



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JEFERSON DA SILVA SOUSA

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

JEFERSON DA SILVA SOUSA

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE
2018

JEFERSON DA SILVA SOUSA

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra
Orientador

Prof^aMest. Loumaira Carvalho da Cruz
Examinadora

Prof^aMest. Alfredo Anderson Teixeira de Araújo
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE
2018

ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES

¹Jeferson da Silva SOUSA;
²Marcos Antônio Araújo BEZERRA;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Introdução: A adolescência é uma etapa confusa e dinâmica da vida do ponto de vista físico e emocional do ser humano em que o estilo de vida se torna um dos fatores mais alterados durante todo esse processo, afetando diretamente a qualidade do sono dessa população. **Objetivo:** Identificar o perfil do estilo de vida e a qualidade do sono de escolares. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com 176 escolares de ambos os sexos da rede estadual de ensino de Várzea Alegre. Foram aplicados 02 questionários a fim de verificar o estilo de vida e a qualidade do sono. O estilo de vida dos escolares foi avaliado através do Pentáculo do bem-estar para aquisição dos dados relacionados a qualidade do sono, foi aplicado o mini questionário do sono. A análise dos dados foi executada através de estatística descritiva por distribuição de frequência, Teste t para amostras independentes foi utilizado para comparar os componentes do Estilo de Vida, todos os dados foram analisados por meio do software SPSS na sua versão 23. **Resultados:** O estudo apontou que 65,7% dos escolares têm um estilo de vida “regular”, existindo diferença entre os sexos para os domínios atividade física ($p < 0,001$) e comportamento preventivo ($p < 0,05$). Quanto a qualidade do sono apenas 37,2% dos escolares têm uma boa qualidade do sono. **Conclusão:** Conclui-se que os escolares investigados possuem um estilo de vida mediano e que o sono é evidenciado em sua maioria com alterações na sua qualidade.

Palavras-Chave: Privação do sono. Estilo de vida. Qualidade de vida

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is a confusing and dynamic stage of life from the physical and emotional point of view of the human being where lifestyle becomes one of the most altered factors throughout this process, directly affecting the sleep quality of this population. **Objective:** To identify the profile of the lifestyle and the sleep quality of school children. **Materials and Methods:** This is a descriptive, cross-sectional, quantitative and cross-sectional study of 176 school children from the Várzea Alegre state school system. Two questionnaires were applied in order to verify the lifestyle and quality of sleep. The students' lifestyle was evaluated through the Pentacle of well-being developed by NAHAS (2000), and for the acquisition of data related to sleep quality, the mini sleep questionnaire was applied. The analysis of the research data

was performed through descriptive statistics by frequency distribution, t Test for independent samples was used to compare the components of the Lifestyle, all data was analyzed using SPSS software version 23. **Results:** The study found that 65.7% of the students had a "regular" lifestyle, with differences between the sexes for the physical activity domains ($p < 0.001$) and preventive behavior ($p < 0.05$), as well as the quality of sleep only 37.2% of the schoolers have a good quality of sleep. **Conclusion:** It is concluded that the students investigated have a median lifestyle and that sleep is evidenced mostly with changes in their quality.

Key-words: Sleep deprivation. Lifestyle. Quality of life

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma importante fase na vida do ser humano onde acontecem alterações no seu corpo e na sua vida, contudo à adolescência é uma etapa da vida em que acontecem possibilidades para a saúde de cada indivíduo, onde são grandes os exemplos futuros de saúde, no qual são definido um estilo de vida para seguir, com isso a adolescência é a decorrência entre o desenvolvimento pré-natal e infantil, em que acontecem diversas mudanças biológicas e sociais caracterizando a puberdade onde é determinada socialmente a fatores de riscos e de proteção que representa a aceitação de comportamentos associado a sua saúde e seu estilo de vida adotado. (SWAYER, 2012).

A puberdade trata-se de uma etapa confusa e dinâmica da vida do ponto de vista físico e emocional do ser humano onde acontece dos 10 aos 19 anos, é nesse tempo que acontecem diversas modificações no corpo, em que repercutem exatamente no seu desenvolvimento da personalidade e no comportamento adotado em meio a sociedade buscando sua autonomia social, emocional e cognitiva, adotando um estilo de vida para seguir. (VALLE; MATTOS, 2011)

Esse estilo de vida é um hábito em que os adolescentes escolhem para sua vida, em que são motivados e alterados pela socialização em que está, Santos (2014) afirma que o estilo de vida do adolescente está referente a um conjunto de séries e atitudes em que levam o indivíduo a conduzir diversos riscos a sua saúde, comprometendo seu estado físico e mental, onde devem ser tomadas medidas de aceitação e de comportamentos que sejam benéficas para sua vida.

Na atualidade há uma grande preocupação quando falam de qualidade de vida, onde instiga a população de certa forma a buscar parâmetros em que tenham a prevenção de doenças, com isso os indivíduos adotam um estilo de vida para seguir, em que surge uma grande necessidade de pesquisar e de definir elementos que

possam caracterizar um estilo de vida adequado na adolescência, onde o indivíduo irá adotar um para seguir. (TASSINI et al, 2017)

A juventude é caracterizado pelo desenvolvimento do indivíduo, em que acontece entre a infância e a fase adulta, onde Ramalho (2015) afirma que a adolescência é conceituada por inúmeras modificações que acontece no indivíduo, sendo biológicas, psicológicas e sociais, onde afeta o estilo de vida do indivíduo e seu sono, no qual a má qualidade do sono pode acarretar em problemas para sua saúde.

Visto que a sonolência é um importante fator para reposição de suas energias e para seu organismo, onde Pinto (2016) afirma que o sono é caracterizado como uma obrigação que o indivíduo deve ter, onde afeta seu corpo no decorrer do dia ao realizar suas obrigações, valores e seu estilo de vida que é adotado para si, em que o sono tem uma grande importância na vida dos adolescentes.

A soneira é um fator de suma importância no desenvolvimento do indivíduo e quando incomodado atribui-se a um choque social de grande importância, onde tem bastantes consequências negativas, em que está ligada a um conjunto complexo de vários fatores (MACÊDO, 2017).

Um sono de boa qualidade é necessário na fase da adolescência em que Pinto (2017) afirma que o sono é um fator fisiológico indispensável na vida do indivíduo, onde tem diversas funções e busca a restauração das suas condições físicas e psicológicas do organismo, depois de um grande desgaste durante o estado de vigília, com isso um sono de boa qualidade está essencialmente ligado ao seu desenvolvimento saudável, especialmente nos adolescentes. Portanto o referido trabalho teve como objetivo identificar a qualidade do sono e o estilo de vida de escolares. Diante do exposto o referido trabalho teve como objetivo identificar a qualidade do sono e o estilo de vida de escolares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa se caracteriza como uma pesquisa de campo, descritiva com abordagem quantitativa de corte transversal, na qual a amostra foi constituída por 176 escolares do sexo masculino e feminino, matriculados e assíduos em escolas públicas regulares de ensino da rede estadual do Ceará, especificamente do município de Várzea Alegre. Excluiu-se dessa pesquisa escolares que fazem o uso

de medicamento Rivotril e Valerimed ou outro medicamento para mesmos fins, que segundo a literatura alteram o padrão do sono. Foram respeitando todos os critérios da resolução 466/12 a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, o presente trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o parecer de número 2.747.041.

Para identificar as características gerais dos escolares foram utilizados um questionários estruturado com questionamentos sobre idade, sexo, renda, raça, se exerce função laboral, moradia e objeto em que dorme. Para obter os resultados sobre o estilo de vida dos escolares foi utilizado o Pentáculo do Bem Estar desenvolvido por NAHAS(2000), que tem como intuito de verificar o estilo de vida individual, que por sua vez tem características nutricionais, atividade física, controle de estresse, comportamento preventivo e relacionamento social. O Pentáculo do bem estar é um questionário objetivo de 15 perguntas, onde cada questionamento vai de uma escala de 0 (Zero) Nunca, 1 (Um) às vezes, 2 (Dois) Quase sempre, 3 (três) Sempre, classificando o estilo de vida do indivíduo como positivo e negativo.

No que se refere aos dados da qualidade do sono dos escolares, foi utilizado o mini questionário do sono proposto por Zomer et al. (1985), que tem como objetivo avaliar as característica do indivíduo durante o sono, classificando o indivíduo com: Sono bom, Sono levemente alterado, Sono moderadamente alterado e Sono muito alterado. A análise dos dados da pesquisa foi efetuada através de estatística descritiva por distribuição de frequência, por meio do software SPSS na sua versão 23. Teste t para amostras independentes foi utilizado para comparar os componentes do Estilo de Vida. Logo após foram confeccionados tabelas e gráficos para melhor compreensão dos dados.

RESULTADOSEDISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 51,7% de escolares do sexo masculino e 48,3% do sexo feminino com idade média de $16,43 \pm 1,02$ anos. Ao analisar as características da população em questão, verifica-se que uma pequena parte dos escolares exercem função laboral, fato esse que contrapõe o estudo realizado por Koch e Soares (2017) em que o autor destaca que alunos pertencentes a escolas públicas comparecem em sua maioria a escola somente há um turno escolar pois esses tem

a obrigação de ajudar nas despesas de casa, sendo preciso ocupar seu turno livre com um trabalho para ajudar na renda familiar.

Tabela 01 – Comparativo por sexo das características gerais de escolares do município de Várzea Alegre-CE, 2018. (n=176)

		MASCULINO		FEMININO	
		N	%	N	%
Renda (R\$)	Até 1 Salário	52	58,4%	58	69,9%
	1 a 2 Salários	30	33,7%	23	27,7%
	2 a 3 Salários	4	4,5%	2	2,4%
	+ de 3 Salários	3	3,4%	0	-
Raça	Branco	18	20,2%	13	15,7%
	Pardo	60	67,4%	57	68,7%
	Preto	9	10,1%	11	13,3%
	Amarelo	2	2,2%	2	2,4%
Função Laboral	Sim	27	30,3%	9	10,8%
	Não	62	69,7%	74	89,2%
Moradia	Zona Urbana	43	48,3%	41	49,4%
	Zona Rural	46	51,7%	42	50,6%
Dorme em	Cama	56	62,9%	73	88%
	Rede	33	37,1%	10	12%

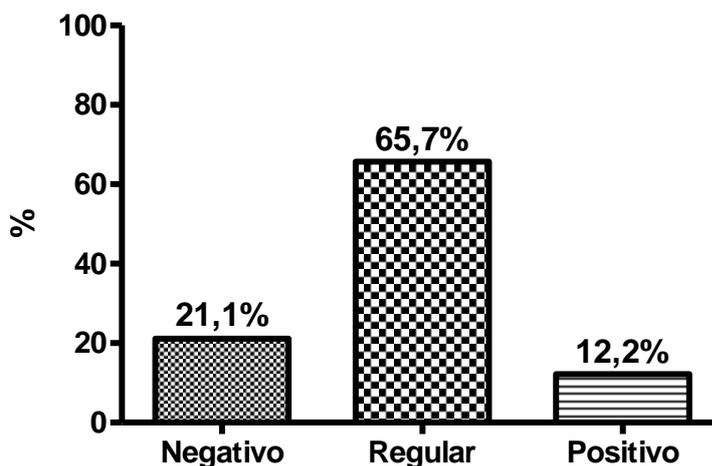
Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Nota-se que a maioria dos escolares se auto declaram como pardos, fato esse que segue a tendência da população Brasileira, onde segundo os dados do IBGE (2017), a população brasileira tem cerca de 205,5 milhões de habitantes e que 46,7% se auto declaram pardos. Verifica-se também que a grande maioria dos escolares tem renda de até 1 salário mínimo, variável essa que em tese pode influenciar um estilo de vida ativo, segundo dados do IBGE (2015), percebe-se relações diretas entre a prática de atividade física e a renda do indivíduo, sendo que apenas 31,1% dos indivíduos com renda de até ½ salário mínimo praticantes de atividade física.

A figura 01 representa a classificação do estilo de vida dos escolares, em que nota-se a predominância do estilo de vida regular (65,7) dos escolares e que a amostra analisada classificada com um estilo de vida positivo. Ressalta-se que 81% são de mulheres, ressalta-se ainda que 71,4% da população em questão dessa

mesma categoria não trabalham. Estudo realizado por Lima e Krug (2017) colabora com os achados, em que a maioria dos alunos mostrou um estilo de vida regular 44,22%, focando em estratégias para a promoção da saúde.

Figura 01 –Classificação do estilo de vida dos escolares.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Estilo de vida é um hábito ou costume que o adolescente escolhe para sua vida, em que são motivados e alterado, estudo realizado por Simadon e Grigolo (2017) colaboram com os achados em que nota-se que os alunos do sexo masculino 70,73% e 75% do sexo feminino estão considerados com um estilo de vida regular, considera-se que este resultado é mais relevante para as áreas onde moram em que 78,6% do sexo masculino e 72,54% do sexo feminino moram em zonas rurais e urbanas, e que a partir desses valores apenas 11,27% desses alunos é considerado com o estilo de vida bom.

Sabe-se que o estilo de vida é um costume que as pessoas adquirem ou escolhem para sua vida, em que tem pontos positivos e negativos para o indivíduo, levando assim a uma boa saúde mental e física, estudo realizado por Fernandes et al., (2014), colaboram com os achados, em que os estudantes se classificam com um estilo de vida regular com (59%) e negativo com (41%), onde se torna um fator preocupante para esta população.

Os resultados encontrados na Tabela 02 apontam existência de diferença estatisticamente significativa entre os sexos em relação aos domínios de atividade física e comportamento preventivo, aponta ainda que os sexos divergem em seu estilo de vida geral.

Tabela 02 - Descrição e comparação dos componentes do estilo de vida entre os sexos.

Variável	Descritiva				Comparativa	
	Homens		Mulheres		T	P
	Média	DP	Média	DP		
Nutrição	1,40	0,70	1,25	0,60	1,505	0,134
Ativ. Física	1,43	0,83	0,96	0,73	3,939	0,000**
Comp. Preventivo	0,99	0,67	0,78	0,54	2,278	0,024*
Relac. Social	1,69	0,86	1,57	0,73	0,963	0,337
Estresse	1,60	0,82	1,48	0,72	1.016	0,311
Estilo de Vida Geral	1,42	0,56	1,21	0,44	2,760	0,006**

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

*p<0,05; **p<0,001

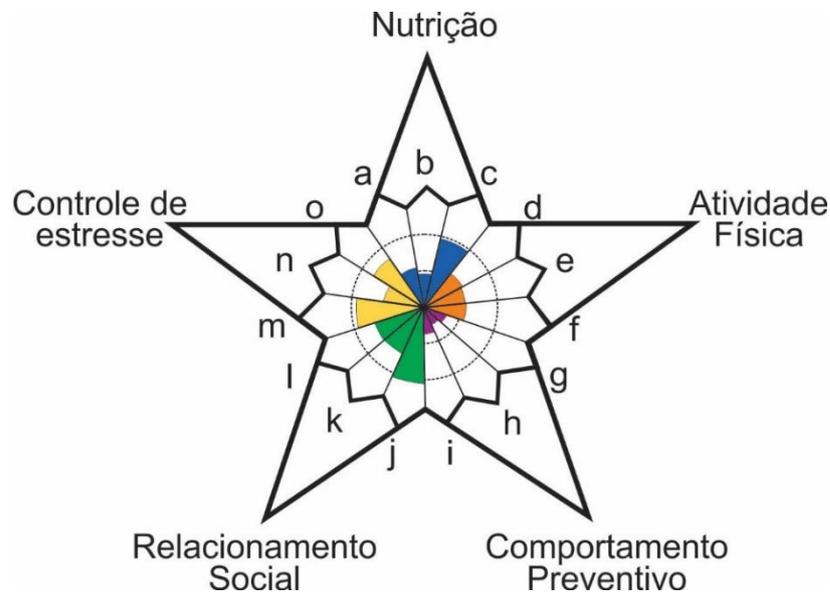
Estudo realizado por Westphal (2016), corrobora com os achados na variável nutrição, onde nota-se a não existência de diferença entre os sexos, já na variável atividade física os homens ($2,27 \pm 0,87$) obtiveram médias com diferenças estatisticamente significantes em relação mulheres ($1,86 \pm 1,01$), fato esse que também ocorreu na análise da variável controle do estresse os homens ($2,33 \pm 0,88$) e mulheres ($2,25 \pm 0,89$), e em relação ao comportamento preventivo o estudo em questão também aponta diferença estatística entre os sexos, onde mulheres ($2,61 \pm 0,75$) apresentam melhores resultados que os homens ($2,39 \pm 0,89$).

Estudo realizado por Farias et al. (2016), assemelha-se aos resultados desse estudo na variável nutrição em que os homens (64,1%) apresentam melhor desempenho que as mulheres (35,9%), já na variável controle do estresse os homens (52,9%) tiveram resultados relevantes que as mulheres (47,1%). Assim como na variável relacionamento social os homens (52,9%) apresentaram resultados significativos que as mulheres (47,1%). Estudo realizado por Souza (2018), contribui com os achados na variável atividade física, onde aponta-se diferença entre os sexos, homens ($3,28 \pm 2,2$) e mulheres ($2,45 \pm 1,8$).

Ao verificar a Figura 02 que representa os domínios do estilo de vida classifica-se um melhor estilo de vida quando a figura estiver mais colorida. Verifica-se um baixo nível de preenchimento do domínios atividade física. Estudo realizado por Jesus Filho et al. (2014), relata que a pratica de atividade física tem relevância significativa para a qualidade de vida da população em geral, com isso um estilo de vida saudável requer condutas comprometedoras ao escolher hábitos saudáveis,

preferencialmente a atividades físicas regular, que de certeza proporcionara uma excelente qualidade de vida e mais longevidade.

Figura 02 – Representação do Pentágulo do bem estar



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

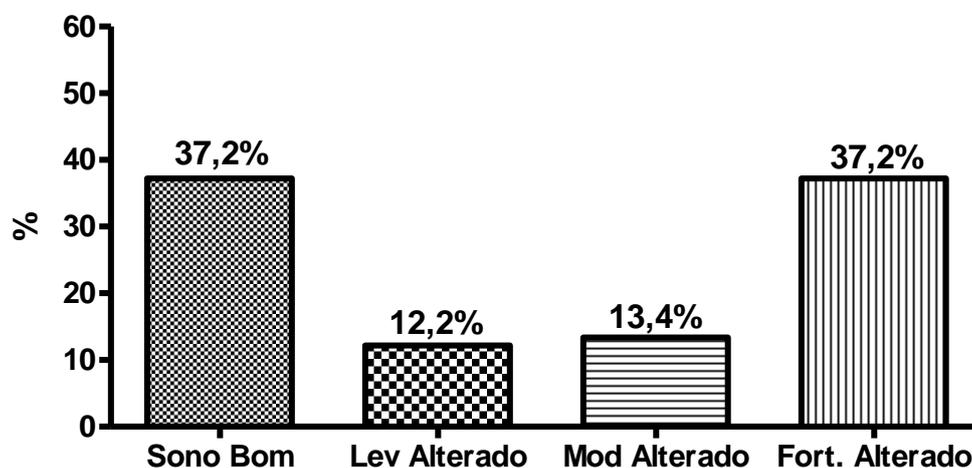
Além da atividade física outro fator importante para um estilo de vida saudável e o hábito alimentar em que ao ser realizado de forma correta proporciona um estilo positivo, variável essa que teve pouco representatividade na figura. Segundo Silva, Teixeira e Ferreira (2014), a nutrição é de fundamental importância para a vida do indivíduo, pois determina situações favoráveis para o crescimento e desenvolvimento, em que o consumo de uma alimentação saudável na adolescência favorece diversos benefícios para si, o alimento é uma das exigências básicas para o ser, na qual alimentar-se é mais do que meramente consumir um alimento, pois se associa-se a significados de convivência pessoais, sociais e culturais envolvidas neste ato.

Ao analisar o relacionamento social, a figura 01 demonstra os maiores níveis de preenchimento, estudo realizado por Dellani et al. (2014) fala que a vida do ser humano é feita de relacionamentos, por isso é de grande relevância estar bem consigo mesmo, se sentir bem e preservar os relacionamentos obtidos ao longo da vida, sendo assim poder viver com um estilo de vida de qualidade.

O domínio estresse foi representado graficamente de forma mediana pelos escolares analisados. Estudo realizado por Ferreira et al. (2016), relata que o estresse ocasiona diversos males na vida do ser humano, em que as principais causas do estresse está associado condições laborais não adequadas, relacionamento interpessoal, desrespeito e reponsabilidades excessivas, onde na maioria das vezes utilizem medicações, fazendo com que os indivíduos tenha um estilo de vida irregular e deixem de praticar atividade física.

Ao analisar o comportamento preventivo dos escolares, encontrou-se os valores menos representativos, Dellani et al. (2014), relata que o comportamento preventivo se relaciona ao conhecimento que o indivíduo tem de conhecer e verificar os riscos que tem na atividade, de modo a diminuir a possibilidade de situações indesejadas para si e para os outros, identifica-se como um formato ciente de prevenção a qual pode ser utilizada pelas pessoas de forma a prevenir acidentes, ter cuidado com o nosso corpo contribui bastantepara manter os padrões de saúde e bem estar, na qual ajudam a melhorar seu estilo de vida.

Figura 03 –Classificação da qualidade do sono dos escolares.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Os resultados demonstram que 62,8% dos escolares possuem alguma alteração de sono, apontam ainda que os escolares que se encontraram como sono bom tem sua maioria de homens 67,2%, no que se refere aos escolares com sono fortemente alterado, identificou-se que 64,1% são do sexo feminino. Identificou-se ainda que 78,1% das mulheres que exercem função laboral têm um sono muito

alterado, e que 59,4% das mulheres da zona rural tem um sono bom. Observou-se que 60,9% dos homens da zona urbana são classificados com sono fortemente alterado.

Estudo realizado por Silva et al. (2016), relatou que as mudanças dos elementos ambientais, sociais e comportamentais apresentam ser fundamentais na mudança do padrão do sono, tanto na qualidade como na quantidade, por estar ligados aos fatores biológicos e maturacional, mudanças de comportamentos e sociais, especialmente o aumento das obrigações escolares, entre 2001 e 2011 observou-se um aumento de 31,2% no domínio negativo na qualidade do sono entre os adolescentes.

Sendo assim o sono é um padrão restaurador para a vida, na qual o ser humano necessita para revigorar as energias e melhorar o bem-estar, intelectual e físico, Estudo realizado por Silva (2015) colabora com os achados em que 56% dos escolares apresentam uma boa qualidade de sono e que 44% apresentam com uma qualidade do sono ruim.

O sono é um processo muito importante na fase da adolescência, porém e nesse momento que acontece a reposição de suas energias e a regulamentação do sistema imunológico, estudo realizado por Felden (2015), contribuem com os resultados em que os alunos demonstraram uma qualidade do sono ruim (34,6%), em que (53,0%) dos alunos também foram apontados com sonolência diurna excessiva.

Uma má qualidade do sono pode desencadear vários problemas e impactos na saúde do indivíduo, onde o sono é de fundamental importância para o ser, estudo realizado por Gomes et al. (2016) discorda com os achados, onde comprova que os adolescentes apresentam uma má qualidade do sono 29,2%, colaborando no quesito de qualidade do sono bom 57,6%.

Tendo em vista que o sono é um componente primordial para o desenvolvimento do adolescente, onde desenvolve seu bem estar cognitivo e mental, em que sabe-se que o mal estilo de vida e a má qualidade do sono pode vir desencadear vários problemas para a vida do indivíduo, estudo realizado por Rodrigues (2016), colaboram com os achados onde os adolescentes apresentando uma qualidade do sono boa (37,5%) e que (35%) dos alunos se classificam com um qualidade do sono ruim.

CONCLUSÃO

De acordo com o objetivo proposto conclui-se que os escolares investigados possuem em sua maioria um estilo de vida regular existindo diferença entre os sexos apenas para os domínios atividade física e comportamento preventivo, Conclui-se ainda que o sono é evidenciado em sua maioria com alterações na sua qualidade.

O estudo traz como limitação a dificuldade de investigar condições de baixa prevalência, isto implicaria em um estudo de uma amostra ainda maior, já que se trata de um estudo transversal. Porém, tem-se como perspectiva o aumento da amostragem, visando uma nova pesquisa afim de identificar tais prevalências. Com isso, recomenda-se outros estudos na qual levem em considerações as limitações destacadas e que sejam realizados podendo abranger também os escolares que realizam suas atividades em tempo integral

REFERÊNCIAS

DELLANI, Marcos Paulo et al. Estilo de vida e vida com qualidade: uma visão de complementaridade. **Revista de Educação do Ideal**, Alto Uruguai, v. 9, n. 19, p.1-13, 2014.

FARIAS, Edson dos Santos et al. Estilo de vida de escolares adolescentes. **Adolescência e Saúde**, Porto Velho, v. 13, n. 2, p.49-49, 2015.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar et al. O Contexto do Estresse Ocupacional dos Trabalhadores da Saúde: Estudo Bibliométrico. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, [S.l.], v. 5, n. 2, p. 84-99, dec. 2016.

FERNANDES, Ana Karolina Sa et al. Estilo de vida de alunos da educação de jovens e adultos. **Coleção de Pesquisa em Educação Física**, VárzeaPaulista, v. 13, n. 2, p.73-80. 2014.

FILHO, Isaias Batista Jesus et al. ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE. **Repinsfaema**: repositório institucional. Ariquemes - Ro, p.1-11, 2014.

FELDEN, Erico Pereira Gomes et al. Fatores associado a baixa duração do sono em universitários ingressantes. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 23, n. 4, p.1-10, 2015.

GOMES, Gabriel Cordeiro et al. Qualidade do sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 31, n. 35, p.316-321, 2017.

Instituto Brasileiro Geografia Estatística (Brasil). IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra e Domicílios: Práticas de Esporte e Atividade Física**. 2015. Disponível em: <[http://biblioteca,ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf)>. Acesso em: 27Out 2018.

Instituto Brasileiro Geografia Estatística (Brasil). IBGE. Pesquisa Nacional por amostra e domicílios: População brasileira e formada basicamente por pardos e brancos. 2017. Disponível em:<<http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2017-11/populacao-brasileira-e-formada-basicamente-de-pardos-e-brancos-mostra-ibge>>. Acesso em: 27Out 2018.

LIMA, Sabrina de Moura; KRUG, Marília de Rosso. Estudo do perfil do estilo de vida de estudantes do ensino fundamental. **Revista Digital Educação Física e Desporto**, Buenos Aires, n. 225, p.1-1, Fev. 2017.

MACEDO, Mónica Cristina dos Santos Amaral de et al. Perturbações do sono: um estudo em crianças de idade pré-escolar. **Repositório Científico do Instituto Politécnico de Viseu**, Viseu, p.261-279, fev. 2017.

RODRIGUES, Monique Éllis dos Santos et al. **Avaliação da qualidade do sono em adolescentes de uma escola de ensino estadual localizada no município de Porto Velho/ Ro**. Porto Velho - Ro, p.1-18, 2016.

PINTO, Teresa Rebelo et al. O sono em adolescentes portugueses: Proposta de um modelo tridimensional. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 34, n. 4, p. 339-352, dez. 2016.

PINTO, André de Araújo et al. Qualidade do sono de adolescentes que trabalham e não praticam atividade física. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [s.l.], v. 26, n. 1, p.137-143, 2018.

RAMALHO, Millena Cavalcanti et al. **Características do Sono em Adolescentes: Relação com Fatores de Riscos, Componentes de Determinantes Farmacológicos da Aterosclerose em Jovens**. Campina Grande, p.1-39, 2015.

SANTOS. Ana Raquel dos et al. Estilo de Vida Na Adolescência: O Envolvimento Religioso Atuando Nos Comportamentos de Riscos à Saúde. **Pensar a Prática**. V.17, N°. 1, Mar. 2014.

SILVA, Alison Oliveira da et al. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 5, p. 375-379, Set/Out. 2017.

SILVA, JulyanaGall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto contexto - Enfermagem**. Florianópolis, V. 23, N°. 4, p. 1095-1103, Dez.2014.

SIMADON, Karini, GRIGOLLO, Roberto Ricardo, Estilo de vida dos adolescentes nas escolas de Joaçaba,sc: **O processo de investigação e a formação profissional em educação física: práticas educativas e de investigação na escola 2017**, Santa Catarina, p. 50-161. 2017.

SAWYER, Susan M et al. Adolescência: Uma Base Para Saúde Futura. **A Lanceta**. V. 379, N°. 9826, p.1630-1640, abr. 2012.

TASSINI, Carolina Campos et al. Avaliação do Estilo de Vida em Discentes Universitários da Área da Saúde através do Questionário Fantástico. **International Journal Of Cardiovascular Sciences**, [s.l.], p.117-122, 2017

VALLE, Luiza Elena L Ribeiro do; MATTOS, Maria José Viana Marinho de. Adolescência: as contradições da idade. **Revista Psicopedagogia**. São Paulo, v. 28, n. 87, p.321-323, 2011.

ZOMER, J.; PEIED, A-H.; RUBIN, E.; LAVIE, P. Mini-sleep Questionnaire (MSQ) for screening large populations for EDS complaints. Sleep '84: Proceedings of the 7th European Congress on Sleep Research, p. 467-470, 1985.

WESTPHAL, Peters Valter et al. Avaliação da qualidade de vida em adolescentes do ensino médio do município de canoinhas/SC. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. 2016, Vol.8. nº 3. Pag 218 - 228. 2016.

ANEXO

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEAO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

QUESTIONARIO Nº _____

AVISOS

Estes questionários foram estruturados para pesquisa intitulada “ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES”, desenvolvida pelo acadêmico, Jeferson da Silva Sousa, sob a orientação do Professor Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra, todos vinculados ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Este instrumento tem a intenção de identificar o estilo de vida e a qualidade do sono de escolares. agradeço aos que possam ajudar respondendo estas questões, destacando que não são obrigados a participar, e caso iniciem e desejem interromper a participação em qualquer momento, assim podem fazer sem qualquer prejuízo ou danos a sua pessoa. agradeço a atenção e em especial aos que participarem.

CARACTERÍSTICAS GERAIS

1. SEXO

() Masculino	() Feminino
---------------	--------------

2. QUAL SUA IDADE: _____

3. RENDA FAMILIAR	4. COR/RAÇA
() Menos de 1 salário	() Branco
() 1 a 2 salários	() Pardo
() 2 a 3 salários	() Preto
() Mais de 3 salários	() Amarelo (oriental)

5. EXERCE FUNÇÃO LABORAL?

() SIM	() NÃO
---------	---------

6. MORADIA

() Zona Urbana	() Zona Rural
-----------------	----------------

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DO SONO DE ESCOLARES

Pesquisador: MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 91052518.7.0000.5048

Instituição Proponente: Instituto Leão Sampaio de Ensino Universitário Ltda.

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.747.041

Apresentação do Projeto:

O projeto é apresentado de forma coerente e clara. Com proposições teóricas plausíveis e atuais.

Objetivo da Pesquisa:

Identificar o perfil do estilo de vida e a qualidade do sono de escolares.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios foram previstos no projeto e condizem com a realidade dos adolescentes a serem pesquisados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Sugiro correção ortográfica do projeto.

E que na capa do trabalho conste o nome do proponente principal.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos obrigatórios: TCLE, Carta de Anuência e questionários e assentimento estão de acordo.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Conclui-se que a pesquisa tem grande relevância para a público em geral e que pode ser utilizado

Endereço: Av. Maria Letícia Leite Pereira, s/n

Bairro: Planalto

CEP: 63.010-970

UF: CE

Município: JUAZEIRO DO NORTE

Telefone: (88)2101-1033

Fax: (88)2101-1033

E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO**



Continuação do Parecer: 2.747.041

como fomento a políticas públicas para os adolescentes.

Sem pendências.

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_1147124.pdf	05/06/2018 11:02:47		Aceito
Outros	QUESTIONARIO_QUALIDADE_DO_SONO.docx	05/06/2018 11:01:27	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_BEM_ESTAR.doc	05/06/2018 11:00:58	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CARTA_DE_ANUENCIA_2.pdf	05/06/2018 11:00:05	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CARTA_DE_ANUENCIA_1.pdf	05/06/2018 10:59:45	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	CARTA_DE_ANUENCIA_1.pdf	05/06/2018 10:59:45	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	05/06/2018 10:59:25	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DE_PESQUISA.docx	05/06/2018 10:59:18	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO2.docx	05/06/2018 10:58:55	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO1.docx	05/06/2018 10:58:44	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	05/06/2018 10:58:09	MARCOS ANTONIO ARAUJO BEZERRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n
 Bairro: Planalto CEP: 63.010-970
 UF: CE Município: JUAZEIRO DO NORTE
 Telefone: (88)2101-1033 Fax: (88)2101-1033 E-mail: cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR.
LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO



Continuação do Parecer: 2.747.041

Não

JUAZEIRO DO NORTE, 29 de Junho de 2018

Assinado por:
MARCIA DE SOUSA FIGUEREDO TEOTONIO
(Coordenador)

Endereço: Av. Maria Leticia Leite Pereira, s/n
Bairro: Planalto **CEP:** 63.010-970
UF: CE **Município:** JUAZEIRO DO NORTE
Telefone: (88)2101-1033 **Fax:** (88)2101-1033 **E-mail:** cep.leaosampaio@leaosampaio.edu.br

APÊNDICE

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEAO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESTILO DE VIDA

	PERGUNTA	Nunca	Raramente	Quase Sempre	Sempre
Nutrição	a- Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras				
	b- Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces				
	c- Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo				
Atividade Física	d- Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana				
	e- Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular				
	f- No seu dia-a-dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador				
Comp. preventivo	g- Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los				
	h- Você fuma e ingere álcool com moderação* (menos de 2 doses ao dia				
	i- Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir				
Relac. Social	j- Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos				
	k- Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo ou participação em associações				
	l- Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social				
Cont. Stress	m- Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar				
	n- Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado				
	o- Você procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer				

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEAO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
QUALIDADE DO SONO**

QUESTIONAMENTOS	Nunca	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
Você tem dificuldade de adormecer a noite?	1	2	3	4	5	6	7
Você acorda de madrugada e não consegue dormir novamente?	1	2	3	4	5	6	7
Você tomar remédio para dormir ou tranquilizantes?	1	2	3	4	5	6	7
Você dorme durante o dia (sem contar soneca ou cochilos programados)?	1	2	3	4	5	6	7
Ao acordar pela manhã você ainda se sente cansado?	1	2	3	4	5	6	7
Você ronca a noite? (que você saiba)	1	2	3	4	5	6	7
Você acorda durante a noite?	1	2	3	4	5	6	7
Você acorda com dor de cabeça?	1	2	3	4	5	6	7
Você se sente cansado sem motivo aparente?	1	2	3	4	5	6	7
Você tem sono agitado? (mudanças e movimentos constantes)	1	2	3	4	5	6	7

ESCORE TOTAL DA ESCALA

10 – 24: Sono Bom

25 -27: Sono Alterado

28-30: Sono Moderadamente Alterado

Maior que 30: Sono Muito Alterado

LAUDO: _____