



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA

VITÓRIA MARIA DE FARIA LOPES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO
CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO
IFPB CAMPUS SOUSA**

SOUSA/PB

2025

VITÓRIA MARIA DE FARIAS LOPES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO
CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO
IFPB CAMPUS SOUSA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados internacionais de catalogação na publicação

L864n Lopes, Vitória Maria de Farias.
Nível de atividade física e qualidade do sono em estudantes do curso técnico em meio ambiente integrado ao Ensino Médio do IFPB campus Sousa / Vitória Maria de Farias Lopes, 2025.

39 p.: il.

Orientador: Prof. Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva.
TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.

1. Adolescentes. 2. Atividade física. 3. Qualidade do sono.
I. Título. II. Silva, Fábio Thiago Maciel da.

IFPB Sousa / BC

CDU 719:37

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária – CRB 15/964

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: “NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO DO IFPB CAMPUS SOUSA”.

Autor(a): **VITÓRIA MARIA DE FARIAS LOPES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 10 / 10 / 2025.

Documento assinado digitalmente
 FÁBIO THIAGO MACIEL DA SILVA
Data: 06/11/2025 17:00:43-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente
 GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO
Data: 05/11/2025 23:39:59-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profª Dra. Giulyanne Maria Silva Souto

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente
 THIAGO MATEUS BATISTA PINTO
Data: 05/11/2025 14:51:44-0300
Verifique em <https://validar.itd.gov.br>

Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

EEEFM Izidra Pacífico de Araújo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico todo e qualquer sucesso meu, aos meus pais que, sob muito sol, me fizeram chegar aqui pela sombra e com água fresca.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus pela bênção da saúde, força e sabedoria para chegar até aqui, sempre guiando meus passos nessa caminhada.

Aos meus pais, Cícera Maria e Sebastião Lopes, que mesmo sem terem tido muitas oportunidades de estudo, nunca deixaram de acreditar em mim e fizeram de tudo para que eu pudesse conquistar meus sonhos. Vocês são meu maior exemplo de amor, dedicação e apoio.

À minha família, que sempre me incentivou, me deu carinho e acreditou no meu potencial em todos os momentos.

A todos os professores que cruzaram meu caminho, verdadeiros mentores que contribuíram de forma única para a minha formação acadêmica, deixo minha profunda gratidão pelos ensinamentos compartilhados, pelo incentivo constante e por acreditarem no meu potencial.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Fábio Maciel, pela paciência, pelos conselhos e por todo o conhecimento que compartilhou comigo, que foram essenciais para que este trabalho fosse possível.

Ao meu namorado, Pedro César, que esteve presente em cada fase deste processo, oferecendo suporte, compreensão e motivação nos momentos mais desafiadores.

E, por fim, as minhas amigas de turma Rafaela, Naédyla, pela amizade, troca de aprendizado e pelas experiências que tornaram essa jornada acadêmica muito mais leve e marcante, em especial Maria Rita e Maria Vagna, que estiveram sempre ao meu lado nessa caminhada.

Depois do medo, vem o mundo.

(Clarice Lispector)

RESUMO

A prática regular de atividade física e a qualidade do sono são fundamentais para a saúde, principalmente na adolescência, fase de intensas mudanças que podem comprometer esses aspectos. A inatividade física e os distúrbios do sono relacionam-se a prejuízos físicos, emocionais e cognitivos, além de afetar o desempenho escolar. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo descrever os níveis de atividade física e a qualidade do sono de estudantes do curso técnico em Meio Ambiente do Instituto Federal da Paraíba (IFPB), Campus Sousa. Refere-se a uma pesquisa quantitativa e descritiva, realizada com 60 adolescentes de ambos os sexos, que responderam a uma ficha de anamnese, ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ – versão curta), ao Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) e à Escala de Sonolência de Epworth (ESS-BR). Os resultados indicaram que 60% dos participantes apresentaram nível insuficiente de atividade física, 30% moderado e 10% elevado. Em relação ao sono, 100% demonstraram má qualidade e 59% relataram sonolência diurna excessiva. Não foram observadas diferenças relevantes entre os sexos quanto à qualidade do sono, embora os meninos tenham apresentado maior prevalência de inatividade física. Conclui-se que a relação entre baixos níveis de atividade física e distúrbios do sono configura um quadro preocupante, reforçando a necessidade de intervenções no ambiente escolar que estimulem a prática regular de exercícios, promovam hábitos de sono saudáveis e orientem o uso moderado de dispositivos eletrônicos.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade do sono. Adolescentes.

ABSTRACT

Regular physical activity and quality sleep are essential for health, especially during adolescence, a period of intense change that can compromise these aspects. Physical inactivity and sleep disorders are linked to physical, emotional, and cognitive impairments, in addition to affecting academic performance. In this context, this study aimed to describe the physical activity levels and sleep quality of students in the Environmental Engineering program at the Instituto Federal da Paraíba (IFPB), Sousa Campus. It is a quantitative and descriptive study conducted with 60 adolescents of both sexes, who completed a medical history form, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ – short version), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR), and the Epworth Sleepiness Scale (ESS-BR). The results indicated that 60% of participants had insufficient physical activity, 30% moderate, and 10% high. Regarding sleep quality, 100% reported poor sleep quality, and 59% reported excessive daytime sleepiness. No significant differences were observed between the sexes regarding sleep quality, although boys had a higher prevalence of physical inactivity. The conclusion is that the relationship between low levels of physical activity and sleep disorders is worrying, reinforcing the need for interventions in the school environment that encourage regular exercise, promote healthy sleep habits, and encourage moderate use of electronic devices.

Keywords: Physical activity. Sleep quality. Adolescents.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Nível de atividade física dos estudantes	18
Gráfico 2 – Nível de atividade física dos estudantes por sexo	19
Gráfico 3 – Índice de qualidade do sono e escala de sonolência dos estudantes	21
Gráfico 4 – Qualidade do sono dos estudantes por sexo	22
Gráfico 5 – Escala de sonolência diurna dos estudantes por sexo	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
ESS-BR	Escala de Sonolência de Epworth (versão brasileira)
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
OMS	Organização Mundial da Saúde
PSQI-BR	Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (versão brasileira)
SDE	Sonolência Diurna Excessiva
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	14
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	14
2.2	AMOSTRA	14
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	14
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	16
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	16
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	17
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4	CONCLUSÃO	25
5	REFERÊNCIAS	26
	APÊNDICE A – Ficha de Anamnese	29
	APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	30
	APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE)	32
	ANEXO A – Parecer com Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa	34
	ANEXO B – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	35
	ANEXO C – Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI)	36
	ANEXO D – Escala de Sonolência de Epworth (ESE)	38

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal executado pelos músculos esqueléticos que leva a um consumo de energia (Caspersen; Powell; Christenson, 1985; Brasil, 2021). Um estado intrincado e fundamental para a sobrevivência, visto como uma exigência biológica vital para todos, pois facilita a restauração física e mental (Gajardo *et al.*, 2021). Por sua vez, a qualidade do sono é considerada subjetivamente com base no nível de bem-estar individual em relação a todos os aspectos da experiência de dormir, que podem resultar em respostas positivas ou negativas (Nelson; Davis; Corbett, 2022). As desordens do sono são cada vez mais predominantes na sociedade contemporânea, e problemas na qualidade e na regularidade do sono podem ocasionar disfunções ao longo do dia, estando ligadas à tensão, enxaquecas e depressão (Umar *et al.*, 2022).

De acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prática regular de atividade física é indispensável para a manutenção da saúde, pois traz diversos benefícios, como o fortalecimento físico, melhoria da saúde cardiovascular, do bem-estar e do sono, além de fortalecer o sistema imunológico (OMS, 2020). A OMS aponta que até 5 milhões de óbitos anuais poderiam ser prevenidos com adoção de hábitos mais ativos. Suas diretrizes de 2020, evidenciam que todos, independentemente da idade ou das capacidades físicas, se beneficiam da prática regular de atividade física, ser insuficientemente ativo está associado a um aumento de 20% a 30% no risco de morte prematura (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020; OMS, 2024).

A rotina regular de exercícios físicos desempenha um efeito considerável na melhora da qualidade do sono de um indivíduo, conforme a análise de regressão logística, a probabilidade de dificuldades associadas à qualidade do sono é expressivamente menor em pessoas que se exercitam regularmente em comparativo com aquelas que levam uma vida sedentária (Han, 2023). Segundo o Ministério da Saúde (2021), crianças e adolescentes devem praticar pelo menos 60 minutos diárias de atividade física moderada a vigorosa. A combinação de privação de sono e sedentarismo em adolescentes, especialmente quando dormem menos de 8 horas por noite, está associada a prejuízos no julgamento, alteração no humor, aumento de distúrbios como ansiedade e depressão, e maior risco de obesidade (Melo *et al.*, 2020; Sousa *et al.*, 2020).

A associação entre o comportamento sedentário com o tempo de telas, influência negativamente a saúde do sono, o que ocorre devido à luz brilhante, que causa excitação fisiológica com informações circadianas e redução da melatonina (Kim *et al.*, 2020; Roche *et al.*, 2018; Silva, 2020). A melatonina, que facilita o sono natural, é liberada predominantemente no início da noite e sua produção é inibida pela luz do ambiente, reduzindo ao longo do dia, de modo que a presença de luz durante a noite pode não apenas suspender o sono, como também gerar desordens no ritmo circadiano do ciclo vigília/sono, alterando a secreção de melatonina e impactando as atividades diárias (Vasey *et al.*, 2021). Por isso, a OMS recomenda que adolescentes durmam entre 8 e 10 horas por noite, a fim de garantir o equilíbrio físico e mental (OMS, 2024).

Diante disso, surge o seguinte questionamento sobre como se apresentam a qualidade do sono e os níveis de atividade física dos estudantes do curso técnico em Meio Ambiente do IFPB, Campus Sousa. Desse modo, esta pesquisa se justifica em razão da elevada preocupação com a qualidade do sono entre adolescentes e pelas consequências que a inatividade física pode gerar nesse processo. Constatou-se que a falta de atividade física, combinada ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos e à carga escolar elevada, vem comprometendo a saúde física e mental dos adolescentes. Ademais, a pesquisa tem como propósito fornecer dados que possam subsidiar ações pedagógicas no contexto escolar, incentivando estilos de vida mais saudáveis e favorecendo o desempenho acadêmico dos estudantes. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo descrever a qualidade do sono e os níveis de atividade física de estudantes do curso técnico de meio ambiente do IFPB Campus Sousa.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo, no qual foi realizado no IFPB Campus Sousa e, segundo Gil (2008), esse tipo de pesquisa emprega métodos estatísticos para a obtenção e interpretação de dados, visando à mensuração de fenômenos sociais.

2.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 60 estudantes do ensino médio do curso técnico de meio ambiente integrado ao ensino médio, de ambos os sexos, todos regularmente matriculados no IFPB Campus Sousa.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Estar regularmente matriculado na Instituição de Ensino no curso técnico de meio ambiente;
- ✓ Ter idade entre 14 – 17 anos;
- ✓ Disponibilidade para participar;

Critérios de Exclusão:

- ✓ Não assinar o termo de consentimento;
- ✓ Se recusar a qualquer etapa da pesquisa;
- ✓ Não responder o questionário de forma correta;

2.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A ficha de anamnese (Apêndice A), foi o primeiro instrumento utilizado para a coleta de dados, com o objetivo de reunir informações específicas dos participantes, como nome, idade, sexo, entre outros dados relevantes para definição do perfil dos mesmos.

Para os dados de nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta (Anexo B), elaborado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1994 e validado para a população brasileira por Matsudo (2001). A versão reduzida do IPAQ inclui, uma visão clara sobre os hábitos de exercício dos indivíduos, avalia atividades em três categorias: atividades de intensidade leve, moderada e vigorosa, além de incluir perguntas sobre o tempo

gasto em atividades de lazer, transporte e trabalho. São quatro blocos de perguntas, cada um deles subdividido em itens “a” e “b”, totalizando oito questões que abordam a frequência (em dias) e duração (em horas e minutos) da prática de atividades físicas. Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizada a tabela de classificação do IPAQ, que categoriza o indivíduo como: muito ativo, ativo, irregularmente ativo A ou B, ou sedentário. Esses são os níveis considerados para a análise em conjunto com as demais variáveis.

Para mensurar a percepção sobre a qualidade do sono, utilizou-se a versão brasileira do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) (Anexo C), validada para a população brasileira pelo estudo conduzido por Bertolazi (2011). Essa versão do PSQI inclui 10 perguntas: as quatro primeiras referem-se a informações como horários e duração do sono – por exemplo, a que horas o participante se deita ou quanto tempo leva para adormecer; a quinta pergunta está dividida em 10 causas que dificultam o sono, cujas respostas devem, identificar de maneira objetiva, com que frequência o participante enfrentou essas dificuldades; a sexta questão solicita que o participante avalie a qualidade do próprio sono em um dos quatro níveis oferecidos; as perguntas sete, oito e nove abordam, respectivamente, o uso de medicamentos para dormir, dificuldades em manter-se acordado durante o dia e a falta de disposição; a última questão é voltada àqueles que compartilham o quarto com outra pessoa, contendo quatro perguntas relacionadas à percepção de ronco e outros sinais observáveis.

A qualidade do sono, conforme o PSQI, foi avaliada seguindo as instruções de pontuação e referência por Del Rio (2017), nas quais os componentes previamente descritos são somados para gerar uma pontuação total que pode varia de 0 a 21, e escores acima de 5 indicam má qualidade do sono. É amplamente utilizado em pesquisas e práticas clínicas para identificar problemas de sono e medir o impacto de intervenções.

A versão brasileira da Escala de Sonolência de Epworth (ESS-BR) (Anexo D), validada por Bertolazi et al. (2009), também foi aplicada. Trata-se de um questionário que apresenta oito situações cotidianas, nas quais o participante atribui, para cada uma, um escore de 0 a 3 segundo a probabilidade de cochilar: nenhuma (0), leve (1), moderada (2) ou alta (3). A soma dos pontos permite estratificar a sonolência diurna em três faixas: sono normal (1–6 pontos), sonolência moderada (7–8 pontos) e sonolência anormal (9–24 pontos).

2.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Na primeira etapa da pesquisa, a pesquisadora se apresentou na direção escolar bem como na coordenação do curso de meio ambiente, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) com o objetivo de aplicar a pesquisa para seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Na ocasião, foi solicitado autorização junto à diretoria do instituto para a realização da coleta de dados. A autorização foi concedida, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa e os dias para a aplicação dos questionários foram acordados entre as partes envolvidas.

Posteriormente, os alunos das turmas de 1º, 2º e 3º ano foram convidados a participar de forma voluntária, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B) e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (Apêndice C), pois por se tratar de uma pesquisa com estudantes do ensino médio, esses termos foram importantes e apresentados tanto aos profissionais da gestão escolar quanto aos alunos a qual fizeram parte da pesquisa, a aplicação foi organizada por turmas e por tipos de questionários.

Durante uma semana, os termos foram entregues aos estudantes, acompanhados das devidas explicações quanto à sua finalidade. Na semana seguinte, após a devolução dos termos devidamente assinados, os alunos receberam a ficha de anamnese e o questionário IPAQ para preenchimento. Em seguida, foram aplicados o questionário de qualidade de sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. Ambos os instrumentos foram acompanhados de orientações claras, a fim de garantir a compreensão de cada item por parte dos estudantes.

2.5 TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados obtidos dos questionários foram analisados utilizando técnicas de estatística descritiva. Inicialmente, foram calculadas as medidas descritivas, como média, desvio padrão, e frequência, para descrever as características das variáveis. A análise foi realizada com o auxílio dos softwares SPSS for Windows (versão 18.0) e Microsoft Excel for Windows.

2.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

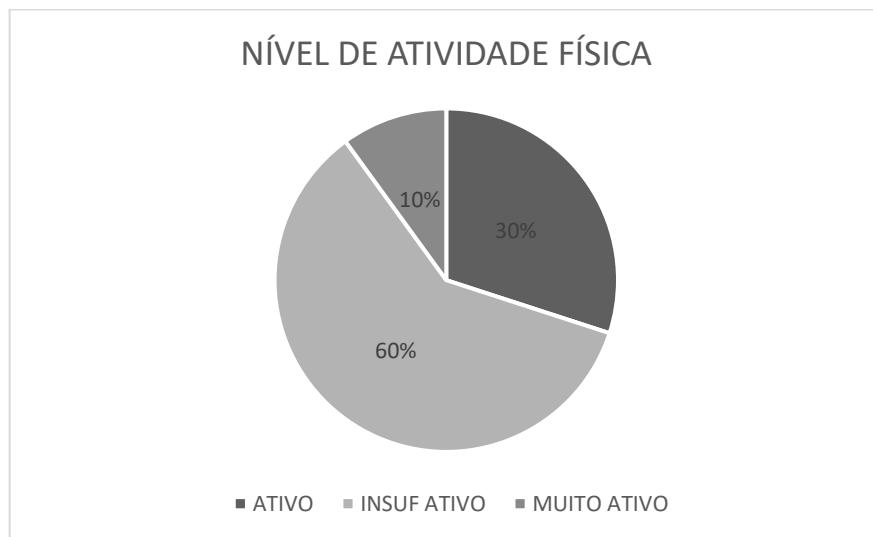
Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, de acordo com o protocolo de aprovação nº 6.016.892, as considerações éticas foram fundamentais para assegurar a integridade e a proteção dos participantes. Como a pesquisa envolveu indivíduos, diversas precauções foram tomadas para garantir a conformidade com os princípios éticos, conforme estipulado pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que estabelece as diretrizes e normas reguladoras para pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Dentre as ações realizadas destacam-se: a obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa respeitou a confiabilidade, anonimato e a proteção dos dados dos indivíduos. Foi assegurada a minimização dos riscos, segurança dos participantes e adotado as providencias necessárias sobre a pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa descritiva teve a participação de 60 estudantes, sendo 73% do sexo feminino e 27% do sexo masculino.

No gráfico 1 são demonstrados os dados associados à avaliação geral do nível de atividade física dos estudantes do ensino médio do curso técnico em Meio Ambiente. Observa-se que grande parte dos alunos foi classificada como insuficientemente ativa (60%), enquanto uma parte menor foi considerada moderadamente ativa (30%) e apenas uma fração reduzida se destacou como muito ativa (10%).

Gráfico 1 – Nível de atividade física dos estudantes do curso técnico de Meio Ambiente



Fonte: criado pelo próprio autor.

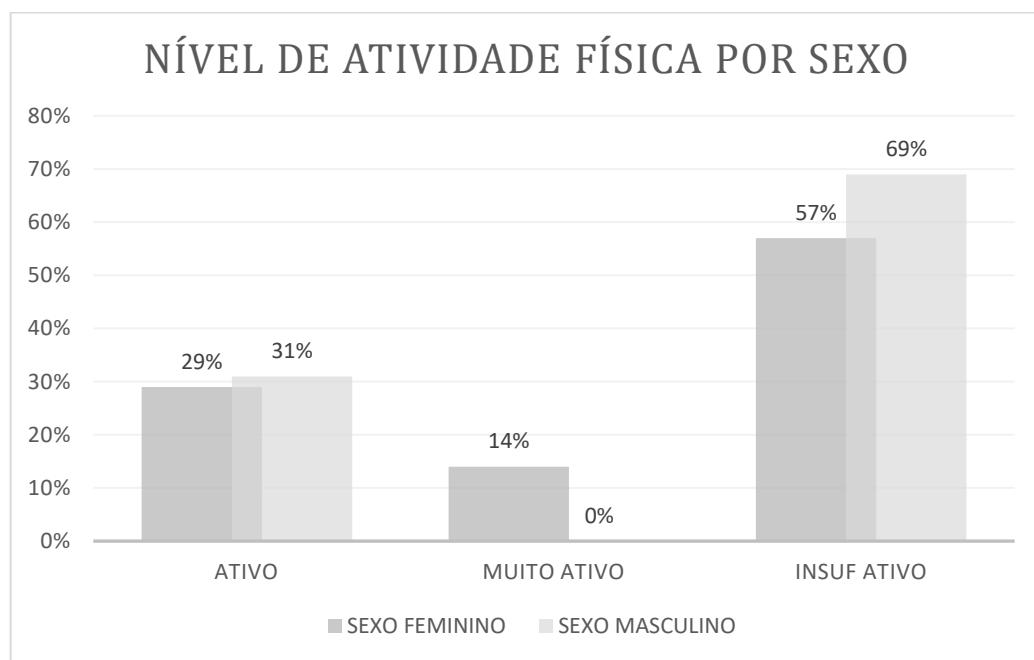
Os resultados demonstram que a maioria dos adolescentes não cumprem as recomendações de prática de atividade física. Segundo Soares *et al.* (2023), constatou-se uma redução significativa na taxa de adolescente ativos ao longo dos anos de 2009 a 2019. Esse achado respalda os resultados do presente estudo, em que 60% dos alunos foram classificados como insuficientemente ativos. O referido panorama é corroborado por estudos recentes, como o de Souza *et al.* (2022), que identificou alta prevalência de insuficiência de atividade física nos adolescentes, apontando cerca da metade dos pesquisados com nível de atividade física insuficiente.

Além disso, no estudo de Moura *et al.* (2021) notaram que os níveis insuficientes de atividade física dentre os indivíduos em contexto escolar estavam associados ao maior tempo de tela e menor duração do sono. Essas variações ocorrem conforme características sociodemográficas. A pesquisa ora apresentada complementa as informações do trabalho atual, sugerindo que a baixa prática de atividade física pode estar relacionada a múltiplos aspectos do estilo de vida dos adolescentes.

Para tornar a análise mais detalhada, foi realizada a separação dos dados por sexo, a fim de verificar possíveis diferenças entre os grupos. No gráfico 2, percebe-se que os meninos apresentam maior índice de inatividade em comparação às meninas: 69% deles foram classificados como pouco ativos, enquanto as meninas esse percentual foi de 57%.

Cabe ressaltar que o número de participantes do sexo feminino foi superior ao do masculino, fator que pode ter influenciado na distribuição dos resultados. Em relação ao nível ativo, os percentuais mostram-se próximos entre os dois grupos: 29% das meninas e 31% dos meninos. Entretanto, a discrepância mais evidente ocorreu no nível muito ativo, no qual 14% das meninas foram incluídas, ao passo que nenhum dos meninos atingiu essa categoria.

Gráfico 2 – Nível de atividade física dos estudantes dos cursos técnicos em Meio Ambiente divididos por gênero



Fonte: criado pelo próprio autor.

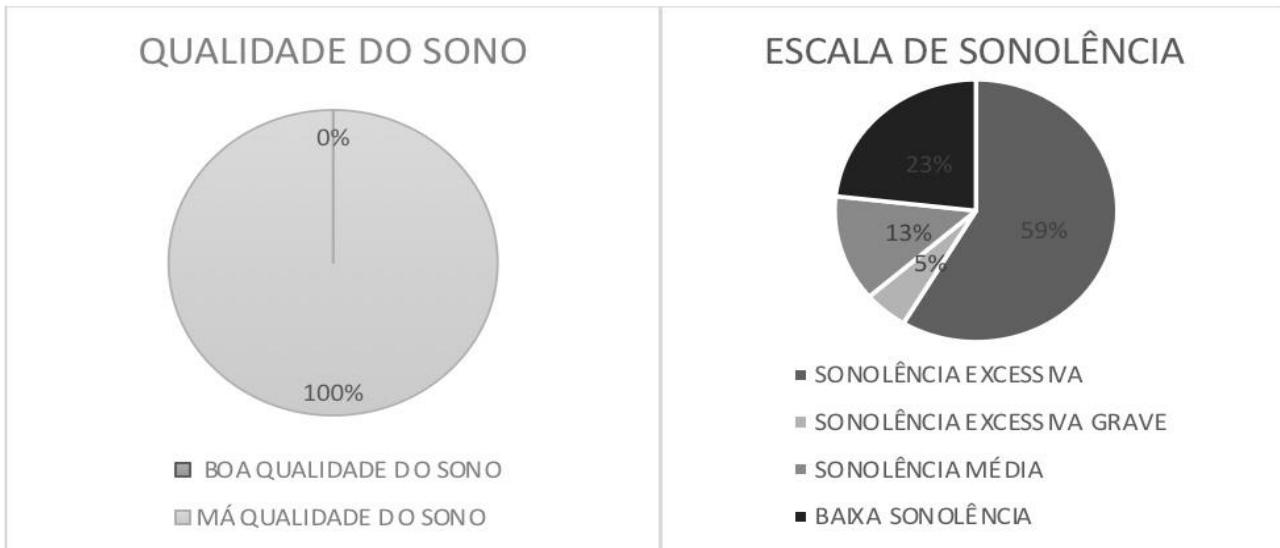
Com base nos resultados obtidos, podemos observar que no contexto de nossa pesquisa, os meninos apresentaram valores maiores de prática insuficiente ao ser comparado com as meninas. Embora pesquisas nacionais recentes indiquem que adolescentes, em geral, demonstram baixa prática de atividade física, sendo as meninas frequentemente as mais afetadas (Santi *et al.*, 2023; Bentes *et al.*, 2023), na presente pesquisa foi observado um padrão diferente, no qual os meninos apresentaram maior insuficiência. Essa observação evidencia que aspectos comportamentais e contextuais podem exercer maior influência sobre a prática de atividade física dos meninos.

Mesmo que De Camargo *et al.* (2021) descrevam que meninas apresentam mais barreiras na realização de atividades físicas, os resultados do presente trabalho mostram que outros fatores, como níveis insatisfatórios de atividade física, disponibilidade de tempo ou influências culturais, parecem impactar mais os meninos, explicando a prevalência mais elevada de insuficiência registrada neste grupo. Logo, essas evidências confirmam a necessidade de políticas e estratégias que incentivem a prática de atividade física entre adolescentes do sexo masculino, considerando fatores comportamentais, sociais e culturais que podem favorecer para a insuficiência de atividade física.

No gráfico 3 são apresentados os resultados da classificação geral do índice de qualidade do sono e da escala de sonolência dos participantes. Na imagem 1, observa-se que 100% dos pesquisados tem um sono de má qualidade, o que é bastante preocupante. Já na escala de sonolência, mostrada na imagem 2, verificou-se que 59% dos alunos apresentam sonolência excessiva, enquanto 23% constam baixa sonolência, 13% sonolência média e, por fim 5% sonolência excessiva grave.

Então, é possível notar que grande parte dos estudantes possui qualidade de sono ruim, o que pode impactar diretamente na saúde e rendimento escolar.

Gráfico 3 – Índice de Qualidade do Sono e Escala de Sonolência dos estudantes.



Fonte: criado pelo próprio autor.

Na imagem 1, observa-se que 100% dos pesquisados têm um sono de má qualidade. Já na escala de sonolência, mostrada na imagem 2, verificou-se que 59% dos alunos apresentam sonolência excessiva, enquanto 23% apresentam baixa sonolência, 13% sonolência média e, por fim 5% sonolência excessiva grave. Assim é possível que grande parte dos estudantes possui qualidade do sono ruim, o que pode impactar diretamente a saúde e o rendimento escolar.

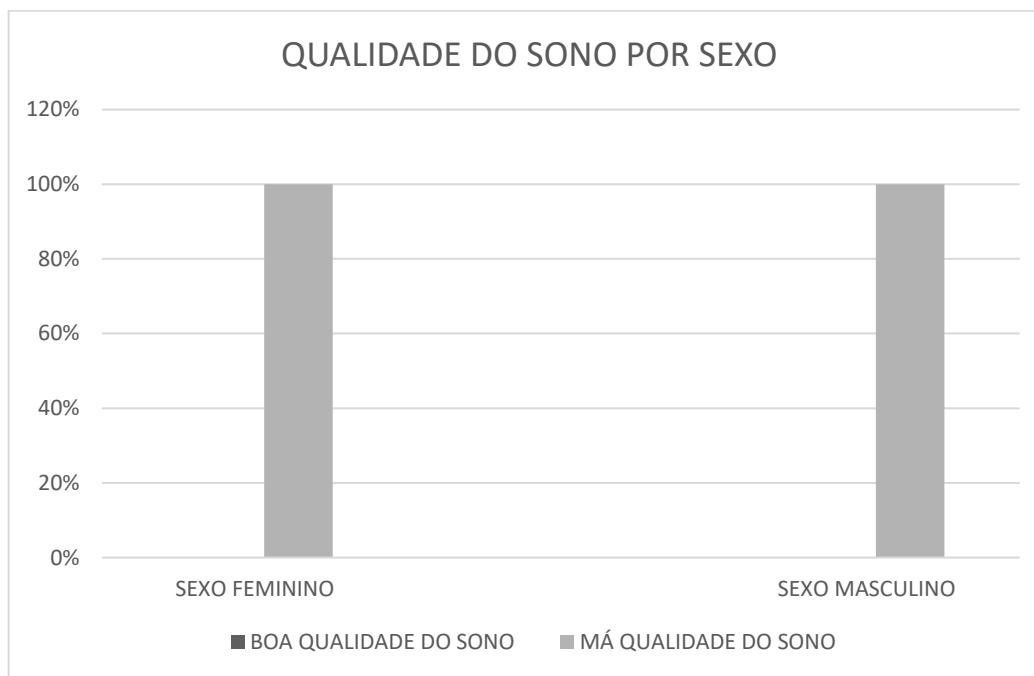
As evidências mencionadas são consistentes com a dissertação de Dantas (2021), que investigou adolescentes de instituições de ensino técnico federal do Rio Grande do Norte, indicando que cerca de 71,6% apresentavam má qualidade do sono. Resultados semelhantes com a pesquisa atual, na qual 100% dos participantes apresentaram má qualidade do sono e 59% apresentaram sonolência excessiva, enquanto 23% constam baixa sonolência, 13% sonolência média e 5% sonolência excessiva grave. Estas observações mostram que esse problema é bastante comum entre adolescentes do Nordeste brasileiro, o que pode impactar negativamente na saúde e aprendizagem escolar desse grupo específico.

Em outro estudo, Silva (2023) verificou que 60,2% dos adolescentes manifestavam má qualidade do sono, sendo que 21,6% informaram ter transtornos relacionados ao sono. Tanto Silva (2023) quanto o presente estudo evidenciam uma alta prevalência de distúrbios do sono entre estudantes do ensino médio, destacando a necessidade de estratégias de intervenção voltadas para a promoção do bem-estar físico e mental desse grupo. Além disso, Batista *et al.* (2022) indicaram que adolescentes com sono de má qualidade apresentam maior tendência a desenvolver

dores musculoesqueléticas, enfatizando a importância de propiciar hábitos de sono adequados para a manutenção da saúde física e do desempenho escolar.

No gráfico 4, é possível observar a qualidade do sono separada por sexo. Consta-se que não houve diferença significativa entre os gêneros, uma vez que ambos os alunos apresentaram má qualidade do sono nessa classificação, o que representa um fator preocupante.

Gráfico 4 – Qualidade do sono dos estudantes por sexo.



Fonte: criado pelo próprio autor.

Sabe-se que a má qualidade do sono em adolescentes é consideravelmente reconhecida. Marques (2017) já destacava que essa realidade é frequente no contexto escolar, indicando que o comprometimento do sono se mantém ao longo do tempo e constitui um fator relevante tanto para a saúde quanto para o desempenho acadêmico dos estudantes.

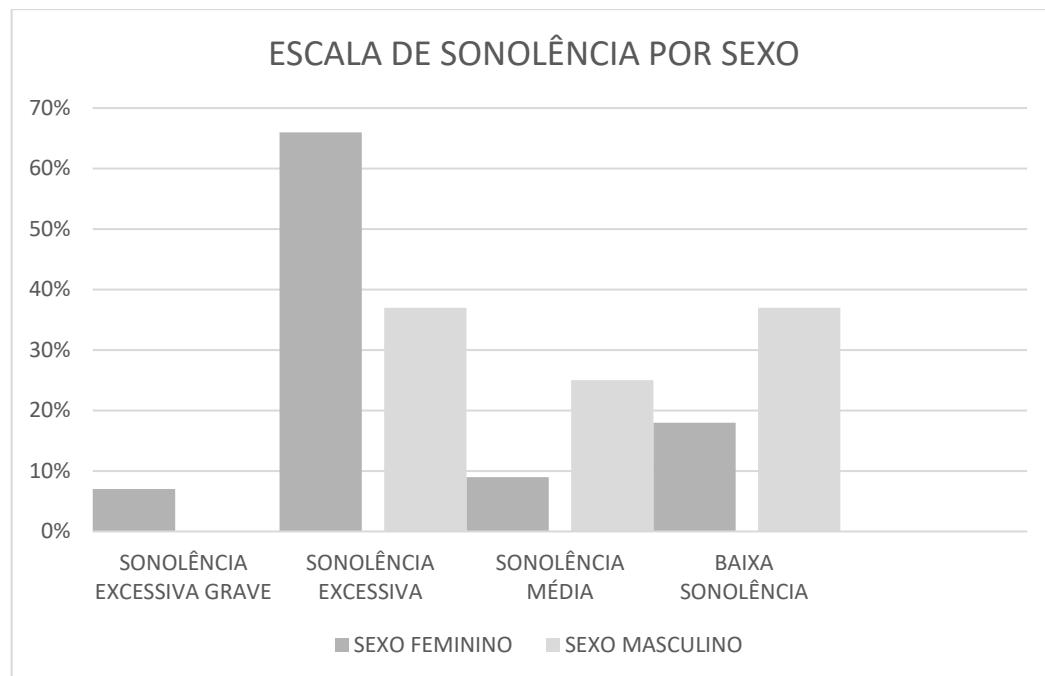
No artigo De Araújo *et al.* (2021), não houve diferença significativa na comparação da má qualidade do sono entre os sexos, entretanto isso não reduz a importância dos resultados. A má qualidade do sono é um fator que afeta diversos aspectos da saúde dos estudantes. Além disso, os autores identificaram associação entre sono inadequado e dor facial em adolescentes, o que reforça que dormir mal

está relacionado a desfechos adversos capazes de interferir na saúde e o bem-estar desses jovens.

Outro estudo Vianna *et al.* (2025) não apontou diferença considerável nos escores de qualidade do sono entre adolescentes dos gêneros masculino e feminino. No entanto, observou-se que altos valores do PSQI, estavam relacionados a maior interferência retroativa no desempenho da memória episódica verbal. Essas constatações confirmam o efeito negativo do sono inadequado para as funções cognitivas importantes, mesmo na ausência de diferença entre os gêneros.

No gráfico 5, é representada a escala de sonolência dos alunos, dividida pelo gênero. Entre as meninas 18% apresentaram baixa sonolência, 9% sonolência média, 66% sonolência excessiva e 7% sonolência excessiva grave. Já os meninos, 37% apresentam baixa sonolência, 25% sonolência média, 37% sonolência excessiva e nenhum apresentou sonolência excessiva grave.

Gráfico 5 – Escala de sonolência por sexo



Fonte: criado pelo próprio autor.

Pode-se perceber que a sonolência excessiva foi mais significativa entre o sexo feminino, enquanto os meninos apresentaram menores índices, indicando uma melhor qualidade de sono em comparação com as meninas.

Entretanto, é importante salientar que, nesta pesquisa, houve maior número de participantes do sexo feminino.

Resultados semelhantes foram apontados por Barbosa et al. (2020), que, ao verificarem adolescentes da coorte RPS em São Luís (MA), analisaram grande ocorrência de sonolência diurna excessiva, sendo mais pronunciada entre as meninas em comparação aos meninos. Essa descoberta corrobora os resultados do trabalho em questão. Um estudo conduzido por Santos (2023) apresentou achados similares aos do estudo atual, ao analisar adolescentes de Vieirópolis–PB. Observou-se maior prevalência de sonolência diurna excessiva entre as meninas, enquanto os meninos apresentaram níveis mais elevados de atividade física e melhor qualidade do sono. Esses resultados indicam que a prática regular de atividade física contribui positivamente para a qualidade do sono, especialmente entre os adolescentes do sexo masculino.

Em síntese, o estudo de Souza *et al.* (2020) sublinha a significância de hábitos comportamentais na sonolência diurna excessiva em adolescentes. Os pesquisadores registraram que o uso de aparelhos celulares antes de dormir colabora para o aumento da SDE, o que demonstra que fatores cotidianos podem intensificar a piora do sono.

4 CONCLUSÃO

O estudo em questão buscou descrever a qualidade do sono e os níveis de atividade física dos estudantes do curso técnico em Meio Ambiente integrado ao Ensino Médio do IFPB, Campus Sousa. Considerando a análise dos questionários aplicados, observou-se que a maior parte dos participantes apresenta níveis insuficientes de atividade física, além de má qualidade do sono e elevada sonolência diurna. Esses achados revelam um panorama preocupante, visto que a combinação de inatividade física e distúrbios do sono pode prejudicar a saúde física, o bem-estar emocional e o desempenho escolar dos estudantes.

Ao analisar os resultados por sexo, constatou-se que meninas apresentam maiores índices de sonolência excessiva, indicando pior qualidade do sono quando comparadas aos meninos. Por outro lado, os meninos demonstraram níveis ligeiramente melhores de qualidade do sono, o que pode estar relacionado a diferentes rotinas, hábitos de sono e níveis de atividade física entre os gêneros.

Assim, evidencia-se a necessidade de medidas de incentivo à prática regular de atividades físicas e de estímulo a hábitos de sono saudáveis. No contexto educacional, essas intervenções podem ser implementadas por meio de programas de educação em saúde e campanhas de conscientização sobre o uso de dispositivos eletrônicos, especialmente à noite. Este estudo frisa a importância do meio escolar como local estratégico para fomentar estilos de vida mais ativos e equilibrados.

Ademais, sugere-se que pesquisas futuras sejam feitas, considerando a restrição no tamanho da amostra, possibilitando uma investigação mais ampla das variáveis envolvidas e proporcionando resultados mais consistentes e abrangentes.

5 REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Sara Machado Miranda Leal et al. Prevalência de sonolência diurna excessiva e fatores associados em adolescentes da coorte RPS, em São Luís (MA). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200071, 2020.
- BATISTA, Jéssica Fernanda de Oliveira Lima et al. Qualidade de sono e dores musculoesqueléticas em adolescentes: estudo observacional. **BrJP**, v. 5, p. 20-25, 2022.
- BENTES, Maria Eduarda Sarraff; DE SOUZA QUARESMA, Thaís; RADICCHI, Marcelo Rocha. Inatividade física em escolares durante a pandemia de COVID-19 na cidade de Parintins, Amazonas. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, n. 6, 2023.
- BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. e al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Med.** 2011.
- BERTOLAZI, Alessandra Naimaier et al. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 35, p. 877-883, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- DANTAS, Carla Deiziana de Lima. **Qualidade do sono e sonolência diurna em adolescentes de Instituições de Ensino Técnico Federal do Rio Grande do Norte de acordo com o contexto urbano, sexo e idade**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- DE ARAÚJO, Emerllyn Shayane Martins et al. Associação entre qualidade do sono e dor facial em adolescentes: um estudo preliminar. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 55880-55894, 2021.
- DE CAMARGO, Edina Maria; LÓPEZ-GIL, José Francisco; DE CAMPOS, Wagner. Comparação das barreiras percebidas para a prática de atividade física de acordo com o sexo e nível de atividade física. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 1, p. 204-215, 2021.
- Del Rio João KA, Becker NB, de Neves Jesus S, Isabel Santos Martins R. Validation of the Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PT). **Psychiatry Res.** 2017

GAJARDO, Yanka Zaniolo et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 02, p. 601-610, 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

HAN, Lisen. Impacto do exercício físico no humor e na qualidade do sono de estudantes universitários no contexto do covid-19. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. e2022_0181, 2023.

KIM, Youngdeok et al. Examining the day-to-day bidirectional associations between physical activity, sedentary behavior, screen time, and sleep health during school days in adolescents. **PloS one**, v. 3, n. 23, p. 15-19, 2020.

MARQUES, Joana Andreia Costa Pinto. Qualidade de sono de adolescentes em contexto escolar. 2017.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, p. 05-18, 2001.

MELO, Marco Túlio de et al. Duration and quality of sleep in sprint and recovery performances among elite swimmers. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 26, n. 2, p. 126-129, mar./abr. 2020.

MOURA, Ana Regina Leão Ibiapina et al. Nível de atividade física, tempo de tela e duração do sono de acordo com dados sociodemográficos de escolares. **Saúde e Pesquisa**, v. 14, n. 2, p. 425-435, 2021.

NELSON, Kathy L.; DAVIS, Jean E.; CORBETT, Cynthia F. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. In: **Nursing Forum**. 2022. p. 144-151.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 11 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes sobre atividade física e prevenção da mortalidade prematura. Genebra: OMS, 2024. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2024-activity-guidelines>. Acesso em 11 de ago. 2025.

ROCHE, Johanna et al. Obstructive sleep apnea and sleep architecture in adolescents with severe obesity: effects of a 9-month lifestyle modification program based on regular exercise and a balanced diet. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 14, n. 6, p. 967-976, 2018.

SANTI, Nathália Mota Mattos et al. Prevalência e incidência da prática insuficiente de atividade física em adolescentes brasileiros durante a pandemia: dados da ConVid Adolescentes. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 26, p. e230049, 2023.

SANTOS, Lucas Vinicius Oliveira et al. Nível de atividade física e qualidade de sono em adolescentes de Vieirópolis-PB pós-pandemia. **Revista de Agroecologia no Semiárido**, v. 7, n. 4, p. 1-8, 2023.

SILVA, Ana Mara Francelina da. Fatores associados à qualidade do sono em alunos do ensino médio de Escola Pública do Norte do Tocantins no contexto da COVID-19. 2023.

SILVA JUNIOR, João Ferreira et al. INFLUÊNCIA DA SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA E QUALIDADE DO SONO NOS NÍVEIS SÉRICOS DE BDNF e NGF EM ADOLESCENTES. 2020.

SOARES, Carlos Alex Martins et al. Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 39, n. 10, p. e00063423, 2023.

SOUZA, Evanice Avelino de; PINTO, Julio Cesar Barbosa de Lima; ALVES, Felipe Rocha. Uso do celular antes de dormir: um fator com maior risco para sonolência excessiva em adolescentes de escolas militares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 111-116, 2020.

SOUZA, Nayra Suze et al. Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1-9, 2022.

UMAR, Ali et al. Epidemiological studies of sleep disorder in educational community of Pakistani population, its major risk factors and associated diseases. **PLoS One**, v. 17, n. 4, p. e0266739, 2022.

VASEY, Clayton; MCBRIDE, Jennifer; PENTA, Kayla. Circadian rhythm dysregulation and restoration: the role of melatonin. **Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 3480, 2021.

VIANNA, Gabriel Maia et al. Qualidade do sono, tempo de tela e memória episódica verbal em adolescentes: um estudo transversal. **Debates em Psiquiatria**, v. 15, p. 1-24, 2025.

APÊNDICE A – FICHA DE ANAMNESE

FICHA DE ANAMNESE

Nome: _____ Turma: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____ Sexo: ()M ()F

Telefone: _____ email: _____

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DE MEIO AMBIENTE DO IFPB CAMPUS SOUSA

Pesquisador Responsável: Vitória Maria de Farias Lopes

Telefone de contato: (83) 981395093

E-mail: lopes.vitoria@academico.ifpb.edu.br

1. Seu filho _____ está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa nesta instituição.

2. O propósito da pesquisa é verificar alguns dos principais fatores associados ao nível de atividade física e qualidade do sono em estudantes do curso técnico de meio ambiente, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física e qualidade do sono**. Esse estudo é relevante diante da crescente preocupação com os baixos níveis de atividade física e má qualidade do sono. Fatores como a rotina escolar intensa, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a falta de hábitos saudáveis tem impactado negativamente o bem-estar físico e mental dos estudantes.

3. A participação nesta pesquisa consistirá em **responder alguns questionários**. Assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos, esta poderá trazer algum risco psicossocial ao participante, em variado tipo e graduações variadas, tais como, constrangimento, sentimento de imposição para a participação na pesquisa, dentre outros, mas salientamos que sua participação é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento você poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante.

4. A participação de seu filho, não acarretará nenhum preconceito, discriminação ou desigualdade social.

5. Os resultados deste estudo podem ser publicados, mas o nome ou identificação de seu filho não serão revelados.

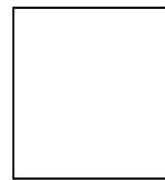
6. Não haverá remuneração ou ajuda de custo pela participação. Quaisquer dúvidas que você tiver em relação à pesquisa ou à participação de seu filho, antes ou depois do consentimento, serão respondidas por Vitória Maria de Farias Lopes.

7. Assim, este termo está de acordo com a Resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde, de 12 de dezembro de 2012, para proteger os direitos dos seres humanos em pesquisas. Qualquer dúvida quanto aos direitos de seu filho como sujeito participante em pesquisas, ou se sentir que seu filho foi colocado em riscos não previstos, você poderá contatar o pesquisador responsável: Vitória Maria de Farias Lopes, (83) 981395093, lopes.vitoria@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro

Universitário UNIESP— CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Li as informações acima, recebi explicações sobre a natureza, riscos e benefícios do projeto. Assumo a participação de meu filho e comprehendo que posso retirar meu consentimento e interrompê-lo a qualquer momento, sem penalidade ou perda de benefício. Ao assinar este termo, não estou desistindo de quaisquer direitos meus. Uma cópia deste termo me foi dada.

_____ de xxxxxxxxxxxxxx de 2025.



Responsável legal do participante da pesquisa

Impressão datiloscópica
do Responsável legal
pelo Participante da
Pesquisa

Vitória Maria de Farias Lopes

(Pesquisador)

APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TALE

Esclarecimentos,

Este é um convite para você participar da pesquisa: **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DE MEIO AMBIENTE DO IFPB CAMPUS SOUSA**, que tem como pesquisador responsável Vitória Maria de Farias Lopes.

Esta pesquisa pretende verificar alguns dos principais fatores associados ao nível de atividade física e qualidade do sono em estudantes do curso técnico de meio ambiente, sendo utilizados as variáveis de **nível de atividade física e qualidade do sono**. Esse estudo é importante devido a crescente preocupação com os baixos níveis de atividade física e má qualidade do sono.

Caso concorde com a participação, você será submetido a **responder alguns questionários**. Assim como em toda pesquisa científica que envolva participação de seres humanos, esta poderá trazer algum risco psicossocial ao participante, em variado tipo e graduações variadas, tais como, constrangimento, sentimento de imposição para a participação na pesquisa, dentre outros, mas salientamos que sua participação é de caráter voluntário, isto é, a qualquer momento você poderá recusar-se ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a Instituição de ensino participante.

Você poderá tirar suas dúvidas ligando para o pesquisador Vitória Maia de Farias Lopes, através do número: (83) 981395093. Email: lopes.vitoria@academico.ifpb.edu.br.

Os dados que você irá fornecer serão confidenciais, e sendo divulgados apenas em congressos e/ou publicações científicas, não havendo divulgação de nenhum dado que possa lhe identificar.

Esses dados serão guardados pelo pesquisador responsável em local seguro e por um período de 5 anos.

Se você tiver algum gasto pela sua participação nessa pesquisa, ele será assumido pelo pesquisador e reembolsado.

Se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, será indenizado.

Qualquer dúvida sobre a ética desse estudo você deverá entrar em contato com o pesquisador responsável: Vitória Maria de Farias Lopes, (83) 981395093, lopes.vitoria@academico.ifpb.edu.br. Ou ainda o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro

Universitário UNIESP— CEP/UNIESP/, telefone (83) 2106-3849, e-mail: comite.etica@iesp.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável Vitória Maria de Farias Lopes.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para a ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu _____, abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: "NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DE MEIO AMBIENTE DO IFPB CAMPUS SOUSA", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

_____ de _____ de 2025.

Assinatura do participante da pesquisa

Vitória Maria de Farias Lopes
(Pesquisador)

ANEXO A – PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

 Centro Universitário UNIESP	CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIESP	
PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP		
DADOS DA EMENDA		
Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO		
Pesquisador: FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA		
Área Temática:		
Versão: 2		
CAAE: 49857421.0.0000.5184		
Instituição Proponente: Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP		
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio		
DADOS DO PARECER		
Número do Parecer: 6.016.892		

ANEXO B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)

IPAQ (VERSÃO REDUZIDA)

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:

1a 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

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. 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

2b. 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: _____

3a 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

3b 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, jogando video game, bate-papo na internet e uso do computador para jogar e estudar. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? _____ horas _____ min

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? _____ horas _____ min

ANEXO C – ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

Índice da qualidade do sono de Pittsburgh

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono **durante o ultimo mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do ultimo mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite? hora usual de deitar:
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a 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? (Esta 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 para dormir porque você:

- A) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- B) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- C) Precisou levantar para ir ao banheiro

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- D) Não conseguiu respirar confortavelmente

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- E) Tossiu ou roncou forte

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- F) Sentiu muito frio

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- G) Sentiu muito calor

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- H) Teve sonhos ruins

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana
- I) Teve dor

1 = nenhuma no último mês	2 = menos de uma vez por semana
3 = uma ou duas vezes por semana	4 = três ou mais vezes na semana

J) Outras razões, por favor descreva: _____
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:
 Muito boa Boa Ruim Muito ruim

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos)
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?
 Nenhuma dificuldade Um problema leve
 Um problema razoável Um grande problema

10. Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?

- A) Não
- B) Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- C) Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama
- D) Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto pergunte a ele com que frequência, no último mês você apresentou:

E) Ronco forte
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

F) Longas paradas de respiração enquanto dormia
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

G) Contrações ou puxões de pernas enquanto dormia
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

D) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

E) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme, por favor descreva: _____
 1 = nenhuma no último mês 2 = menos de uma vez por semana
 3 = uma ou duas vezes por semana 4 = três ou mais vezes na semana

ANEXO D – ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH (ESS-BR)

ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas situações abaixo – e não apenas sentir-se cansado?

Este questionário refere-se ao seu modo de vida habitual nos últimos tempos. Mesmo que não tenha feito passado por alguma dessas situações ultimamente, tente imaginar como é que elas o afetariam. Use a escala que se segue para escolher o número mais apropriado para cada situação:

0 – nenhuma probabilidade de pegar no sono;

1 – ligeira probabilidade de pegar no sono;

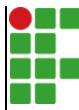
2 – moderada probabilidade de pegar no sono;

3 – forte probabilidade de pegar no sono.

Situação	Probabilidade de pegar no sono
Sentado lendo um livro;	
Sentado vendo televisão;	
Sentado inativo em lugar público (por exemplo, sala de espera, cinema ou reunião);	
Como passageiro num carro durante uma hora sem paragem;	
Deitado descansando à tarde quando as circunstâncias permitem;	
Sentado conversando com alguém;	
Sentado calmamente após um almoço sem ter bebido álcool;	
Ao volante parado no trânsito durante alguns minutos;	

Pontuação de 0 a 9 - considerado normal.

Pontuação de 10 a 24 - Procure um médico você pode ter distúrbio do sono.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÉNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim SorriLândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Restrito

Entrega do trabalho de conclusão de curso

Assunto:	Entrega do trabalho de conclusão de curso
Assinado por:	Vitoria Lopes
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Restrito
Hipótese Legal:	Informação Pessoal (Art. 31 da Lei no 12.527/2011)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Vitoria Maria de Farias Lopes, DISCENTE (202118750032) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 03/12/2025 14:42:15.

Este documento foi armazenado no SUAP em 03/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1688612
Código de Autenticação: a16479e567

