



**INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA, E TECNOLOGIA
PARAÍBA
Campus Sousa**

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DE CURSO DA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DOS PROFESSORES DA EDUCAÇÃO

BÁSICA - PARFOR

CAMPUS SOUSA

EDILEUSA JOSEFA DA SILVA

**QUALIDADE DO SONO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO SERTÃO DA
PARAÍBA**

SOUSA

2017

EDILEUSA JOSEFA DA SILVA

**QUALIDADE DO SONO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO SERTÃO DA
PARAÍBA.**

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – Campus Sousa.

Orientadora: Ms. Gertrudes Nunes de Melo

SOUSA

2017

EDILEUSA JOSEFA DA SILVA

**QUALIDADE DE SONO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DO SERTÃO DA
PARAÍBA.**

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, como requisito para aprovação e conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – CampusSousa.

Orientador: Ms. Gertrudes Nunes de Melo

Aprovada em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ms. Gertrudes Nunes de Melo
IFPB

Prof. Ms. Richardson Correia Marinheiro
IFPB

Prof. Esp. Valmiza da Costa Rodrigues Durand
IFPB

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida e por me dar coragem e força para vencer os desafios da vida.

Ao meu pai, por sempre me apoiar, acompanhando-me e estimulando-me a seguir em frente.

A minha mãe (*in memoriam*), por sempre estar comigo em pensamentos e no meu coração.

A minha irmã, por me fazer acreditar que seria capaz de ser persistente naquilo que sonho.

A minha orientadora, Ms. Gertrudes Nunes de Melo, por toda paciência e dedicação na construção do meu processo de formação.

Ao professor e coordenador, Richardson Correia Marinheiro, por estar sempre lutando e acreditando no sucesso do PARFOR.

Aos nossos familiares e amigos, pelo suporte, apoio e pelo carinho que me proporcionaram nos momentos em que mais precisei.

Aos amigos conquistados na faculdade, pelas aprendizagens compartilhadas.

A todos, muito obrigada!

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar,
sem aprender a fazer o caminho caminhando,
refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs
a caminhar.”

Paulo Freire

RESUMO

O sono desempenha um papel fundamental nos processos reparadores do nosso organismo e na consolidação da memória. Ele nos auxilia na construção de um sistema imunológico saudável. O objetivo do estudo foi realizar um levantamento descritivo com alunos de uma escola da rede pública da cidade de Santa Helena-PB. No estudo, constou uma amostra de 90 estudantes, sendo 43 do sexo feminino e 47 do sexo masculino com idade de 11 a 17 anos. Para realizar o levantamento descritivo, foram aplicados questionários semiestruturados, nos quais os estudantes selecionados responderam às questões sobre qualidade de sono e consumo de álcool e drogas. Assim, através deste instrumento de coleta de dados, foi possível conhecer e mapear alguns pontos para o estudo da temática investigada. Diante dos resultados, a maioria dos entrevistados apresentou uma qualidade de sono ruim, inclusive com a possível presença de distúrbios de sono, um dado alarmante por se tratar de crianças e adolescentes. É válido destacar que cem por cento dos meninos avaliados desvelaram apresentar sonolência leve evidenciando um predomínio do sexo masculino na amostra. Por fim, o novo estilo de vida adotado pela sociedade moderna trouxe vários avanços e alguns retrocessos em relação à saúde e ao bem estar dos adolescentes, principalmente no que diz respeito à qualidade do sono.

Palavras-chaves: qualidade de sono; estudantes, atividade física.

ABSTRACT

Sleep plays a fundamental role in the repairing processes of our body and in the consolidation of memory. It assists us in building a healthy immune system. The objective of the study was to conduct a descriptive survey with students from a public school in the city of Santa Helena-PB. In the study, consisted of a sample of 90 students, of which 43 were female, 47 were males aged 11 to 17 years. To carry out the descriptive survey, semi-structured questionnaires were applied, in which the selected students answered questions about sleep quality and alcohol and drug consumption. Thus, through this instrument of data collection, it was possible to know and map some points for the study of the subject investigated. In view of the results, the majority of respondents presented poor sleep quality, including the possible presence of sleep disorders, an alarming finding because they were children and adolescents. It is worth noting that one hundred percent of the boys evaluated revealed mild drowsiness, showing a predominance of males in the sample. Finally, the new lifestyle adopted by modern society has brought several advances and some setbacks regarding the health and well-being of adolescents, especially with regard to quality of sleep.

Key-words: sleep quality; Students, physical activity.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição da Qualidade de Sono para Indivíduos do Sexo Feminino

Gráfico2: Escala de Sonolência por Sexo (Feminino)

Gráfico 3: Distribuição da Qualidade de Sono para Indivíduos do Sexo Masculino

Gráfico 4: Comparativo da Qualidade de Sono entre Indivíduos do Sexo Feminino e do Sexo Masculino

Gráfico 5: Comparativo da Escala de Sonolência entre Indivíduos do Sexo Feminino e do Sexo Masculino

LISTA DE SIGLAS

LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
PCNS	Parâmetros Curriculares Nacionais
T.C.L.E.	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
PSQI-BR	Índice de qualidade de sono de Pittsburgh
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	Problema de pesquisa.....	13
1.2	Objetivos.....	13
1.2.1	<i>Objetivo Geral.....</i>	13
1.2.2	<i>Objetivos específicos.....</i>	13
1.3	Hipóteses.....	14
1.4	Justificativa.....	14
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	15
2.1	Qualidade do sono em adolescentes.....	15
2.2	Saúde na escola.....	17
3	METODOLOGIA.....	20
3.1	Tipo de estudo.....	21
3.2	População e amostra	22
3.3	Instrumentos de coleta de dados.....	22
3.4	Procedimentos éticos da pesquisa.....	22
3.5	Tratamento estatístico.....	22
3.6	Limitações da pesquisa.....	22
3.7	Resultados.....	23
3.8	CONCLUSÕES	27
4	REFERÊNCIAS.....	28
	ANEXOS.....	29

1 INTRODUÇÃO

O ensino de Educação Física como qualquer outra disciplina possui um papel fundamental para a vida e para o desenvolvimento dos alunos enquanto disciplina escolar. Assim, conforme a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei 9.394/96), a Educação Física passa a ser um componente curricular como qualquer outra disciplina como Português, Matemática, Ciências etc. (LDB, art. 26 de lei 9394/96. p 09)

A Educação Física é vista como uma prática que visa à formação integral dos educandos, porém, de acordo com Oliveira (1997), existe um movimento que estabelece a criação de estratégias e encaminhamentos metodológicos diversificados, cuja finalidade é justamente rever o posicionamento que a Educação Física apresenta com relação aos currículos escolares.

As aulas de Educação Física são realizadas através de discussões, reflexões, conscientização das pessoas e, em especial, do adolescente, com o propósito de promover a mudança de comportamento, sendo que essas ações podem ser efetivas na tentativa de diminuir o número de adolescentes envolvidos com o uso de drogas, melhorar hábitos de qualidade de vida e proporcionar uma educação plena para a cidadania. Assim, considera-se que é importante estar atento às peculiaridades e necessidades dos adolescentes, oferecendo, nas aulas de Educação Física, o suporte adequado para suas demandas. Além disso, o contexto atual, no qual o jovem se insere, é fundamental para o seu desenvolvimento cognitivo, físico, social e cultural.

Nesse contexto escolar, o professor exerce um papel fundamental, pois age como mediador do conhecimento, buscando através de propostas pedagógicas, permitir que o aluno interaja e adquira os conhecimentos necessários para atuar de forma crítica nas decisões que precise tomar. Nesse cenário, busca-se a parceria com a família visando o desenvolvimento e a formação do indivíduo.

Baseando-se no pensamento de Almeida (2012), a relação professor-alunos é estabelecida dentro de uma ação também conhecida como co-participativa, que se amplia conforme o amadurecimento e a responsabilidade assumida pelos integrantes do grupo, onde o processo de avaliação privilegia o processo de ensino-aprendizagem.

Vale ressaltar que mediante os conteúdos que definem a Educação Física, destaca-se o pensamento de Almeida (2012), nele, o mundo do movimento através das suas relações com os outros e com as coisas, sendo que os temas são construídos a partir dos temas

geradores significativos para o processo educativo de construção do conhecimento. Portanto, nesta proposta metodológica, a prática pedagógica do professor desenvolve-se de acordo com alguns pressupostos. Assim:

Desenvolver ações problematizadoras, onde as ações metodológicas são organizadas de forma a conduzir a um aumento no nível de complexidade dos temas tratados, onde professor e alunos interagem na resolução de problemas e no estabelecimento de temas geradores, assim, o ensino aberto exprime-se pela “subjetividade” dos participantes. (ALMEIDA, 2012 p. 25)

O ensino de Educação Física na formação dos adolescentes contribui para mudanças e transformações individuais e coletivas, já que as aulas buscam objetivos estimulantes e interessantes, visando desenvolver nos alunos o exercício crítico da cidadania e a melhoria da qualidade devida.

Além disso, o estudo e a abordagem da Educação Física na sala de aula voltam-se para a saúde do indivíduo, a qual depende de comportamentos e hábitos. Entre eles, o hábito do sono, pois falar em qualidade de vida é falar em qualidade de sono, no seu sentido mais amplo, envolvendo seus estágios e sincronismos. Ao estudar o sono, avalia-se uma porção da vida. E, ao se deparar com os transtornos do sono, poder-se-á estar frente às divergências da vida (SOUZA, 1999).

Neste sentido, o estudo busca indentificar a qualidade do sono em adolescentes estabelecendo comparações entre os sexos. A qualidade do sono dos estudantes avaliados é satisfatório, sendo que na adolescência tende a ocorrer uma redução do sono.

Portanto, diante dessa pesquisa, buscou-se entender a importância das aulas de Educação Física, vislumbrando caminhos metodológicos que facilitassem e auxiliassem o estudo, pois, de acordo com as ideias de Richardson (2008), o percurso metodológico se refere ao caminho trilhado para atingir os objetivos definidos.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual o perfil de qualidade do sono de estudantes no sertão da Paraíba?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral:

Identificar o perfil de qualidade do sono de estudantes que participam e não participam das aulas de Educação Física.

1.2.2 Objetivos específicos

- Avaliar a qualidade do sono de estudantes nas escolas da Paraíba;
- Verificar a prevalência de distúrbios do sono em estudantes da Paraíba.

1.3 HIPÓTESE

O perfil de qualidade de sono dos avaliados é satisfatório, uma vez que a idade pode ser um fator favorável.

1.4 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema investigado resultou de observações dentro de sala de aula, em que adolescentes apresentavam sonolência, a trajetória acadêmica, através das disciplinas cursadas, relatos e conversas com professores nos estágios de Educação Física.

Sendo assim, esta pesquisa é relevante por discutir e analisar diversos fatores que influenciam no desenvolvimento de adolescentes, abordando fatores como: qualidade do sono, qualidade de vida, consumo de drogas, adolescência e saúde na escola. Desta maneira, a pesquisa, em meio às discussões feitas, mostrou-se importante por fornecer subsídios para os profissionais da área e acadêmicos.

2 REFERENCIALTEÓRICO

2.1 QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTES

O sono é um importante fator na qualidade de vida humana, considerado uma importante condição fisiológica caracterizada por um estado comportamental reversível, com modificações do nível de consciência e da responsabilidade a estímulos internos e externos (CRONFLI, 2002).

Assim, segundo Cronfli (2002), dormir não é somente uma necessidade de descanso físico e mental, mas também um momento para ocorrência de vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e longo prazo. Estudos e pesquisas comprovam que indivíduos que dormem menos do que o necessário demonstram diminuição no vigor físico, envelhecimento precoce, vulnerabilidade a infecções, obesidade, hipertensão e diabetes (CRONFLI, 2002).

Nos dias atuais, tanto a privação do sono, como a sonolência excessiva observada na sociedade, são destaques em tópicos de saúde pública, associando-se à redução da qualidade de vida. Vários elementos concorrem para a má qualidade do sono, uso excessivo de computador e telefone, bem como frequência de festas e outros fatores determinam a diminuição das horas de sono. A cada dia que passa, a sociedade dorme menos, em consequência da era tecnológica que causou grandes transformações na vida contemporânea (CIAMPO, 2010):

(...) devido à introdução da televisão e, mais recentemente, dos microcomputadores nos lares. Com o crescimento da internet o hábito de surfing in the web por longos períodos é cada vez mais intensificado, principalmente entre adolescentes, que “navegam” quase a noite inteira, em detrimento das horas regulares de sono para um bom desenvolvimento físico e psicológico. (CIAMPO, 2010, p 63):

O sono é um componente significativamente importante do sistema imunológico, sendo considerado um modulador dos eventos que garantem uma resposta imunológica de qualidade, assim quanto mais uma sociedade se privar da diminuição das horas de sono, desenvolve uma sociedade doente, cansada, tensa, com diminuição no rendimento intelectual, sintomas de depressão, ansiedade, sonolência diurna e irritabilidade (BERTOLAZZI, 2008)

Os processos neurobiológicos que ocorrem durante o sono são necessários para a manutenção da saúde física e cognitiva, visto que indivíduos com transtornos de sono sofrem impactos na qualidade de vida (BERTOLAZZI, 2008). Neste sentido, as mudanças de comportamento do sono, a prevalência de sonolência diurna, falta de concentração em

adolescentes são fatores que interferem no seu comportamento:

A sonolência diurna excessiva é considerada uma sensação subjetiva de necessidade de sono e está associada à diminuição do rendimento no trabalho e na escola, afetando negativamente a aprendizagem, a interação social e a qualidade de vida). É observada especialmente na adolescência, fase de vida marcada por mudanças biológicas, psíquicas e sociais importantes, na qual ocorre um atraso de fase mais evidente, ou seja, um atraso na expressão do ciclo vigília-sono marcado por horários de dormir mais tardios, o que pode dificultar a adaptação aos horários sociais, principalmente no final da puberdade. (Paul Pediatr 2010;28(1):98-103.)

Com os padrões de sono alterados, privando o organismo do seu sono noturno, levam a um aumento de sonolência diurna, o que geralmente possibilita falha cognitiva, emocional, comportamental.

É nesta fase da adolescência e no desenvolvimento que se verificam uma série de transformações físicas e psicológicas, que vão determinar a construção da nova identidade, mas para que esta seja bem-sucedida, é necessário que o jovem tenha hábitos de sono favorável para um equilíbrio saudável. O sono constitui um fator determinante nas condições de saúde e bem-estar de um indivíduo, proporcionando descanso e recuperação das energias. Ou seja, a higiene do sono e a manutenção para um equilíbrio de um corpo saudável.

Privar o organismo do sono durante a noite, pode causar prejuízos ao nível da atenção e memorização, uma vez que todo o funcionamento mental está integrado e, se houver dano em alguma função cerebral, o desempenho de outras funções pode ser prejudicado.

2.2 DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE NO ESPAÇO DA ESCOLA

A saúde é direito de todos, assim como a educação, por isso a escola deve oportunizar situações de trocas de conhecimentos, discussões e proporcionar estratégias para desenvolver a formação de indivíduos com atenção voltada para hábitos alimentares mais saudáveis, a prática de esportes e o cuidado com a saúde. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) com os Temas Transversais (1997) afirmam que é preciso “compreender que a saúde é um direito de todos e uma dimensão essencial no crescimento e desenvolvimento do ser humano”.

Destarte, os alunos precisam compreender que a saúde é um direito de todos, além de compreender que a condição de saúde é produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural, através de formas de intervenção individual e coletiva sobre os fatores desfavoráveis e favoráveis a saúde. Por isso, faz-se importante adotar hábitos de autocuidado, respeitando as possibilidades e limites do próprio corpo. Ainda segundo os Temas Transversais, que se encontram nos Parâmetros Curriculares Nacionais:

Entende-se Educação para a Saúde como fator de promoção e proteção à Saúde e estratégia para a conquista dos direitos de cidadania. Sua inclusão no Currículo responde a uma forte demanda social, num contexto em que a tradução da proposta constitucional em prática requer o desenvolvimento da consciência sanitária da população e dos governantes para que o direito saúde seja encarado como prioridade. (BRASIL, 1997,p.90).

Diante disso, a saúde na escola, por meio da educação visa à conscientização da informação e da adoção de estilos de vida saudáveis. De acordo com os Temas transversais dos PCNs (1997, p.97), é necessário o envolvimento da família nos hábitos de higiene da criança. A escola deve formar parcerias com as famílias orientando-as em relação à saúde das crianças. Ou seja, a saúde deve ser compreendida pelos alunos como um valor, e não apenas como ausência de doença. Sobre isso, corroboram os PCNs:

Isso não quer dizer que as informações e a possibilidade de compreender a problemática que envolvem as questões de saúde não tenham importância ou que não devam estar presentes no processo de ensinar e aprender para a saúde, mas sim que a Saúde só será efetivamente se puderem mobilizar as necessárias mudanças na busca de uma vida saudável. Para isso, os valores e a aquisição de hábitos e atitudes constituem as dimensões mais importantes. (BRASIL, 1997,p.97-98)

A escola como formadora de conhecimentos pode fornecer e incentivar atitudes que capacitem para uma vida saudável, devido à função social e por sua potencialidade para o desenvolvimento de um trabalho sistematizado e contínuo entre família e escola como ponto de partida, já que a mesma se destaca pelo seu importante papel social na formação de uma sociedade.

Quando o ensino e a escola trabalham com esses valores sociais em destaque, o aluno se sente motivado a refletir e começa a pôr em prática o que ouve e aprende. Sendo assim, os PCNs (1997) apresentam:

Por isso, o desenvolvimento dos conceitos deve ter como finalidade subsidiar a construção de valores e a compreensão das práticas de saúde favoráveis ao crescimento e ao desenvolvimento. Ao longo da aprendizagem e do desenvolvimento, os conceitos adquirem importância cada vez maior ao instrumentalizar os alunos para a crítica diante dos desafios que lhes serão apresentados de maneira crescente em suas relações sociais e com o meio ambiente, no enfrentamento de situações adversas, de opiniões grupais negativas para a saúde ou diante da necessidade de transformar hábitos e reavaliar crenças e tabus, inclusive na dimensão afetiva que necessariamente trazem consigo. (BRASIL, 1997, p.98)

Desenvolvendo um trabalho com objetivos de conscientização do autoconhecimento e o autocuidado, o ser humano dispõe de meios para criar próprias condições de bem-estar físico, mental e social. Isso requer uma aprendizagem que busque as mudanças com o crescimento e o desenvolvimento de cada pessoa e uma consciência crítica em relação aos fatores que interferem na saúde.

Portanto, a educação para a saúde deve ser tratada como condição para a vida saudável. A aquisição de hábitos de higiene corporal tem início na infância, destacando-se a importância de sua prática sistemática dentro do contexto escolar.

Nesse sentido, a escola deve promover qualquer tipo de atividade física (jogos, desportos, exercício físico, etc.) proporcionar aos adolescentes a possibilidade de se expressarem, adquirir autoconfiança e desenvolver um sentimento de integração e de uma postura de vida saudável.

O incentivo à prática de exercício físico, atividade física entre outras modalidades no contexto escolar, é com certeza a maneira de combater e diminuir a influência de jovens no mundo das drogas e promovendo hábitos de saúde e boa qualidade de vida.

Desta maneira, é de suma importância que os professores de Educação Física reflitam, e com isso, percebam que a sua formação profissional tem grande relevância diante do trabalho que desempenham nas escolas.

Assim sendo, fica evidente que as questões pertinentes à formação dos professores de educação física devem ser levadas em consideração e repensadas pelos futuros profissionais que estão iniciando nos cursos de formação, bem como aos que estão atuando como professores. Ambos devem refletir sobre estes preceitos e, ao longo na sua carreira, buscar sempre atualizar-se, construindo novos pensamentos que venham a agregar e a somar em sua carreira e no trabalho que estão estabelecendo nas escolas.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

A presente pesquisa caracteriza-se por sua abordagem quantitativa, de caráter descritivo, pautada pela coleta de dados por meio da observação através do uso de questionários.

Por conseguinte, pretendeu-se identificar um perfil de qualidade do sono dos estudante. Nesse sentido, concorda-se com Gonçalves (2001, p. 45), ao afirmar que, tal pesquisa visa “[...] identificar os fatores que contribuem para a ocorrência e o desenvolvimento de determinado fenômeno [...]. Desta maneira, a análise, o registro e interpretação participarão de modo significativo no momento de produção de conceitos”.

Segundo Richardson (2008), a importância da pesquisa quantitativa está na centralidade da relação entre qualidade dos objetos e sua análise. Portanto, através desta, refletimos acerca dos fenômenos que podem ser positivos ou negativos dentro da temática estudada.

Sendo assim, a fim de alcançar os objetivos anteriormente citados, foram usados no procedimento metodológico instrumentos que favoreceram a coleta de dados, seguindo a natureza quantitativa, pois:

Preocupa-se com a compreensão, com a interpretação dos fenômenos, considerando o significado que os outros dão as suas práticas, o que possibilita ao pesquisador uma abordagem científica. (GONÇALVES, 2001,p.69).

Em relação à Dimensão Técnica, a pesquisa é de natureza quantitativa do tipo bibliográfica. Destarte, pesquisa bibliográfica:

É a pesquisa mais básica de todas e deve ser explorada nos cursos de graduação. Isto porque, mesmo que não seja a intenção principal do estudo, estará sempre presente como parte dos estudos e pesquisas que, geralmente, não podem prescindir de sustentação teórica ou outra forma de dar autoridade a investigação por meio da literatura disponível. Trata-se da utilização de material publicado de pesquisadores e institutos de pesquisa disponíveis. A resposta, solução, discussão do problema de pesquisa estão nas obras a serem consultadas. O pesquisador baseia seu estudo nas publicações que, preliminarmente, seleciona com base no seu objeto de investigação. (NOVIKOFF, 2007,p.24):

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Participaram da pesquisa 90 (noventa) alunos de uma escola estadual da rede pública de ensino onde atuo como professora, sendo a população da amostra 47 alunos do sexo masculino e 43 do sexo feminino, com idade de 11 a 17 anos, na cidade de Santa Helena, estado da Paraíba.

3.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado foi um questionário semiestruturado, no qual os estudantes selecionados responderam às questões sobre qualidade de sono e consumo de álcool e drogas. Através desse instrumento de coleta de dados foi possível conhecer e mapear alguns problemas relacionados ao estudo da temática investigada.

Para Marconi e Lakatos (2003, p. 201) questionário caracteriza-se como “um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador”.

3.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS DA PESQUISA

A pesquisa obedeceu a todos os critérios contidos na Resolução MS 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde que delinea os procedimentos em atividades de pesquisa envolvendo seres humanos, sendo oportunamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (CEP/IFPB), sob o número do protocolo NO CAAE – 55490416.7.0000.5185. Nº do parecer – 1.563.191.

3.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para avaliar a confiabilidade dos dados, randomizamos alguns adolescentes para refazerem todo o protocolo do estudo. Inicialmente, verificou-se a normalidade dos dados. Em seguida, as variáveis foram inicialmente analisadas por meio de procedimentos descritivos (distribuição de frequências absoluta e relativa). O teste de correlação de Pearson foi empregado para verificar relações entre qualidade do sono, sexo e série de estudo. Para a tabulação e tratamento dos dados, utilizou-se programa de fomento às planilhas.

3.6 LIMITAÇÕES DA PESQUISA

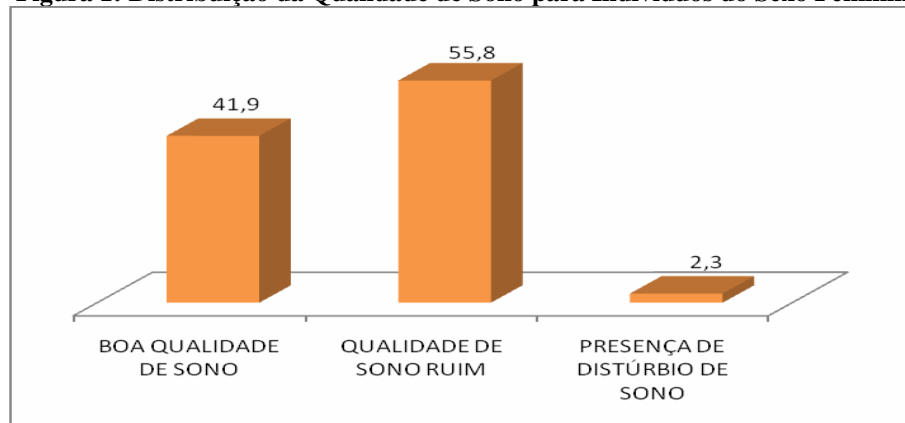
O presente estudo demanda pesquisas futuras, pois o quantitativo e a qualidade dos estudos disponíveis para discussão dos dados são bastante limitados, uma vez que apenas uma escola foi investigada. Porém, é possível acreditar que investir conhecimento nessa linha de pesquisa sobre a qualidade do sono de jovens e adolescentes, possa estimular a reflexão dos profissionais da área de Educação Física sobre a vida e a qualidade do sono e hábitos mais saudáveis.

3.7 RESULTADOS

A amostra foi composta por 43 meninas (47,8%) e 47 meninos (52,2%), com idade média de 13,1 ($\pm 1,38$). Destes, 32,2% estão matriculados no 6º ano, 17,8% no 7º ano, 30% no 8º ano, e 20% no 9º ano do Ensino Fundamental.

Observando os dados dos gráficos 1, percebe-se que a maioria das meninas apresentam uma qualidade de sono ruim, outra parte considerável possui boa qualidade de sono, seguida de uma pequena margem com a presença de distúrbio de sono. Esses dados são preocupantes pelo fato de se tratar de crianças e adolescentes.

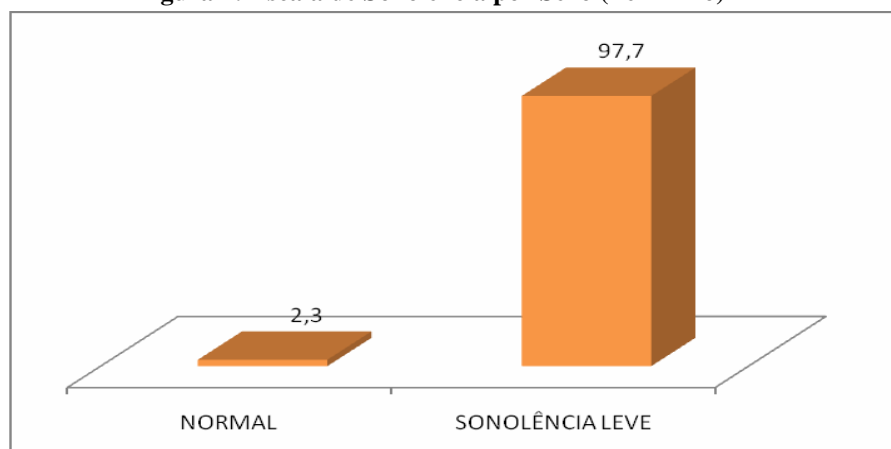
Figura 1: Distribuição da Qualidade de Sono para Indivíduos do Sexo Feminino



Fonte: Dados da pesquisa (2017)

Já sobre a escala de sonolência, gráfico 2, quase 100%, ou seja 97,7% das meninas apresentam alguma sonolência mesmo que leve durante o dia.

Figura 2: Escala de Sonolência por Sexo (Feminino)



Fonte: Dados da pesquisa (2017)

Wolfson e Carskadon (2003) defendem que, para os adolescentes de hoje, torna-se um desafio cada vez maior manter a regularidade vigília-sono, satisfazer as necessidades de sono e, ao mesmo tempo, responder às necessidades escolares, sociais e familiares, às quais os adolescentes revelam estar particularmente vulneráveis (SEIXAS, 2009). De outro modo, com as alterações nos padrões de sono, os adolescentes apresentam comportamentos inadequados, por falta de conhecimentos ou por imposição social, o que provoca um risco para a sua saúde física e mental.

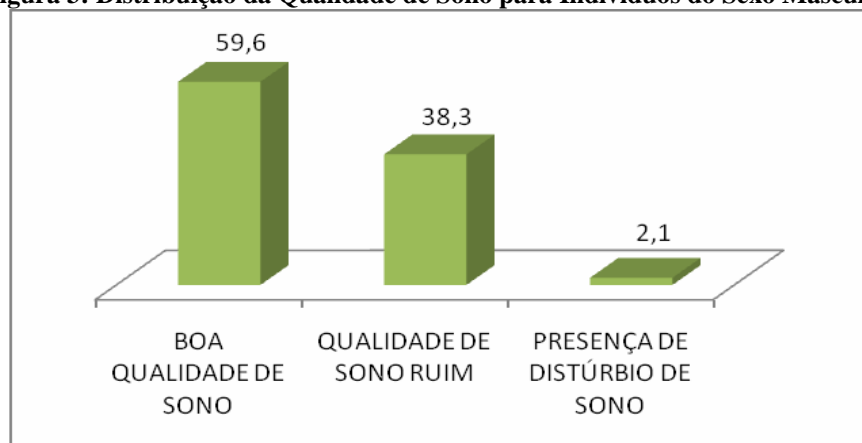
O sono é importante para todas as pessoas na promoção da saúde física e mental. Um sono de qualidade é importante para o aprendizado e para o desenvolvimento efetivo das crianças e adolescentes. Para Nahas (2003, pág. 211), “dormir pouco ou irregularmente confunde o relógio biológico, deixando-nos com a sensação de cansaço, reduzida capacidade de trabalho, mau humor, menor capacidade de concentração, e maior risco de acidentes”.

O novo estilo de vida adotado pela sociedade moderna trouxe vários avanços e alguns retrocessos em relação à saúde e ao bem estar dos adolescentes, principalmente no que diz respeito à qualidade do sono.

Em suma, a perda de sono é um dos problemas mais marcantes de uma sociedade moderna, o interesse de ter uma boa noite de sono não se torna prioridade para a manutenção do bom funcionamento do corpo para estabilidade das defesas do organismo. Vale salientar que a redução do sono aumenta a probabilidade de problemas de saúde (Nahas, 2003).

Segundo o quadro 3, dos alunos avaliados do sexo masculino, 59,6% apresentam boa qualidade de sono, 38,3%, qualidade de sono ruim e 2,1%, presença de distúrbio de sono. Assim, 100% dos meninos avaliados desvelaram apresentar sonolência leve evidenciando um predomínio do sexo masculino na amostra.

Figura 3: Distribuição da Qualidade de Sono para Indivíduos do Sexo Masculino

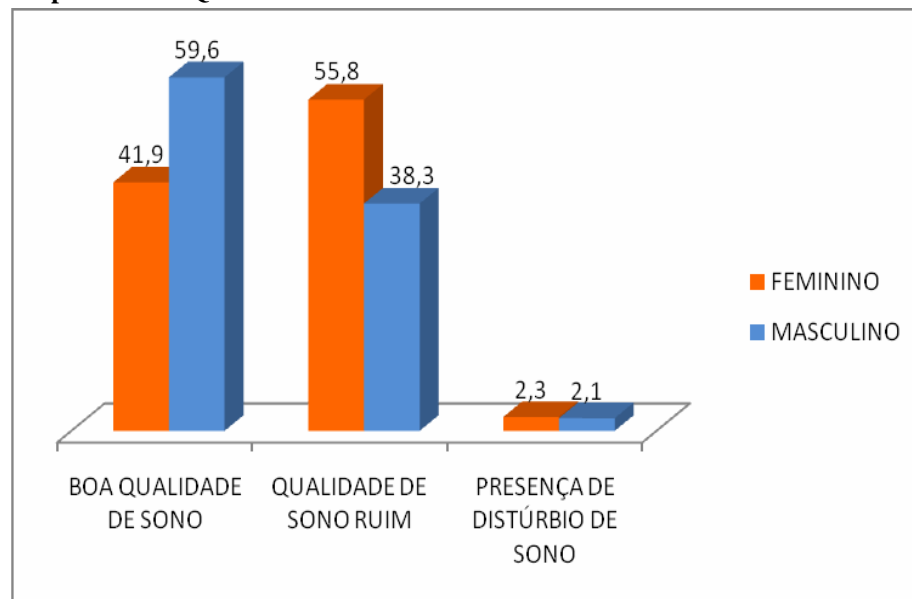


Fonte: Dados da pesquisa (2017)

Analisando a qualidade de sono entre meninas e meninos, o sexo feminino apresentou uma qualidade de sono mais comprometida (Gráfico 4).

A partir de dados da pesquisa, comparando com os estudos de Yang (2005), os gráficos mostram que, com relação ao gênero feminino, há com prevalência de distúrbio de sono. Observe-se:

Figura 4: Comparativo da Qualidade de Sono entre Indivíduos do Sexo Feminino e do Sexo Masculino



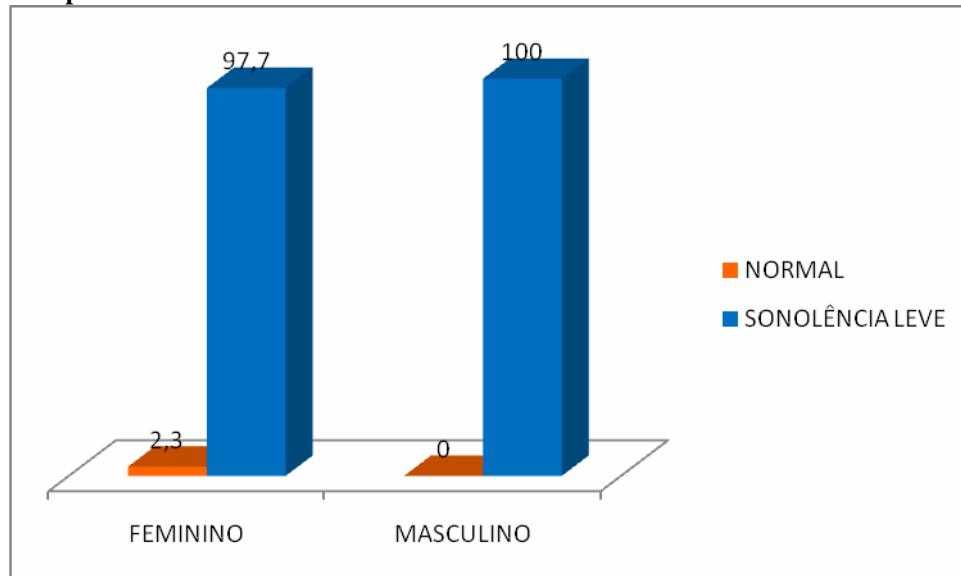
Fonte: Dados da pesquisa (2017)

Com as alterações nos padrões de sono, os adolescentes apresentam comportamentos inadequados, por falta de conhecimentos ou por imposição social, o que provoca um risco para a sua saúde física e mental (NAHAS, 2003). Ou seja, uma vida saudável requer um sono de boa qualidade, seja qual for a fase de desenvolvimento humano. Nesse sentido, um sono adequado pode ser um dos fatores determinantes para um bom equilíbrio do corpo de forma saudável.

Wolfson e Carskadon (2003) relatam que as mudanças nos padrões de sono na adolescência estão associadas a um aumento das obrigações escolares e atividades sociais, além de atividades como televisão e internet, que podem colaborar para que os adolescentes deitem mais tarde e fiquem mais sonolentos. Apesar disso, independentemente das mudanças nos horários do sono, a sonolência diurna excessiva apresenta uma tendência de aumento durante a adolescência devido a fatores biológicos.

Com relação à escala de sonolência, o comparativo das variáveis do sexo feminino e do sexo masculino deixa claro que os meninos apresentam uma sonolência diurna um pouco maior que as meninas (Gráfico5).

Figura 5: Comparativo da Escala de Sonolência entre Indivíduos do Sexo Feminino e do Sexo Masculino



Fonte: Dados da pesquisa (2017)

O tratamento estatístico aplicado com o teste de Correlação de Spearman demonstra uma reduzida, porém significativa, correlação entre Idade e Qualidade de Sono ($p=0,01$; $r=0,270$). Isto permite inferir que quanto mais experiente o indivíduo, melhor a qualidade do sono percebida.

Portanto, com relação ao sono, destaca-se a importância e a contribuição do mesmo na manutenção da saúde física e mental ao longo do ciclo da vida. Logo, uma má qualidade de sono pode levar ao aumento do índice de doenças devido à diminuição do sistema imunológico, pois é o sono que gera o equilíbrio físico e emocional do indivíduo. A necessidade fisiológica do sono é o que o caracteriza, assim como as suas funções biológicas em prol da reestruturação do organismo e da conservação de energia do corpo.

3.8 CONCLUSÃO

Para o desfecho dessa pesquisa, pode-se tecer as seguintes colocações:

Os resultados apresentaram uma parcela considerável de jovens com algum tipo de distúrbio do sono, indicando uma possível subnotificação da má qualidade do sono em adolescentes. Sendo um fator preocupante para jovens, pois o bom funcionamento do corpo e da saúde de um adolescente é importante para o controle do desenvolvimento de seu corpo como: estado de alerta, habilidades motoras, memória, atenção e concentração.

Além disso, ao observar os gráficos de meninas e meninos foi possível constatar que as meninas apresentaram dados negativos em quatro dos três quesitos avaliados, fator que sugere a necessidade de mais pesquisas nesse aspecto, procurando observar se há continuidade.

Dessa forma, os adolescentes apresentam distúrbios do sono provavelmente, em consequência de hábitos desfavoráveis, prolongadas horas de acesso às redes sociais na internet, falta de horário regularmente definido de dormir e acordar. Destarte, fica evidente que muitos jovens nos dias atuais não apresentam qualidade do sono satisfatório, não conseguindo manter a regularidade do sono importante para sua qualidade de vida e saúde.

Portanto, ressalta-se a necessidade de uma atenção quanto ao fator qualidade de sono na vida de estudantes, crianças e adolescentes, sejam eles participantes ou não das aulas de Educação Física, visto que esse aspecto da vida humana ultrapassa as questões puramente fisiológicas, mas também se trata de aspectos cognitivos, comportamentais e sociais.

4 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Pedro César Pereira de. **Abordagens Teórico-Methodológicas da Educação Física da rede municipal de Campina Grande – PB e Conteúdos Presentes na prática Pedagógica do Professor.** 2012, fls. 26. Monografia.

BERTOLAZZI, A.N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono...** 2008. Tese de Mestrado (Pósgraduação em Medicina) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS.

BRASIL. **PCN: meio ambiente: saúde.** Secretaria de Educação Fundamental. – Rio de Janeiro: DP&A, 1997.

CRONFLI, R. T. **A importância do sono.** Cérebro&mente, Campinas, 2002. Disponível em: WWW.scielo.br/scielo. Acesso em: 10 janeiro 2017.

CIAMPO LAD. **O sono na adolescência.** Adolesc Saude. 2012;9 (2):60-66. Disponível em http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=317 Acessado no dia 09 de maio de 2017.

GONÇALVES, E. M. **Iniciação a pesquisa científica.** 2 Ed. Campinas, 2001.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

NOVIKOFF, Cristina. Dimensões Novikoff: um constructo para o ensino-aprendizagem da pesquisa. In. Rocha, José Geraldo da. NOVIKOFF, Cristina (Orgs.). **Desafios da práxis educacional à promoção humana na contemporaneidade.** 1ª ed. Rio de Janeiro: Espalhafato Comunicação, 2007.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, A. A.B. **Planejamento a Educação Física.** São Paulo, 1997.

RICHARDSON, R..J. **Pesquisa social: métodos e técnicas:** Roberto Jerry Richardson: (Org). São Paulo: SP, Atlas, 2008, 334 p.

SEIXAS, M. P. **Avaliação da qualidade do sono na adolescência: implicações para a saúde física e mental.** Tese de Mestrado publicada. Porto, Universidade Fernando Pessoa, 2009.

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

WOLFSON, A. R. CARSKADON, M. A. (2003). **Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal.** Sleep Medicine, 7 (6), 06-49

ANEXOS

ANEXO 1 – Dados do projeto de pesquisa

 <p>Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB</p>	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA -	 <p>Plataforma Brasil</p>
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DO PROJETO DE PESQUISA		
Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES DA PARAÍBA.		
Pesquisador: Gertrudes Nunes de Melo		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 55490416.7.0000.5185		
Instituição Proponente: ESCOLA AGROTECNICA FEDERAL DE SOUSA		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 1.563.191		
Apresentação do Projeto:		
<p>Trata-se de um estudo envolvendo 3000 adolescentes do Agreste Paraibano, Borborema, Mata Paraibana e Sertão Paraibano. Metodologicamente, se caracterizará por um estudo observacional descritivo/analtico, verificando a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde sexo, idade, renda familiar, nível de atividade física e respostas fisiológicas) e examinando a existência de associação entre uma exposição e uma doença ou condição relacionada à saúde com essa características. Serão considerados o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas. A análise dar-se-á mediante estatística descritiva e inferencial, como t student, qui-quadrado e regressão logística binária, usando o pacote estatístico SPSS como suporte.</p>		
Objetivo da Pesquisa:		
Primário		
<p>Avallar a prática de atividade física, qualidade de vida e fatores de risco associados à saúde em adolescentes do estado da Paraíba.</p>		
Secundários		
<p>Sensibilizar a população da Paraíba sobre os benefícios da atividade física para a saúde e um</p>		



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -



Continuação do Parecer: 1.583.191

estilo de vida ativo;

Identificar a relação entre atividade física e saúde;

Conhecer a prevalência da atividade física dos adolescentes em cada mesorregião;

Apontar os níveis de Qualidade de Vida apresentados pelos adolescentes em cada mesorregião;

Identificar as diferenças entre os adolescentes considerando as respostas antropométricas, motoras e fisiológicas;

Associar as características do núcleo familiar com a participação em esportes entre os adolescentes;

Associar a prática regular de esportes e lazer com fatores comportamentais entre os adolescentes;

Identificar o nível de satisfação com a imagem corporal dos adolescentes;

Comparar a imagem corporal dos adolescentes entre os gêneros;

Associar a satisfação de imagem corporal dos adolescentes com a prática de atividades físicas e de lazer dos adolescentes.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Segundo os pesquisadores, "Danos mentais e físicos em decorrência da participação neste estudo são inexistentes. Porém, em caso de haver desconforto ou constrangimento em qualquer etapa da pesquisa, o voluntário poderá recusar-se a participar ou mesmo optar por não querer realizar etapas específicas. Entretanto, intencionando minimizar essas possibilidades, o TCLE confere ao voluntário sigilo total de sua identidade."

Benefícios

Os pesquisadores informam que "Os benefícios possivelmente oriundos desta pesquisa consistem em estabelecer um perfil motor e psicofisiológico dos indivíduos que dela participarem, bem como contribuir para adesão e aderência ao exercício físico e hábitos de vida mais saudáveis. Desse modo, favorecendo a manutenção desta postura não somente na fase adolescente, mas em sua vida adulta. Além disso, os participantes serão beneficiados com avaliação física e psicofisiológica e terão seus resultados retornados para seu conhecimento."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um estudo relevante social e academicamente para a área de saúde, em especial o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas de



Continuação do Parecer: 1.563.191

adolescentes de diversas regiões do estado da Paraíba. A hipótese proposta está compatível com objetivos e com metodologia descritos. O cronograma de execução está adequado em relação aos prazos tornando o projeto exequível. Os benefícios reais para a população se sobressaem aos riscos inerentes à participação dos jovens na pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo com a Resolução 466/2012, os elementos obrigatórios são:

- 1- Folha de rosto: está presente e devidamente preenchida e assinada pela Diretora Geral do Campus Sousa;
- 2- Termo de anuência da Instituição: estão presentes, devidamente assinadas pelas autoridades máximas de cada Unidade de Ensino;
- 3- O Projeto Básico: está presente, com 7 pesquisadores enquanto equipe e apresenta as informações necessárias para compreensão do delineamento do estudo e objetivos propostos;
- 4- Cronograma: está presente e adequado ao estudo;
- 5- Orçamento: está presente e devidamente detalhado;
- 6- Termo de assentimento: está presente e devidamente preenchido com base na resolução, apresentando linguagem clara e compatível com o público a ser investigado;
- 7- TCLE: está presente e devidamente preenchido com as exigências da resolução 466/2012 do CNS;
- 8- Instrumentos: estão presentes, sem itens que firam preceitos éticos em pesquisa envolvendo seres humanos.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após avaliação do parecer apresentado pelo relator, o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB discutiu sobre os diversos pontos da análise ética que preconiza a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e deliberou o parecer de APROVADO para o referido protocolo de pesquisa.

Informamos ao pesquisador responsável que observe as seguintes orientações:

- 1- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (Res. CNS 466/2012 - tem IV.3.d).



Continuação do Parecer: 1.583.191

2- O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deve ser elaborado em duas vias, rubricadas em todas as suas páginas e assinadas, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa, ou por seu representante legal, assim como pelo pesquisador responsável, ou pela(s) pessoa(s) por ele delegada(s), devendo as páginas de assinaturas estar na mesma folha. Em ambas as vias deverão constar o endereço e contato telefônico ou outro, dos responsáveis pela pesquisa e do CEP local e da CONEP, quando pertinente (Res. CNS 466/2012 - Item IV.5.d) e uma das vias entregue ao participante da pesquisa.

3- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delimitada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por parte do CEP que aprovou (Res. CNS 466/2012 - Item III.2.u), aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano não previsto ao sujeito participante ou quando constatar a superioridade de regime oferecido a um dos grupos da pesquisa (Item V.4) que requeiram ação imediata.

4- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo (Res. CNS 466/2012 Item V.5).

5- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

6- Deve ser apresentado ao CEP relatório final até 28/02/2017.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_667250.pdf	12/05/2016 15:31:45		Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_ASSENTIMENTO_2016.doc	12/05/2016 15:29:45	Gertrudes Nunes de Melo	Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCE_responsaveis.doc	12/05/2016 15:29:38	Gertrudes Nunes de Melo	Aceito
TCE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCE_PROJETO_IFPB.doc	12/05/2016 15:29:27	Gertrudes Nunes de Melo	Aceito

		INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA -			
Continuação do Parecer: 1.563.191					
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_IFPB.doc	12/05/2016 15:29:15	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_CAJAZEIRAS.JPG	06/04/2016 11:12:59	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_CAJAZEIRAS.JPG	06/04/2016 11:12:09	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	CARTA_ENCAMINHAMENTO_CEP.JPG	06/04/2016 11:08:08	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Declaração de Pesquisadores	TERMO_COMPROMISSO.JPG	06/04/2016 11:07:28	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Declaração de Pesquisadores	CONFIDENCIALIDADE.JPG	06/04/2016 11:06:26	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_PRINCESA_ISABEL.JPG	06/04/2016 09:29:41	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_PRINCESA_ISABEL.JPG	06/04/2016 09:29:07	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_SOUZA.JPG	06/04/2016 09:09:24	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_PICUI.JPG	06/04/2016 09:08:51	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_PATOS.JPG	06/04/2016 09:08:22	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_MONTEIRO.JPG	06/04/2016 09:07:44	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_JP.JPG	06/04/2016 09:07:14	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_GUARABIRA.JPG	06/04/2016 09:06:40	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	TCLE_CABEDELO.JPG	06/04/2016 09:05:44	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_SOUZA.JPG	06/04/2016 09:04:11	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_PICUI.JPG	06/04/2016 09:03:41	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_PATOS.JPG	06/04/2016 09:03:14	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_JP.JPG	06/04/2016 09:02:49	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_GUARABIRA.JPG	06/04/2016 09:02:11	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Outros	ANUENCIA_CABEDELO.JPG	06/04/2016 09:01:26	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Declaração de Instituição e Infraestrutura	REITOR.JPG	06/04/2016 09:00:30	Gertrudes Nunes de Melo	Acelto	
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.docx	06/04/2016	Gertrudes Nunes de	Acelto	



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -



Continuação do Parecer: 1.583.191

Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.docx	08:59:48	Melo	Aceito
----------------	------------------	----------	------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 25 de Maio de 2016

ANEXO 02- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)**

Eu _____, tendo sido convidado(o,a) a participar como voluntário(o,a) do estudo NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ADOLESCENTES DA PARAÍBA, recebi de(o,a) Sr(a). Gertrudes Nunes de Melo, de(o,a) Samara Celestino dos Santos, responsável por sua execução, as seguintes informações que me fizeram entender sem dificuldades e sem dúvidas os seguintes aspectos:

- Que o estudo se destina a avaliar a prática de atividade física, qualidade de vida e fatores de risco associados à saúde em adolescentes do estado da Paraíba;
- Que a importância deste estudo é a de identificar estratégias de intervenção para adoção e manutenção da atividade física, com ênfase para as propostas de saúde, como meio de intervenção para tornar esses adolescentes em adultos saudáveis, ativos e com uma imagem corporal positiva.
- Que os resultados que se desejam alcançar são os seguintes: estabelecer um perfil motor e psicofisiológico dos indivíduos que dela participarem, bem como contribuir para adesão e aderência ao exercício físico e hábitos de vida mais saudáveis. Desse modo, favorecendo a manutenção desta postura não somente na fase adolescente, mas em sua vida adulta. Além disso, os participantes receberão uma avaliação física e psicofisiológica e terão seus resultados retornados para seu conhecimento.
- Que esse estudo começará em Junho/2016 e terminará em Junho/2017.
- Que o estudo será feito da seguinte maneira: Selecionaremos as mesorregiões do estado da Paraíba. Dentro de cada mesorregião, optaremos pelas cidades com maior índice de desenvolvimento humano (IDH) e mapearemos o perfil dos estudantes de cada mesorregião, considerando o nível de atividade física, qualidade de vida, perfil antropométrico e respostas autonômicas. Nas cidades que possuem o maior IDH, iremos randomizar as escolas que iremos coletar os dados.
- Que eu participarei das seguintes etapas: esclarecimentos iniciais, antropometria, questionários, avaliação aeróbia e avaliação autonômica.
- Que os incômodos que poderei sentir com a minha participação são os seguintes: constrangimento ao ter que responder os questionários.
- Que os possíveis riscos à minha saúde física e mental são: inexistentes.
- Que deverei contar com a seguinte assistência: acompanhamento em todas as etapas do processo, sendo responsável(is) por ela : Gertrudes Nunes de Melo e Samara Celestino dos Santos.
- Que os benefícios que deverei esperar com a minha participação, mesmo que não diretamente são: estabelecimento de um perfil dos adolescentes paraibanos no que concerne ao nível de atividade física e qualidade de vida.
- Que a minha participação será acompanhada do seguinte modo: com explicações e medidas preventivas em todas as etapas do processo.
- Que, sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.
- Que, a qualquer momento, eu poderei recusar a continuar participando do estudo e, também, que eu poderei retirar este meu consentimento, sem que isso me traga qualquer penalidade ou prejuízo.
- Que as informações conseguidas através da minha participação não permitirão a identificação da minha pessoa, exceto aos responsáveis pelo estudo, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto.
- Que o estudo não acarretará nenhuma despesa para o participante da pesquisa.
- Que eu serei indenizado por qualquer dano que venha a sofrer com a participação na pesquisa.
- Que eu receberei uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Finalmente, tendo eu compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e, estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implicam, concordo em dele

participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Endereço d(o,a) participante-voluntári(o,a)

Domicílio: (rua, praça, conjunto):
 Bloco: /Nº: /Complemento:
 Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:
 Ponto de referência:

Contato de urgência: Sr(a).

Domicílio: (rua, praça, conjunto)
 Bloco: /Nº: /Complemento:
 Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:
 Ponto de referência:

Endereço d(os,as) responsável(is) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: IFPB – Campus Sousa – Unidade São Gonçalo
 Endereço Rua Pedro Antunes
 Bloco: /Nº: /Complemento: S/N
 Bairro: /CEP/Cidade: São Gonçalo , 58814-000, Sousa - Paraíba
 Telefones p/contato: (83) 3556 1029/ 3556 1016

ATENÇÃO: Para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:
Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federa de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
Avenida João da Mata, 256, Jaguaribe, João Pessoa, CEP: 58015-020
Telefone: (83) 3612 9725

Sousa-PB,

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o,a) voluntári(o,a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do(s) responsável(is) pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

ANEXO 03 - Índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

Nome: _____ Nº identificação: _____

Idade: _____ Data: ___/___/2011 Local: _____

INSTRUÇÕES:

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos usuais de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite?
Hora usual de deitar _____
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite?
Número de minutos _____
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?
Hora usual de levantar _____
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama).
Horas de sono por noite _____
5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

(a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(c) Precisou levantar para ir ao banheiro			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(d) Não conseguiu respirar confortavelmente			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(e) Tossiu ou roncou forte			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(f) Sentiu muito frio			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(g) Sentiu muito calor			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)
Menos de 1 vez/ semana	(1)	3 ou mais vezes/ semana	(3)
(h) Teve sonhos ruins			
Nenhuma no último mês	(0)	1 ou 2 vezes/ semana	(2)

Menos de 1vez/ semana (1) 3 ou maisvezes/ semana (3)

(i) Tevedor

Nenhuma no último mês (0) 1 ou 2vezes/ semana (2)
Menos de 1vez/ semana (1) 3 ou maisvezes/ semana (3)

(j) Outra(s) razão(ões), por favor descreva

Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?

Nenhuma no último mês (0) 1 ou 2 vezes/ semana (2)
Menos de 1 vez/ semana (1) 3 ou mais vezes/ semana (3)

6. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

Muito boa (0) Ruim (2)
Boa (1) Muito ruim (3)

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar adormir?

Nenhuma no último mês (0) 1 ou 2 vezes/ semana (2)
Menos de 1 vez/ semana (1) 3 ou mais vezes/ semana (3)

8. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia, ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

Nenhuma no último mês (0) 1 ou 2 vezes/ semana (2)
Menos de 1 vez/ semana (1) 3 ou mais vezes/ semana (3)

9. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

Nenhuma no último mês (0) 1 ou 2 vezes/ semana (2)
Menos de 1 vez/ semana (1) 3 ou mais vezes/ semana (3)

INTERPRETAÇÃO	
COMPONENTES	ESCORE
COMPONENTE 1: Qualidade Subjetiva do Sono (questão 6)	
COMPONENTE 2: Latência para Sono [(questão 2: 15min=0; 16-30min =1; 31-60 min=2, >60 min=3) + (questão 5a)] * Se a soma for igual 0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3	
COMPONENTE 3: Duração do Sono (questão 4: >7=0; 6-7=1; 5-6=2; <5=3)	
COMPONENTE 4: Eficiência Habitual do Sono (total de horas desono/total de horas na cama) x 100 * >85%=0 75%-84%=1 65%-74%=2 <65%=3	
COMPONENTE 5: Transtornos do Sono (Somatória dos escores das questões 5b à 5j: MB=0; B=1; R=2; MR=3) *(Somatória: 0=0; 1-9=1; 10-18=2; 19-27=3)	
COMPONENTE 6: Uso de Medicamentos para Dormir (questão 7)	
COMPONENTE 7: Disfunção Diurna (questões 8 e 9) (0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	
Escore Global (0-21) (0-4 = BOA QUALIDADE DE SONO); (5-10 = QUALIDADE RUIM DE SONO); (>10 = DISTÚRBO DE SONO) *Quanto maior o valor pior é a qualidade do sono	

ANEXO 04 - Escala de sonolência de Epworth**Escala de Sonolência de Epworth**

Qual é a “chance” de você “cochilar” ou adormecer nas situações apresentadas a seguir:

Procure separar da condição de sentir-se simplesmente cansado.

Responda pensando no seu modo de vida nas últimas semanas.

Mesmo que você não tenha passado por alguma destas situações recentemente, tente avaliar como você se comportaria frente a elas.

Utilize a escala apresentada a seguir:

0 – Nenhuma chance de cochilar

1 – Pequena chance de cochilar

2 – Moderada chance decochilar

3 – Alta chance decochilar

	1	2	3	4
Sentado e lendo				
Vendo televisão				
Sentado em algum lugar publico sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião)				
Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando 1 hora sem parar				
Deitado para descansar a tarde quando as circunstâncias permitem				
Sentado e conversando com alguém				
Sentado calmamente, após um almoço sem álcool				
Se tiver de carro, enquanto pára por alguns minutos no trânsito intenso				
TOTAL				

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Edgreyce Bezerra dos Santos – Bibliotecária CRB 15/586

S586q

Silva, Edileusa Josefa da.

Qualidade do sono: um estudo com estudantes do sertão da Paraíba. / Edileusa Josefa da Silva. - Sousa, 2017.
40 p.

Orientadora: Me. Gertrudes Nunes de Melo.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física – IFPB Sousa.

1 Qualidade de sono. 2 Estudantes – escola pública. 3 Atividade física. I Título.

IFPB / BC

CDU – 796