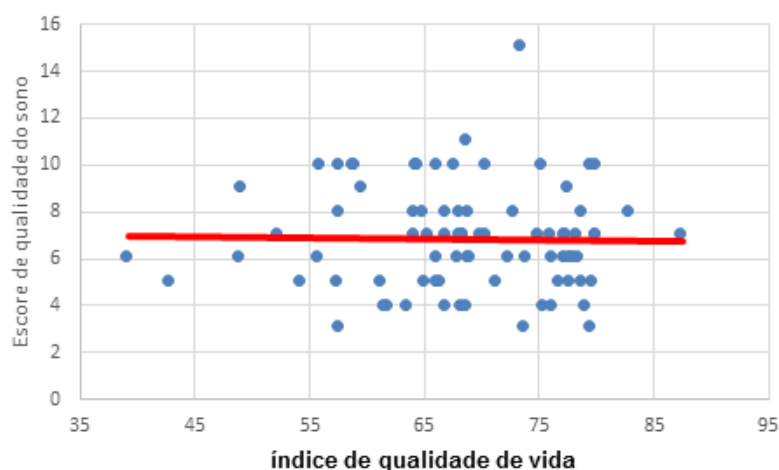
Entre os grupos de ativos e inativos, houve a comparação de médias dos escores de qualidade do sono, onde houve uma diferença estatisticamente significativa, ou seja, os inativos apresentaram significativamente uma qualidade do sono pior do que os ativos.

Tabela 4 – Atividade física, qualidade do sono e vida

	ATIVOS	INATIVOS	P
	MÉDIA + DP	MÉDIA+ DP	VALOR
QUALIDADE DO SONO	6,23±1,88	7,90±2,42	0,0009475
QUALIDADE DE VIDA	69,9± 8,73	66,3 ± 10,25	0,106884

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

O gráfico 5 abaixo, apresenta uma comparação da associação entre duas variáveis que são os escores de qualidade do sono com os índices de qualidade de vida. Então observa-se que não há associação entre os dados. Tendência de dados linear. ($r=0,0337$) e ($p=0,764766$).

Gráfico 5 – Qualidade de vida e sono

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

7 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com os resultados expostos, relacionados aos padrões de qualidade do sono e as classificações dos níveis de atividade física, Silva et al. (2010), afirma que bons hábitos de atividades físicas, parecem contribuir para a melhoria do sono, potencializando a capacidade da profundidade e duração do sono do indivíduo, contribuindo para manutenção de temperatura e concentração apropriada de substâncias químicas no organismo, de qualquer faixa etária.

O sono, que é uma base que se relaciona com o estado fisiológico complexo, que requer uma integração cerebral completa, durante a qual ocorrem

alterações dos processos fisiológicos e comportamentais, como mobilidade relativa e aumento do limiar de respostas aos estímulos externos. É um estado descontínuo organizado em fases que se diferenciam por traçados eletroencefalográficos específicos. Existem dois fatores que controlam a necessidade fisiológica de sono que são a arquitetura intrínseca relacionados aos processos homeostáticos e o ritmo circadiano de sono e vigília (RODRIGUES et al., 2000).

A manutenção de rotinas regulares pode compensar a deficiência do sistema que controla as manifestações rítmicas do organismo, e contribuir como estímulo adicional para a sincronização. Para Bianchin, Walz e Spanis (2000), os jovens que tem hábitos de prática de atividade física regular que resulta em um aumento da profundidade e duração do sono, tem se mostrado benéfica nos problemas de sono relacionados com o distúrbio no ritmo circadiano.

O ciclo circadiano é o ritmo de distribuição de atividades biológicas cíclicas de aproximadamente 24 horas, como ocorre com o ciclo sono-vigília. Esse ritmo é controlado pelo sistema nervoso central e sofre a influência de fatores ambientais como a luz e temperatura e sociais (higiene do sono). A luz, a atividade física e a melatonina produzida pela glândula pineal são os principais agentes sincronizadores deste marca-passo circadiano. De acordo com Goulart et al. (2009), alterações no sono podem ocasionar significativos prejuízos cognitivos como diminuição do raciocínio, dificuldade de fixar e manter a atenção, perda de memória, diminuição da capacidade de planejamento estratégico, prejuízo motor leve, dificuldade de controlar impulsos.

Com os resultados expostos, das classificações dos níveis habituais de atividade física, com relação a qualidade de vida, os jovens voluntários no geral, não apresentaram uma diferença significativa, por conta de apresentarem níveis de qualidade de vida praticamente os mesmos, com relação as rotinas diárias de trabalho e estudos, com praticamente as mesmas condições, e com isso a atividade física faz pouca diferença para os voluntários nessa abordagem. Segundo Pekmezovic et al. (2011), a atividade física tem um desvio positivo de pensamentos e situações estressantes entre os estudantes, sendo uma boa estratégia para melhorar a qualidade de vida dos alunos, visto que o exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos voluntários.

A realização de exercícios físicos, especialmente aquelas de intensidades vigorosas, está relacionada aos valores de qualidade de vida nos domínios físico e psicológico para ambos os sexos. Durante a realização de exercício físico, ocorre a produção de endorfina pela glândula pituitária e a liberação desta pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável diante das ameaças do meio externo (IMAYAMA et al., 2011).

Apesar de não haver correlação significativa entre a qualidade de vida e a qualidade do sono, observa-se em outros estudos, que ambas estão intimamente interligadas. Isso pode estar acontecendo devido ao fato dos voluntários serem pessoas jovens e saudáveis, as quais no geral não apresentam distúrbios do sono que afetariam com maior ênfase a qualidade de vida se comparado com outros grupos. Se comparando com pessoas idosas, onde os distúrbios do sono e os fatores relacionados a qualidade de vida, observa-se que, de acordo com Makhoulf, Ayoub, Abdel-Fattah (2007), idosos são especialmente sensíveis à desestruturação das rotinas de vida, levando a consequências em geral deletérias sobre os ritmos biológicos, especialmente o ciclo vigília/sono.

Entre dois grupos, dos ativos e inativos, os jovens apresentaram uma qualidade do sono ruim, implicando em aspectos de saúde, e que houve uma diferença com isso, existe uma diferença de qualidade do sono e que os jovens inativos apresentaram qualidade do sono ruim, por conta de aspectos de saúde, e aumentando a probabilidade de predisposição a se tornarem adultos sedentários e com algum tipo de transtorno do padrão do sono (TASSITANO et al., 2007). Os ativos apresentaram qualidade do sono melhor, e isso pode ser explicado devido a influência do gasto energético, na propensão ao sono.

Apesar de ter ocorrido essa relação de diferença da qualidade do sono entre os ativos e inativos, observou-se que não houve diferença de qualidade de vida, e também não houve associação entre a variável qualidade do sono e qualidade de vida, por que a qualidade de vida dos jovens pode ser muito semelhante devido as mesmas condições, e aspectos relacionados com o ambiente de trabalho e escolar (VINHA; CAVALCANTE; ANDRADE, 2002).

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto conclui-se que, os jovens ativos possuíram um melhor índice de qualidade do sono comparado aos inativos, e isso pode ser devido ao gasto energético, facilitando o desenvolvimento do comportamento do sono, porém não se observou relação dos níveis de atividade física com a qualidade de vida, como também com a qualidade do sono.

Sugerimos que seja feito um trabalho onde haja uma intervenção para uma investigação dessas variáveis, que seja acerca de jovens pratiquem exercícios físicos, com atividades direcionadas, com um gasto energético potencializado, para ver se há uma real influência na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

AUQUIER, P.; SIMEONI, M. C.; MENDIZABAL, H. Approches théoriques et méthodologiques de la qualité de vie liée à la santé. **Revue Prevenir**, v. 33, p. 77-86, 1997.

BIANCHIN, M. M.; WALZ, R.; SPANIS, C.W. Estudo do sono e de seus distúrbios. In.: KAPCZINSK, F.; QUEVEDO, J.; IZQUIERDO, I. **Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ERLICHMAN, J. KERBEY, A. L.; JAMES, W. P. Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 1: The impact of physical activity on cardiovascular disease and all-cause mortality: an historical perspective. **Obes Rev.**, v. 3, p. 257-271, 2002.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOULART, L. I. et al. Sleep perception in insomniacs, sleep-disordered breathing patients, and healthy volunteers. **An important biologic parameter of sleep**, v. 10, p. 865-868, 2009.

HALLAL, P. C. et al. Adolescent physical activity and health: a systematic review. **Sports Med**, v. 36, p.1019-1030, 2006.

HALLAL, P. C. et al. Who, when, and how much? Epidemiology of walking in a middle-income country. **Am J Prev Med**, v. 28, p. 156-161, 2005.

IMAYAMA, I. et al. Dietary weight loss and exercise interventions effects on quality of life in overweight/obese postmenopausal women: a randomized controlled trial. **Int J Behav Nutr Phys Act.**, v. 8, p. 118, out. 2011.

MACHADO, A. A. (Org.). **Psicologia do esporte, v. 1: Temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

MAKHLOUF, M. M.; AYOUB, A. L., ABDEL-FATTAH, M. M. Insomnia symptoms and their correlates among the elderly in geriatric homes in Alexandria, Egypt. **Sleep Breath**, v. 11, n. 3, p. 187-194, 2007.

MENDES, B. et al. Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. **Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil**, Recife, v. 6, supl. 1, maio, 2006.

PEKMEZOVIC, T. et al. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. **Qual Life Res.**, v. 20, n. 3, p. 391-397, abr., 2011.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 115-120, jan. 2010.

TASSITANO, M. R. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.**, v. 9, n. 1, p. 55-60, mar., 2007.

TRABULSI, C. R. **A importância do sono**. 2002. Disponível em: <http://www.saypsicologia.com.br/leitura/a_importancia_do_sono.pdf>. Acesso em: 3 out., 2015.

VINHA, D.; CAVALCANTE, J.A.; ANDRADE, M. M. M. Sleep-wake patterns of student workers and non-workers. **Biological Rhythm Research**, v. 33, n. 4, p. 417-426, 2002.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) – VERSÃO CURTA

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre-se que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1-

a) Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

b) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: _____ Minutos: _____

2-

a) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por

pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA)**. Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

b) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

Horas: _____ Minutos: _____

3-

a) Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

b) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

Horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4-

a) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas _____ minutos.

b) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?** _____ horas _____ minutos.

**ANEXO B – QUESTIONÁRIO DO ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE
PITTSBURGH**

INSTRUÇÕES:

1) As questões a seguir são referentes aos hábitos de sono **apenas durante o mês passado.**

2) Suas respostas devem indicar o mais corretamente possível o que aconteceu na maioria dos **dias e noites do mês passado.**

3) Por favor, responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, à que horas você foi deitar à noite na maioria das vezes?

HORÁRIO DE DEITAR: ____:____

2) Durante o mês passado, quanto tempo (minutos) você demorou para pegar no sono, na maioria das vezes?

QUANTOS MINUTOS DEMOROU PARA PEGAR NO SONO: ____:____

3) Durante o mês passado, a que horas você acordou de manhã, na maioria das vezes? HORÁRIO DE ACORDAR: ____:____

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite você dormiu? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

HORAS DE SONO POR NOITE: ____:____

Para cada uma das questões seguinte escolha uma única resposta, que você ache mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, quantas vezes você teve problemas para dormir por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos para pegar no sono?

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana

() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

b) Acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo?

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana

() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

c) Levantar-se para ir ao banheiro?

- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- d) Ter dificuldade para respirar?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- e) Tossir ou roncar muito alto?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- f) Sentir muito frio?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- g) Sentir muito calor?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- h) Ter sonhos ruins ou pesadelos?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- i) Sentir dores?
- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais
- j) Outra razão, por favor, descreva:

Quantas vezes você teve problemas para dormir por esta razão durante o mês passado?

- () nenhuma vez () menos de uma vez por semana
() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

6) Durante o mês passado, como você classificaria a qualidade do seu sono?

- () Muito boa () ruim
() Boa () muito ruim

7) Durante o mês passado, você tomou algum remédio para dormir, receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar) ou mesmo por sua conta?

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana

() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

Qual/quais?

8) Durante o mês passado, se você teve problemas para ficar acordado enquanto estava dirigindo, fazendo suas refeições ou participando de qualquer outra atividade social, quantas vezes isso aconteceu?

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana

() uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

9) Durante o mês passado, você sentiu indisposição ou falta de entusiasmo para realizar suas atividades diárias?

() Nenhuma indisposição nem falta de entusiasmo

() indisposição e falta de entusiasmo pequenas

() Indisposição e falta de entusiasmo moderadas

() muita indisposição e falta de entusiasmo

Comentários do entrevistado (se houver):

10) Você cochila? () Não () Sim

Comentários do entrevistado (se houver):

Caso Sim– Você cochila intencionalmente, ou seja, pôr que quer?

() Não () Sim

Comentários do entrevistado (se houver):

Para você, cochilar é preciso?

() Um prazer () Uma necessidade () Outro – qual?

Comentários do entrevistado (se houver):

Pontuação do componente:

1: _____ ; **2:** _____ ; **3:** _____ ; **4:** _____ **5:** _____ ; **6:** _____ ;

ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA (WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE-WHOQOL)-ABREVIADO (1998)

Instruções:

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenham em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

	Muito ruim	Ruim	Nem ruim Nem boa	Boa	Muito Boa
1 – Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
2 – Quão satisfeito (a) você está com sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

	Nada	Muito Pouco	Mais ou Menos	Bastante	Extremamente
3 – Em que medida você acha que sua dor (Física) impede você de fazer o que precisa?	1	2	3	4	5
4 – O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5 – O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6 – Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 – O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8 – Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9 – Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
10 -Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11 -Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 -Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 -Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14 -Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

	Muito Ruim	Ruim	Nem Bom Nem Ruim	Bom	Muito Bom
15 -bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Insatisfeito Nem Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16 -Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 -Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 -Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19 -Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20 -Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21 -Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 -Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23 -Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24 -Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25 -Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

	Nunca	Algumas Vezez	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
26 – com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário? _____

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? _____

Você tem algum comentário sobre o questionário?
