



Revista Brasileira de
CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Indicadores da prática de atividade física e da qualidade do sono em escolares adolescentes



Airton José Rombaldi^{a,*} e Débora Gonçalves Soares^b

^a Universidade Federal de Pelotas, Escola Superior de Educação Física, Departamento de Desportos, Pelotas, RS, Brasil

^b Universidade Federal de Pelotas, Escola Superior de Educação Física, Graduação em Educação Física, Pelotas, RS, Brasil

Recebido em 22 de julho de 2012; aceito em 17 de outubro de 2013

Disponível na Internet em 2 de dezembro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Sono;
Parassônias;
Insônia;
Atividade motora

Resumo O estudo objetivou investigar indicadores da prática regular de atividade física (AF) e da qualidade do sono em escolares adolescentes em Pelotas (RS). A amostra de conveniência foi constituída de 85 alunos de ambos os sexos, entre 14 e 18 anos, que cursavam o ensino médio. Foi usado um questionário para medir nível de AF, horários de acordar e dormir, qualidade e tempo de sono e presença de parassônias. Os resultados indicaram que os rapazes foram mais ativos e que o tempo médio de sono dos adolescentes variou por volta de 7h30m de segunda a quinta-feira, de 5h30m às sextas-feiras e mais de 10h nos fins de semana e feriados, independentemente do nível de AF. Concluiu-se que os hábitos de sono dos adolescentes foram desregrados e fora do padrão.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

KEYWORDS

Sleep;
Parasomnias;
Insomnia;
Motor activity

Physical activity level and sleep patterns among scholar adolescents

Abstract To investigate indicators of sleep quality and regular physical activity (PA) practice in adolescents from Pelotas/RS. The sample consisted of 85 students among 14 to 18-years-old attending high school. A questionnaire was used to measure PA levels, times of waking and sleep, quality and sleep time and presence of parasomnias. Results indicated that boys were more active and that the average sleep duration of adolescents was around 7,5 h Monday through Thursday, from 5,5h on Fridays and more than 10 hours to weekends and holidays, regardless of the level of PA. It was concluded that the sleep habits of teenagers were unruly and nonstandard.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

* Autor para correspondência.

E-mail: rombaldi@ufpel.tche.br (A.J. Rombaldi).

PALABRAS CLAVE

Sueño;
Parasomnias;
Insomnio;
Actividad motora

Indicadores de la práctica de la actividad física y de la calidad del sueño de los adolescentes escolares

Resumen Este estudio tuvo como objetivo relacionar los indicadores de la calidad del sueño y la práctica regular de la actividad física (AF) en adolescentes escolares de la ciudad de Pelotas/RS. El muestreo de conveniencia consistió en 85 estudiantes de ambos sexos, entre 14 y 18 años, que asisten a la escuela secundaria. Se utilizó un cuestionario para medir los niveles de AF, las horas de vigilia y del sueño, la calidad y el tiempo de sueño, y la presencia de parasomnias. Los resultados indicaron que los niños eran más activos y que la duración media de sueño de los adolescentes fue de unas 7 horas y media de lunes a jueves, de unas 5 horas y media el viernes, y de más de 10 horas los fines de semana y días festivos, independientemente del nivel de AF. Se concluyó que los hábitos de sueño de los adolescentes no seguían ninguna disciplina y no eran de tipo estándar.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

Introdução

As relações entre o contexto socioambiental e os diversos desfechos em saúde e o comportamento das variáveis biológicas é tema contemporâneo nas investigações em saúde coletiva (Boscolo et al., 2007). No Brasil, a discussão sobre as desigualdades em saúde vem ganhando destaque, principalmente a partir de resultados de investigações populacionais que identificaram um aumento nas prevalências de doenças crônico-degenerativas, especialmente nas populações com baixo nível socioeconômico. Distúrbios do sono (Cunha et al., 2005), má alimentação, baixo nível de atividade física, obesidade e a dificuldade de acesso a serviços de saúde de qualidade (IBGE, 2006; Batista-Filho, Miglioli e Santos, 2007), entre outros, são apontados como possíveis causas dessa associação.

A saúde depende de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Entre os comportamentos e hábitos que exercem influência estão a prática de atividade física e uma boa qualidade de sono (Reid et al., 2010). A prática de atividade física regular pode contribuir para a qualidade de vida, proporcionar aos praticantes a melhoria das capacidades cardiorrespiratória e muscular, o controle da massa corporal, a redução da depressão e da ansiedade, a melhoria das funções cognitivas (memória, atenção e raciocínio) e a melhoria da qualidade e da eficiência do sono (Who, 2010; Reid et al., 2010).

A puberdade, por outro lado, é uma fase do ciclo vital marcada por alterações sociopsicobiológicas significativas, inclusive àquelas relacionadas ao ciclo de sono e vigília. Em adolescentes, especialmente naqueles que estudam ou trabalham no período da manhã, tem sido relatada uma redução no tempo de sono noturno, a qual ocorre em consequência de horários alterados de dormir e acordar (Carskadon, Viera e Acebo, 1993; Wolfson e Carskadon, 1998; Thorleifsdottir et al., 2002). Nesse sentido, o tempo insuficiente de sono mostrou associação com o aumento de sonolência diurna e da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, além da redução da qualidade de vida e do desempenho acadêmico (Javaheri et al., 2008; Roberts, Roberts e Duong, 2009; Hitze et al., 2009; Pereira, Teixeira e

Louzada, 2010). Além disso, de acordo com Nunes (2002), a redução no tempo adequado de sono aumenta o risco para a ocorrência de parassônias (nome que se dá às manifestações e aos comportamentos peculiares que ocorrem durante o sono e que geralmente não acarretam distúrbios do tipo sonolência diurna ou sono não reparador).

Levando-se em consideração que fatores de risco para doenças crônicas podem ter seu início na adolescência, essa fase da vida pode ser considerada chave para intervenções e modificações de hábitos e comportamentos pouco saudáveis. Entretanto, investigações que visam a identificar a relação entre o estilo de vida e a qualidade de vida de adolescentes ainda são escassas, especialmente quando os adolescentes ainda estão saudáveis. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi relacionar indicadores da prática regular de atividade física e da qualidade do sono em escolares adolescentes de Pelotas (RS) e estabelecendo comparações entre os sexos e entre os diferentes níveis de prática de atividade física.

Materiais e método**Tipo de estudo e amostra**

O presente estudo é observacional e de caráter transversal, a amostra de conveniência foi obtida em uma escola pública de ensino médio de um bairro periférico de Pelotas (RS), escolhida intencionalmente por atender adolescentes oriundos de famílias de renda média e baixa. Foram entrevistados 85 escolares, de ambos os sexos, que cursando o ensino médio.

Aspectos éticos

Todos os indivíduos foram convidados a responder um questionário e o fizeram de forma voluntária, houve a garantia explícita de confidencialidade das respostas. Todos os sujeitos, após a própria concordância e de pais ou responsáveis, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085832>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085832>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)