

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

WESLEY HENRIQUE DA SILVA MORAIS

QUALIDADE DO SONO E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

JUAZEIRO DO NORTE

2022

WESLEY HENRIQUE DA SILVA MORAIS

QUALIDADE DO SONO E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Marcos A. Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE

2022

WESLEY HENRIQUE DA SILVA MORAIS

QUALIDADE DO SONO E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

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

Aprovada em 08 de dezembro de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Profº Me Marcos Antonio Araújo Bezerra
Orientador

Profº Me. Florido Peixoto Neves
Examinador (a)

Profº Me. José de Caldas Simões
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE

2022

Dedico esse trabalho a Deus, minha família por todo incentivo e apoio nesse processo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, e também às mulheres da minha vida. Minha avó, minha tia e minha mãe. Por me acompanharem e me ampararem durante todo o percurso da graduação, e sempre me incentivarem quando parecia impossível seguir adiante. Em especial a minha avó que é a minha vida, a pessoa que me educou e me fez tornar o homem que sou hoje, juntamente da minha tia e minha mãe. Tudo que enfrentei durante esse tempo calado, aguentando firme, foi para orgulhar vocês.

Um agradecimento especial a minha namorada Isabelle que desde sua chegada na minha vida, fez ganhar um novo sentido, onde que o dia de amanhã se tornaria melhor do que o de hoje, pois me ajuda a enxergar que todo dia é uma chance nova de viver, sendo melhor ainda viver essa vida, na qual ela esteja presente na minha vida.

E ao meu pequeno e maior presente até hoje na minha vida que se chama José Eufrásio, meu primo de 5 anos que me faz sorrir sempre e que me faz ter os melhores sentimentos possíveis em momentos difíceis em apenas olhar para ele. Também a todos aqueles contribuíram e me ajudaram de alguma forma, nunca vou esquecer disso, pois eu tenho meus princípios, dentre eles a humildade, onde não posso esquecer de quem um dia me deu a mão.

E que eu nunca perca a minha essência, pois ela que define o homem que sou hoje, e que na qual procuro sempre ser melhor todos os dias, e continuar levando alegria para as pessoas ao meu redor através dessa essência, deixando um pouco de mim por onde passo, pois creio que esse é meu papel na vida. Amém!

Essa conquista é de vocês!

QUALIDADE DO SONO E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

¹Wesley Henrique Da Silva Morais

²Marcos Antônio Araújo Bezerra

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

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

RESUMO

Introdução: O sono bom e regular é de suma importância para a qualidade de vida, bem-estar e saúde. Para universitários é ainda mais importante, por está diretamente ligado a fixação da memória e das informações aprendidas, o sono é a peça principal para manter a concentração e o raciocínio em boas condições. No entanto, existem vários fatores que podem interferir na qualidade de sono dessa comunidade, como por exemplo, ansiedade, ambiente novo, prazo para entrega de trabalhos, entre outros. A ausência de sono pode causar algumas alterações no bom funcionamento do organismo, tendo como consequência, alterações hormonais, memória, cognitivo, glicemia, metabolismo, escolhas alimentares, sistema imune e emocional. Diante disso, é importante desenvolver meios em busca de melhorar a qualidade do sono dos universitários, logo, a atividade física tem um papel valioso em relação a melhora do sono e do rendimento acadêmico. **Objetivo:** Avaliar os níveis de atividades físicas e a qualidade do sono de universitários. **Método:** Esta pesquisa trata-se de um estudo de campo com abordagem descritiva e analítica. Tendo a amostra do tipo conveniência, este estudo avaliou uma amostra total de 107 universitários. Utilizou-se o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta, para medida do Nível de Atividade Física (NAF). Para obtenção dos dados referentes a qualidade do sono foi utilizado o instrumento Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas de média e desvio padrão. **Resultados:** Os resultados apontam uma má qualidade do sono dos universitários cerca de (78;72,9%) destacando-se o sexo feminino em sua maior proporção (44;74,6%). Quanto aos níveis de atividades físicas, a maioria dos universitários apresentou um nível de atividade física ativo (58; 54,2%), destacando-se o sexo feminino em sua maior proporção (36; 61%). **Conclusão:** Conclui-se que os universitários apresentam má qualidade do sono, e em relação aos níveis de atividade físicas são considerados ativos.

Palavras-chave: Sono. Ciclo sono-vigília. Exercício Físico

ABSTRACT

Introduction: Good and regular sleep is of paramount importance for quality of life, well-being and health. For university students it is even more important, as it is directly linked to fixing memory and information learned, sleep is the main part to keep concentration and reasoning in good condition. However, there are several factors that

can interfere with the quality of sleep in this community, such as anxiety, new environment, deadline for delivering work, among others. Lack of sleep can cause some changes in the proper functioning of the body, resulting in hormonal changes, memory, cognitive, blood glucose, metabolism, food choices, immune and emotional system. In view of this, it is important to develop means in order to improve the quality of sleep of university students, so physical activity plays a valuable role in improving sleep and academic performance. **Objective:** To evaluate the levels of physical activity and sleep quality of university students. **Method:** This research is a field study with a descriptive and analytical approach. Having a convenience sample, this study evaluated a total sample of 107 university students. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), in its short version, was used to measure the Physical Activity Level (PAL). To obtain data regarding sleep quality, the Pittsburg Sleep Quality Index instrument was used. In the present study, descriptive statistical analyzes were performed by frequency distribution (absolute and percentage), in addition to mean and standard deviation measurements. **Results:** The results indicate a poor quality of sleep among university students (78;72.9%), with a higher proportion of females (44;74.6%). As for the levels of physical activity, most university students had an active level of physical activity (58; 54.2%), with the highest proportion of females (36; 61%). **Conclusion:** It is concluded that college students have poor sleep quality, and in relation to physical activity levels, they are considered active.

Keywords: Sleep. Sleep-wake cycle. Physical exercise.

INTRODUÇÃO

Em aspectos gerais o sono é um estado fisiológico cíclico que ocupa cerca de um terço da vida do indivíduo, com diferentes funções biológicas, responsável por diversos sistemas fisiológicos como cardiovascular, respiratório e endócrino, contendo estágios variados com alterações ao longo da noite, associando-se a oscilações cardiorrespiratórias, flutuações hormonais e alterações no padrão eletroencefalográfico, que quando obedece a um período de sono regular, de 8 horas por noite, tende a contribuir com um organismo saudável (HADDAD & GREGÓRIO, 2022).

Trata-se de um processo de três a seis ciclos com duas fases importantes denominada por duas siglas: a NREM (sem movimentos oculares rápidos) com a função de restaurar o Sistema Nervoso Central (SNC), resfria o cérebro, o corpo, e revigora o sistema imunológico, então, sua ausência pode acarretar efeitos imunossupressores no curto e longo prazo, e a sigla REM (com movimentos oculares rápidos) que faz parte do último ciclo do processo responsável pela produção da

adaptação a eventos emocionais através dos sonhos, consolidar a memória e estimular a criatividade (LESSA *et.al.*, 2020).

A boa qualidade do sono está diretamente ligada ao tipo de vida do indivíduo, de acordo com suas questões externas e internas como preocupação de aspecto profissional, pessoal ou social, onde sua ausência pode apresentar impacto a qualidade de vida do indivíduo de forma a agravar outras doenças, já que está relacionada ao desenvolvimento de várias patologias, somáticas e psicossociais, incluindo ansiedade, depressão, problemas de memória, doenças crônicas como doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, câncer e diminuição da qualidade de vida (BASTOS *et. al.*, 2022).

Para Moraes *et. al.*, (2022) a má qualidade do sono pode ocasionar alterações no funcionamento físico, e social, podendo afetar a saúde do coração, ocasionar prejuízos funcionais nas relações interpessoais e apresentar consequências negativas às funções cognitivas, especialmente na realização de tarefas relacionadas à atenção, à aprendizagem, provocar desvios na consolidação de lembranças e na transformação de memória de curto em longo prazo.

Devido à demanda acadêmica, a inatividade física desse público vem crescendo cada vez mais, se tornando um grave problema no que se refere a um sono pobre, onde o padrão sedentário se mostra predominante para os grupos de estudantes, devido falta de tempo, de oportunidade, de interesse e por se deixar levar por uma sociedade moderna onde o capitalismo e os avanços tecnológicos inspiram ideias e desejos de consumo influenciando o comportamento social muitas vezes de forma prejudicial (SILVA *et. al.*, 2022).

Com base nos estudos de Bezerra *et. al.*, (2020) as poucas horas de sono vinculado a preocupações, são fatores de risco à saúde com baixo nível de bem-estar psicológico entre estudantes universitários, nesse caso, os laços afetivos com o apoio social, e medidas educativas, são fundamentais para manutenção da saúde, visando uma universidade atuante, preocupada em promover a saúde mental, através de estratégias de cuidado, pois, estar nesse ambiente nem sempre significa sinônimo de modo de vida saudável, por ser um período complexo na vida do indivíduo.

Diante disso, é importante perceber a atividade física como uma das medidas educativas devido sua prática regular está associada a uma relação positiva com a sociabilidade, cognição, produtividade e a qualidade de vida, ou seja, por promover melhorias em todas as áreas que afetam a saúde e o bem-estar de crianças, jovens,

adultos e idosos no sentido de nortear ações de promoção de um estilo de vida saudável e ativo fisicamente englobando as dimensões de ensino e aprendizagem (CAMPOS, 2020).

A presente pesquisa possui grande importância. Inicialmente, pelo fato da importância de se estudar a qualidade do sono. Afinal, para que o indivíduo seja beneficiado em relação à sua estabilidade emocional é preciso que ele tenha o sono reparador, a estabilidade emocional é um fator essencial para a vida acadêmica e principalmente para a vida profissional dos estudantes (EVANGELISTA; 2018).

Os resultados desta pesquisa permitem compreender como está a qualidade do sono e o ritmo de atividade física dos estudantes, e os dados podem fomentar pesquisas e ações de assistência e amparo estudantil, permitindo que se possa agir, colaborando para a prevenção e tratamento de problemas e distúrbios do sono e suas consequências. Outro ponto, é que, em alguns casos, a atividade física pode cooperar para uma melhora da autoestima e da produção de hormônios como a serotonina. Este presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade do sono e os níveis de atividade física de universitários de rede privada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Casuística e Sujeitos

Esta pesquisa trata-se de um estudo de campo com abordagem descritiva e analítica. Tendo a amostra do tipo conveniência, este estudo avaliou uma amostra total de 107 universitários de um centro universitário localizado na região do cariri cearense. Foram inclusos universitários matriculados e assíduos dos cursos ofertados pela instituição. Foram excluídos universitários com deficiências físicas, que impossibilite a praticar atividades físicas e universitários com idade inferior à 18 anos.

Instrumentos e Procedimentos

Para verificar o perfil da amostra foi aplicado um questionário semiestruturado pelo próprio pesquisador. Para obtenção dos dados referentes a qualidade do sono foi utilizado o instrumento Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg desenvolvido por Buysse *et al.* (1989), que tem como objetivo avaliar as características do indivíduo

durante o sono. O questionário divide-se em dez questões, estas auxiliam a compreender e quantificar a ocorrência de eventos que estejam, de alguma forma, prejudicando a qualidade do sono. Para cada componente o escore pode variar de 0 a 3, escore total é de 21 pontos, sendo que pontuações de 0 a 4 indicam qualidade boa do sono, e superiores a 5 já indicam um sono ruim (BERTOLAZI *et al.* 2011).

Para obtenção dos dados referentes ao nível de atividade física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, proposto por Matsudo (2001). Na avaliação dos níveis de atividade física, foram considerados inativos os universitários que na somatória do tempo de atividade física moderada ou vigorosa não conseguiram atingir 300 minutos semanais, sendo considerados ativos os universitários com acúmulo de pelo menos 300 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana (PROCHASKA; SALLIS; LONG, 2001).

Os dados foram coletados diretamente com os indivíduos através dos questionários, convidados a responder os instrumentos em sala específica para esse fim. Todos os participantes foram informados dos procedimentos a serem adotados na pesquisa. Após aprovação e aceite da metodologia a ser empregada, os participantes foram orientados a assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados foram coletados entre os meses de setembro a outubro de 2022, nos campus da instituição no horário matutino e noturno.

Análise dos dados

O tratamento preparatório para a análise dos dados resultou na elaboração de um banco de dados, ou seja, na tabulação e digitação no programa Microsoft Excel®, 2013. Em seguida, as análises dos dados da pesquisa foram conduzidas através do programa estatístico JASP. No presente estudo foram realizadas análises estatísticas descritivas por distribuição de frequência (absolutas e percentuais), além das medidas de média e desvio padrão.

Aspectos éticos

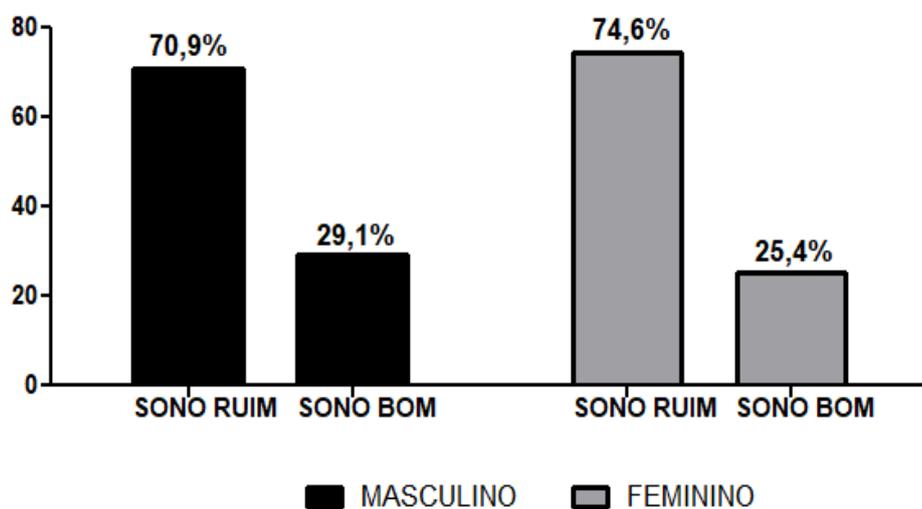
A presente pesquisa conta com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO) sob o número: 2.387.940

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos universitários era do sexo feminino (59; 55,1%), com idade média de $23,7 \pm 4,49$ anos. Observou-se que a maioria dos universitários possuem função laboral (87; 81,3%), possuía renda familiar maior que um salário-mínimo (72; 67,3), cor parda (62; 57,9%), possuem cônjuge (81; 75,7%), não fazem uso de bebida alcoólica (62; 58,5%) e não fumantes (93; 87,7%).

A maior proporção dos universitários apresentou uma má qualidade do sono (78; 72,9%), destacando-se o sexo feminino em sua maior proporção (44; 74,6%) (FIGURA 1).

Figura 1 – Distribuição das proporções da qualidade de sono de universitários de acordo com o sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2022



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

A má qualidade do sono também foi evidenciada no estudo de Oliveira, Oliveira, Ferreira (2020), onde 82,5% dos universitários de uma instituição privada de ensino do nordeste brasileiro apresentam má qualidade do sono. Estudos realizado por Kluthcovsky et al. (2017) com estudantes de medicina do sul do Brasil, também apresentaram índices elevados de má qualidade do sono (70,6%).

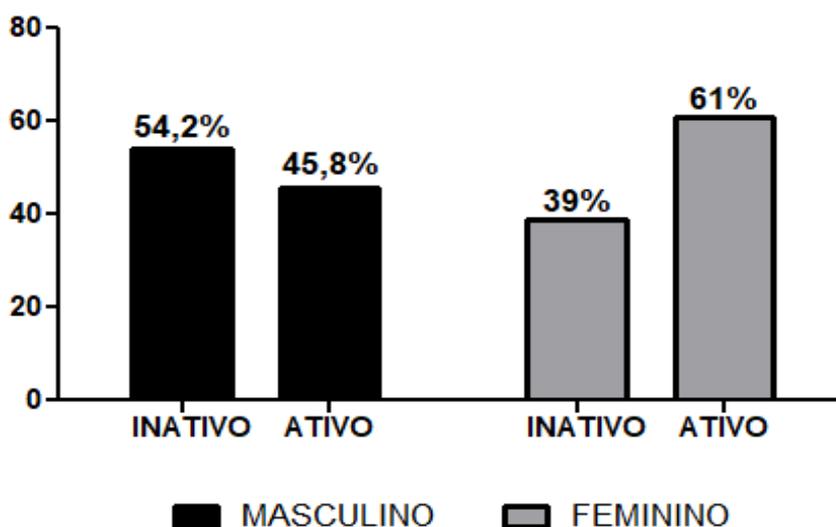
Pode-se levantar como hipótese para tal fato o excesso de responsabilidades acadêmicas do universitário, o numero elevado de componentes curriculares, bem

como a carga horária das mesmas, o que pode vir a inviabilizar a conciliação entre tais atividades e período de repouso do indivíduo.

O sexo feminino também foi evidenciado em maior proporção de má qualidade do sono no estudo de Santos et al. (2020), onde 87,9% dos investigados do sexo feminino apresentaram níveis ruins de qualidade do sono. Essa discrepância entre os sexos, pode estar relacionada aos hormônios femininos, como é o caso da progesterona, que atua como mecanismos reguladores do sono.

A maioria dos universitários apresentou um nível de atividade física ativo (58; 54,2%), destacando-se o sexo feminino em sua maior proporção (36;61%) (FIGURA 2).

Figura 2 – Distribuição das proporções do nível de atividade física de universitários de acordo com o sexo. Juazeiro do Norte, CE, 2022



Fonte: Dados da pesquisa, 2022

No que se refere aos níveis de atividade física, Naidoo *et al.*, (2022), encontraram resultados semelhantes, onde 70,4% dos universitários desenvolvem atividade física moderada e/ou vigorosa segundo as recomendações de saúde. Os autores alertam para os riscos da inatividade física através de comportamentos sedentário como: tempo sentado, tempo de tela, uso do computador, jogar videogames, preditores de níveis baixos de atividade física.

Níveis ativos de atividade física também foram observados no estudo de Melo et al. (2016), onde 86% dos universitários apresentaram classificação muito ativa e ativo.

Pode-se citar como limitações da presente pesquisa, a abordagem indireta para obtenção dos dados, o tipo de amostragem, e o corte transversal do estudo, limitando a generalização dos resultados. Os resultados deste presente estudo indicam a necessidade de um olhar cauteloso das políticas públicas, para assim incentivar a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis de higiene do sono voltadas especificamente aos universitários. Diante disso, recomenda-se também que sejam realizados novos estudos, levando em consideração as limitações mencionadas, e que universitários da rede pública sejam investigados.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os universitários desta presente pesquisa apresentam má qualidade do sono e que apresentam níveis ativos de atividade física ativo.

REFERENCIAS

BASTOS, André Pessoa Silva de *et al.* Repercussões neurológicas da insônia: uma revisão integrativa. **Research, Society And Development**, v. 11, n. 4, p. 1-8, 24 mar. 2022.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011.

BEZERRA, Matheus de Paula Pessoa *et al.* A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bem-estar de estudantes de Medicina. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 12, p. 1-8, 24 dez. 2020.

BUYSSE, Daniel J. *et al.* The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, [S.L.], v. 28, n. 2, p. 193-213, maio 1989.

CAMPOS, Aline Soares *et al.* Indicadores de saúde e atividade física: importância das pesquisas sobre adolescentes escolares. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 8, p. 60963-60981, 2020.

EVANGELISTA, Larissa Nascimento. **As consequências da privação do sono e os efeitos do uso indiscriminado de psicoestimulantes**. 2018. 48 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) — Universidade de Brasília, Brasília, 2018

HADDAD, F. L. M.; GREGÓRIO, L. C. **Manual do residente: medicina do sono**. 2ª edição. Santana de Paraíba - SP. Editora Manole, 2023.

KLUTHCOVSKY, Ana Claudia Garabeli Cavalli *et al.* Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência (Online)**, v. 12, n. 1, p. 78-85, 4 maio 2017.

LESSA, Ruan Teixeira *et al.* A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. 1-8, 13 ago. 2020.

MATSUDO, S., *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012.

MELO, Alexandre *et al.* Nível de Atividade Física dos Estudantes de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal Of Physical Education**, v. 27, n. 1, p. 2723, 12 maio 2016.

MORAIS, Huana Carolina Cândido *et al.* Factors associated with poor sleep quality in nursing students from a private university in Ceará. **O Mundo da Saúde**, [S.L.], v. 46, p. 003-011, 1 jan. 2022.

NAIDOO, Natalie *et al.* Comparison of physical activity and sedentary behavior levels in secondary and university students. **Rev Rene**, [S.L.], v. 23, p. 1-9, 5 jan. 2022.

OLIVEIRA, C. R. de; OLIVEIRA, B. C. de; FERREIRA, L. G. F. Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 2, p. 274–281, 2020.

SANTOS, Andréia Ferreira dos *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1-8, 2020.

SILVA, E. J. P., *et al.* Assessment of the level of sedentary lifestyle of EREM Herculano Bandeira students. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p. 1-8, 2022.

APÊNDICE – A

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

INFORMAÇÕES DO PARTICIPANTE

- 1. Qual seu sexo?**
 ⁰ Masculino ¹ Feminino
- 2. Qual sua idade:** _____ anos
- 3. Cor da pele**
 ⁰ Não pardo ¹ Pardo
- 4 Qual seu curso?** _____
- 5. Em qual turno você estuda?**
 ⁰ Diurno ¹ Noturno
- 6. Em qual semestre você está matriculado?** (Considere o semestre mais avançado)
_____ Semestre

INFORMAÇÕES DOS PAIS

- 7. Escolaridade dos pais**
 ⁰ Não alfabetizado ¹ Alfabetizado
- 8. Renda familiar**
 ⁰ Até 1 salário mínimo ¹ Mais de 1 salário mínimo
- 9. Ocupação dos pais**
 ⁰ Sem função laboral ¹ Com função laboral
- 10. Estado civil dos pais**
 ⁰ Sem conjuge ¹ Com conjuge

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- 11. Faz uso de bebida alcoólica?**
 ⁰ Não ¹ Sim Quantas vezes na semana
- 12. É fumante?**
 ⁰ Não ¹ Sim Quantos cigarros por dia

ANEXO – A

QUALIDADE DO SONO

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite? _____
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite (minutos)? _____
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? _____
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) _____
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:

1- Muito boa 2- Boa 3- Ruim 4- 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)?

1- Nenhuma dificuldade 2- Um problema leve
3- Um problema razoável 4- 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 – B

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

As informações a seguir serão utilizadas para identificar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano;

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.	Dias	Nenhum
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?		
	Horas	Minutos
1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?		
	Dias	Nenhum
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).		
	Horas	Minutos
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?		
	Dias	Horas
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.		
	Horas	Minutos
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?		
Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.		
	Horas	Minutos
4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?		

	Horas	Minutos
4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?		