



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE MIRACEMA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

JAIRON ALVES DE CARVALHO

**RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPOS EM
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DE SONO E NATUREZA DO CURSO
UNIVERSITÁRIO DURANTE PERÍODO PANDÊMICO**

Miracema do Tocantins, TO

2021

Jairon Alves de Carvalho

Relação entre o nível de atividade física e tempos em comportamento sedentário e de sono e natureza do curso universitário durante período pandêmico

Monografia apresentada à Universidade Federal do Tocantins (UFT), Campus Universitário de Miracema do Tocantins para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira.

Miracema do Tocantins, TO

2021

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

C331r Carvalho, Jairon Alves de.

Relação entre o nível de atividade física e tempos em comportamento sedentário e de sono e natureza do curso universitário durante período pandêmico. / Jairon Alves de Carvalho. – Miracema, TO, 2021.

34 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Miracema - Curso de Educação Física, 2021.

Orientador: Marcus Vinicius Nascimento Ferreira

1. Atividade Física. 2. Comportamento Sedentário. 3. Universitários. 4. Tempo de Sono. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

JAIRON ALVES DE CARVALHO

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPOS EM
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E DE SONO E NATUREZA DO CURSO
UNIVERSITÁRIO DURANTE PERÍODO PANDÊMICO

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Miracema do Tocantins, Curso de Educação Física Licenciatura, foi avaliada para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovada (o) em sua forma final pelo Orientador Marcus Vinicius Nascimento Ferreira e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 17 / 12 / 2021

Banca Examinadora

Prof. Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira - Orientador, UFT.

Prof. Dr. Kliver Antônio Marin - Examinador, UFT.

Prof. Mestre. Carlos Airton Moraes Sanches - Examinador, UNISULMA.

Dedico este trabalho a meus pais Joilda e Jainon, por todos os anos de dedicação, carinho e amor prestados nesses anos de graduação.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecer a Deus por tudo que ele concedeu em minha vida, família e amigos, por sempre está me fortalecendo nessa jornada, para superar todas as dificuldades. Em todos os momentos da minha vida, não somente na graduação.

A minha mãe, Joilda Alves Santana, sempre presente nos momentos em todos os momentos, me aconselhando e dando força nos momentos mais difíceis, obrigado mãe.

Ao meu pai, Jainon Pinto de carvalho, porque se não fosse por ele também não estaria aqui, obrigado pai.

Agradecer a todos os meus professores do curso de Educação Física da Universidade Federal do Tocantins, pela forma que me trataram e pela excelente qualidade de ensino de cada um deles.

Aos meus colegas do curso, que compartilharam desafios e conquistas, sempre com espírito colaborativo.

RESUMO

Objetivo: testar as relações entre natureza do curso e nível de atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono em estudantes universitários durante o período pandêmico. **Metodologia:** O estudo foi uma pesquisa explicativa observacional transversal, contou com amostra de 195 estudantes universitários brasileiros de uma instituição de ensino superior do estado do Maranhão. Aprovado previamente em comitê de ética, parecer número 4.055.604. Todas as variáveis foram mensuradas subjetivamente e operacionalizadas via questionário eletrônico no google forms. A atividade física foi avaliada por meio do Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta, o comportamento sedentário por meio do questionário de comportamento sedentário do Estudo Cardiovascular e Ambiental de Jovens/Crianças na América do Sul, e o tempo de sono por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (apenas questão de sono habitual). **Resultados:** Nós observamos que dos 195 estudantes universitários que responderam os questionários, 66,15% eram da área das ciências da saúde e (33,85%) eram de outras áreas. Neste sentido, (45,74%) dos universitários da área da saúde têm nível diário de mais de 150 min/dia em atividades físicas, da mesma forma que (27,27%) dos universitários das outras áreas. Em relação, ao tempo em comportamento sedentário, observamos que (45,74%) dos universitários das áreas da saúde, e (27,27%) dos universitários de outras áreas passam menos de 8 horas por dia em comportamentos sedentários. E na avaliação de tempo de sono, identificamos que (53,49%) dos universitários das áreas da saúde, apresentaram tempo de sono de 7 - 9 horas por dia, enquanto universitários das outras áreas apresentaram (51,52%). Nós observamos associação significativa entre a natureza do curso (área da saúde vs outra área) e as variáveis atividade física (OR = 2,37; IC95%: 1,24 a 4,53) e comportamento sedentário (OR = 2,25; IC95%: 1,18 a 4,31), à medida que o tempo de sono não se mostrou associado (OR = 0,79; IC95%: 0,43 a 1,44). **Conclusão:** A natureza do curso parece estar associada ao nível de atividade física e tempo em comportamento sedentário em estudantes universitários durante o período pandêmico. Neste sentido, acadêmicos de outras áreas apresentaram piores níveis de atividade física e tempo em comportamento sedentário, na relação com acadêmicos das áreas das ciências da saúde.

Palavras-chaves: Atividade Física, Comportamento Sedentário, Universitários, Tempo de Sono.

ABSTRACT

Objective: to test the relationships between the nature of the course and level of physical activity, time spent in sedentary behavior and sleep in university students during the pandemic period. **Methodology:** The study was cross-sectional observational explanatory research, using a sample of 195 Brazilian university students from a higher education institution in the state of Maranhão. Previously approved by the ethics committee, opinion number 4,055,604. All variables were measured subjectively and operationalized via an electronic questionnaire on Google Forms. Physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire, short version, sedentary behavior using the sedentary behavior questionnaire from the Cardiovascular and Environmental Study of Youth/Children in South America, and sleep time using the Index Pittsburgh Sleep Quality Index (habitual sleep question only). **Results:** We observed that of the 195 university students who answered the questionnaires, 66.15% were from the health sciences area and (33.85%) were from other areas. In this sense, (45.74%) of university students in the health area have a daily level of more than 150 min/day in physical activities, in the same way as (27.27%) of university students in other areas. Regarding time spent in sedentary behavior, we observed that (45.74%) of university students in health areas, and (27.27%) of university students in other areas spend less than 8 hours a day in sedentary behavior. And in the assessment of sleep time, we identified that (53.49%) of university students in health areas had a sleep time of 7 - 9 hours per day, while university students in other areas had (51.52%). We observed a significant association between the nature of the course (health area vs other area) and the variables physical activity (OR = 2.37; 95%CI: 1.24 to 4.53) and sedentary behavior (OR = 2.25; 95% CI: 1.18 to 4.31), as sleep time was not associated (OR = 0.79; 95% CI: 0.43 to 1.44). **Conclusion:** The nature of the course appears to be associated with the level of physical activity and time spent in sedentary behavior in university students during the pandemic period. In this sense, academics from other areas presented worse levels of physical activity and time in sedentary behavior, compared to academics in the areas of health sciences.

Key-words: Physical Activity, Sedentary Behavior, University Students, Sleep Time.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Características da amostra	18
Tabela 2. Caracterização sociodemográfica, do nível de atividade física e dos tempos diários em comportamento sedentário e de sono	19
Tabela 3. Relação entre natureza do curso, nível atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UFT	Universidade Federal do Tocantins
OMS	Organização Mundial da Saúde
COVID-19	Novo Corona Vírus 2019
MET	Múltiplos de equivalentes metabólicos
SARS-COV2	Coronavírus
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
OR	Odds Ratio
IESMA	Instituto de estudos superiores do Maranhão
CNS	Conselho nacional de saúde
IC	Intervalo de Confiança
IMC	Índice de Massa Corporal
24_MESYN	24-hour Movement behavior and metabolic syndrome
SAYCARE	South American Youth/child cardiovascular and environmental study
RP	Razão de prevalência

LISTA DE SÍMBOLOS

k	Coeficiente de concordância Kappa
α	Erro tipo I (para cálculo amostral)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	OBJETIVO	14
2.1	Objetivo geral	14
2.2	Objetivos específicos	14
3	METODOLOGIA	15
3.1	Desenho do estudo	15
3.2	Aspectos éticos	15
3.3	População e amostra	15
3.4	Crítérios de inclusão e exclusão	15
3.5	Variáveis do estudo	16
3.6	Instrumentos	16
3.7	Procedimentos	17
3.8	Análise de dados	17
4	RESULTADOS E ANÁLISE	18
5	DISCUSSÃO	21
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS.....	24
	APÊNDICES	27

1 INTRODUÇÃO

O novo Corona vírus 2019 (COVID-19, doença causada pelo SARS-CoV-2 coronavírus) é um acometimento que emergiu no final de dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China, acabando por se espalhar rapidamente pela China e por todos os continentes do mundo. Em março de 2020, Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o COVID-19 é uma pandemia global. A sua transmissão ocorre principalmente pela disseminação respiratória de pessoa para pessoa, ou pelo contato de saliva (espirro, tosse), objetos e superfícies contaminadas (NOGUEIRA *et al.*, 2021).

Dentre as medidas de controle da pandemia do COVID-19, está o isolamento social, que alterou a rotina de grande parte dos estudantes no mundo. No Brasil não foi diferente, em março de 2020, quando todas as escolas e universidades interromperam o seu funcionamento presencial. Segundo Malta *et al.* (2020) por conta da pandemia do COVID-19, ocorreram diversas mudanças na sociedade, onde os estudantes tiveram de adequar o seu cotidiano de forma diferente, do que era antes, tendo que vivenciar o isolamento social que, pode ocasionar a vida desses estudantes, danos à saúde física e mental, além de distúrbios que podem alterar significativamente seu estilo de vida.

No entanto, tende-se em afirmar que, à mesma medida que o isolamento social contribui para o não avanço da doença, ao mesmo tempo também gera diversas implicações no comportamento social dos isolados, a exemplo do nível de atividade física, comportamento sedentário, tempo de sono e hábitos alimentares, entre outras (DOS REIS VERTICCHIO, DE MELO VERTICCHIO, 2020).

A rotina dos estudantes universitários, segundo Silva *et al.* (2020) consiste em atividades, como dormir, comer, estudar, praticar atividades físicas, que são componentes do estilo de vida deles. As opções e disponibilidades de atividades, em geral, dependem da organização de vida do acadêmico, relacionada à universidade, trabalho e compromissos familiares (MALTA *et al.*, 2020).

Essa rotina foi alterada drasticamente devido à pandemia do COVID-19, segundo Ribeiro *et al.* (2020) os estudantes repentinamente passaram a viver afastados de suas atividades acadêmicas presenciais, bem como do convívio diário com colegas, professores, comunidade universitária e externa a ela, em que mantinham o convívio por meio de seus projetos de extensão, pesquisa de campo, estágio, dentre outras atividades. Acrescido a esses fatores, os estudantes tiveram um aspecto significativo dos seus projetos de vida pausado: a formação acadêmica/profissional (COELHO *et al.*, 2020).

Diante da ameaça que o novo vírus oferece aos acadêmicos, Ribeiro *et al.* (2020) destaca que é importante que os estudantes universitários mantenham a rotina da prática regular de atividade física, pois pode favorecer na melhora do sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e combate de doenças crônicas, que podem agravar as consequências do vírus, além de benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser algo estressante e gatilho para a ansiedade. Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do referido vírus (MALTA *et al.*, 2020).

São recomendadas atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, que podem ser realizadas no tempo livre ou durante os afazeres domésticos. Para os iniciantes em qualquer atividade física, é recomendável começar pelas mais leves. Os exercícios de alongamento podem ser realizados em casa, sem a necessidade de muito espaço, como no chão ou em pé (BRASIL, 2020).

Para os estudantes que estão em *home Office* durante a pandemia, é importante evitar longos períodos sentados. Levante-se de tempos em tempos para se movimentar, seja para buscar água, ir ao banheiro ou até mesmo dar uma volta pela casa, para que não tenham uma rotina de comportamento sedentário (Brasil. Ministério da Saúde, 2020). Atualmente, segundo Leão (2021) é recomendado que o termo comportamento sedentário seja usado para caracterizar qualquer atividade física realizada com gasto energético $\leq 1,5$ MET podendo ser em postura sentada, reclinada ou deitada. Guerra *et al.* (2016) complementam que o comportamento sedentário engloba atividades do dia a dia, como falar ao telefone, conversar com os amigos, hobbies (tocar instrumentos musicais, jogar cartas), dirigir, deslocar de ônibus, tempo sentado em sala de aula ou trabalho, assistir televisão, usar o computador, tablete e celular. Nota-se que essas atividades são muito realizadas pelos estudantes universitários que passam por esse momento de pandêmico, principalmente onde as aulas são de maneira remota.

Outro fator importante para os estudantes universitários durante a pandemia e o tempo de sono, visto que um bom descanso durante o sono traz inúmeros benefícios para o nosso organismo (MARIN *et al.*, 2021). O medo, a ansiedade, o risco de contaminação pelo Coronavírus, o desemprego, o isolamento, dentre outros fatores, podem gerar estresse e ansiedade, possibilitando mudanças no estilo de vida dos estudantes. O sono, por exemplo, é indispensável para o bom desempenho das funções biológicas, incluindo a saúde física e mental (COELHO *et al.*, 2020). Desta maneira se faz necessário que exista uma reorganização

das atividades do cotidiano dos estudantes universitários, de forma que aconteçam hábitos saudáveis diariamente que envolvam uma boa alimentação, tempo adequado de sono, tempo de lazer e principalmente a prática regular de atividades físicas, mesmo que seja dentro do domicílio (MAIA, DIAS, 2020).

Com relação aos estudantes universitários da área da saúde, é bem verdade que, a administração do estresse, dos sentimentos, bem como o cuidado com hábitos saudáveis da grande maioria dos estudantes da área da saúde são fatores de extrema importância para enfrentar a pandemia. Para Marin *et al.*, (2021) os estudantes da área da saúde costumam ter um bom índice de prática de atividade física e um baixo índice de comportamento sedentário, muito por conta que esses estudantes têm um papel muito importante multiplicador de informações de hábitos saudáveis para a sociedade, podendo modificar a comunidade onde estão inseridos.

Estudos indicam que a pandemia provocada pelo COVID-19 causou grandes impactos na sociedade acadêmica, a exemplo dos hábitos dos estudantes universitários relacionados à atividade física, comportamentos sedentários e tempo de sono. Porém, para o melhor do nosso conhecimento, não está sedimentado na literatura como os comportamentos estão associados à natureza do curso de graduação (por exemplo, curso da área da saúde). Neste atual quadro de pandemia, torna relevante e necessária à caracterização dos comportamentos dos acadêmicos, ao mesmo tempo em que favorecem que pesquisadores da temática possam realizar tomados de decisão mais assertivas sobre os comportamentos dos acadêmicos em tempos de pandemia. Mediante aos fatores citados, foi hipotetizado para o estudo: a natureza do curso de graduação está associada ao cumprimento das recomendações de nível de atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono em universitários em período pandêmico.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo geral

Testar as relações entre natureza do curso e nível de atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono em estudantes universitários durante período pandêmico.

2.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar a relação da natureza do curso de graduação, o nível de atividade física, tempos comportamento sedentário e de sono.
2. Identificar as relações entre natureza do curso de graduação, nível de atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono.

3 METODOLOGIA

3.1 Desenho do estudo

O presente estudo foi constituído com base nos conceitos do método lógico científico (VOLPATO, 2014). Esta é uma pesquisa explicativa observacional transversal (GIL, 1999). O projeto pertence a um projeto multicêntrico longitudinal observacional maior, intitulado: 24-hour Movement behavior and metabolic syndrome (24h-MESYN).

3.2 Aspectos éticos

O projeto foi aprovado por comitê de ética em pesquisa (CEP), parecer número: 4.055.604 e 4.874.432. a pesquisa atende aos princípios éticos constantes da i) Declaração de Helsinque, revisada em 2008, Seul, Coreia, e da ii) resolução do CNS 466/15. Os participantes da pesquisa apresentados ao projeto e convidados a assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice A). Informamos a metodologia da coleta de dados e esclarecemos eventuais dúvidas no (TCLE) e mediante esclarecimento direto com os pesquisadores.

3.3 População e amostra

Por restrições sanitárias devido ao momento de pandemia da COVID-19, esta etapa do projeto foi realizada em um único centro e pesquisa. A pesquisa foi efetuada com estudantes universitários brasileiros em uma instituição de ensino superior do estado do Maranhão. Foram calculados conforme os pressupostos de Nascimento-Ferreira (2018). O tamanho da amostra foi estabelecido pelos seguintes parâmetros: α de 0,05, β de 0,10 (ou poder de 90%) e coeficiente de correlação de *kappa* de 0,58 para confiabilidade teste-reteste do questionário de atividade física. Assim, neste estudo foram avaliados 195 participantes.

3.4 Critérios de inclusão e exclusão

Incluimos no estudo estudantes universitários com idade maior ou igual 18 anos de idade de ambos os sexos, matriculados na instituição de ensino superior e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (Apêndice A). Foram excluídos do

estudo: grávidas, participantes que não preencheram os questionários e que apresentaram incapacidade física. Os estudantes foram avaliados e excluídos apenas das análises.

3.5 Variáveis do estudo

A variável independente do estudo foi a natureza do curso, se os acadêmicos participantes pertencem à área da saúde (ou não). As variáveis dependentes do estudo foram: nível de atividade Física, tempos em comportamento sedentário e de sono. As covariáveis do estudo foram idade e sexo biológico.

3.6 Instrumentos

Todas as variáveis foram mensuradas subjetivamente e operacionalizadas via questionário eletrônico no *Google Forms* (disponível em: <https://forms.gle/L92wXsVaxxfPNgpE8>). Todas as informações foram autorrelatadas. Na variável natureza do curso os estudantes escolheram entre as opções: Nutrição, Educação Física, Enfermagem, Estética e Cosmética, Fisioterapia, Direito, Psicologia, Serviço Social e Outros. Avaliamos adicionalmente: idade (18 a 60) e sexo biológico (masculino e feminino).

O nível de atividade física, foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta (MATSUDO *et al.*, 2012). Instrumento que avalia a atividade física por meio de 8 questões sobre frequência, duração e intensidade das atividades (leves, moderadas e vigorosas), incluindo atividades realizadas durante lazer e como meio de transporte (Anexo B).

O tempo em comportamento sedentário, foi avaliado por meio do Questionário de Comportamento Sedentário do Estudo Cardiovascular e Ambiental de Jovens/Crianças na América do Sul (DE MORAES *et al.*, 2020). Instrumento composto por 10 questões sobre o tempo despendido nos dias de semana e finais de semana, em atividades como assistir televisão; jogar jogos em um computador, telefone celular ou tablete; uso de computador; estudar, ler livros ou revistas; e dirigir um carro, ônibus ou trem (Anexo C).

O tempo de sono, foi avaliado por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (BERTOLAZI *et al.*, 2011). Este é um questionário autoaplicável com 19 perguntas que avalia 7 componentes do sono (qualidade do sono, latência do sono, duração do sono, economia de sono habitual, alterações do sono, alterações do sono, uso de medicamentos para

o sono e disfunções do sono) (Anexo D). Para este estudo, utilizamos apenas o tempo de sono (duração de sono habitual, questão 4).

3.7 Procedimentos

A equipe de trabalho de campo para a coleta dos dados, foi multidisciplinar, sendo os pesquisadores graduandos ou graduados. Os dados foram coletados em duas etapas. Primeira etapa, explicação do projeto, presencialmente ou remotamente, e envio do link de acesso do questionário. Na segunda etapa, os participantes responderam ao questionário, o acesso foi permitido apenas aqueles que assinaram, de forma eletrônica, o TCLE. Previamente, os avaliadores participaram de um programa de treinamento com 10 horas de trabalho para obter as qualificações necessárias para a realização da coleta de dados.

3.8 Análise de dados

Para as análises do estudo, agrupamos a variável natureza do curso em: saúde (Nutrição, Educação Física, Enfermagem, Estética e Cosmética e Fisioterapia) e outra área (Direito, Psicologia, Serviço Social e Outros). E a variável idade em faixa etária: até 20 anos, 21 a 25 anos, 26 a 30 anos, 31 a 35 anos, 36 anos ou mais. As variáveis dependentes foram agrupadas de acordo com recomendações internacionais para atividade física (mais de 150 minutos por semana), comportamento sedentário (menos de 8 horas por dia) e tempo de sono (entre 7 e 9 horas por dia) (ROSS *et al.*, 2020).

Para análise descritiva, as variáveis categóricas foram descritas com frequência absoluta e relativa, e intervalo de confiança de 95% (MARTINEZ- GONZALEZ, 2014). As associações entre as variáveis dependentes e independentes foram analisadas calculando o Odds Ratio (OR) e o intervalo de confiança (95%) via regressão logística. As análises foram ajustadas para idade e curso. Adotamos nível de significância de 95% ($p < 0,05$). Para todos os testes de hipóteses, o critério de significância estatística de 95% ($p \leq 0,05$). As análises estatísticas foram realizadas no software Stata, versão 15.0 (Stata Corporation, College Station, TX, EUA).

4 RESULTADOS E ANÁLISE

Na tabela 1, observamos que a maioria dos estudantes que responderam ao questionário era do sexo feminino sendo (68,7%). A grande parte dos estudantes que responderam ao questionário tinha idade entre 21 e 25 anos sendo (44,6%), e apenas (6,2%) eram compostos por estudantes com idade \geq a 36 anos. Dentre esses estudantes o maior percentual sendo (22,29%) era do curso de Educação Física. A maioria dos estudantes sendo (61,34%) que responderam ao questionário estavam matriculados no período noturno.

Tabela 1. Características da amostra.

Variáveis	Frequência Relativa
	%
Sexo Biológico	
Masculino	31,30
Feminino	68,70
Idade	
Até 20 anos	23,60
21 a 25 anos	44,60
26 a 30 anos	18,50
31 a 35 anos	7,20
\geq a 36 anos	6,20
Curso	
Nutrição	8,80
Educação Física	22,29
Enfermagem	11,14
Estética e Cosmética	7,62
Fisioterapia	16,13
Direito	14,08
Psicologia	14,96
Serviço social	3,23
Outros	1,76

Turno	
Matutino	20,10
Vespertino	0,52
Noturno	61,34
Integral	18,04

% Porcentagem; \geq Maior ou igual.

Na tabela 2, observamos que a maioria dos estudantes que responderam ao questionário era das áreas das ciências da saúde. Em relação atividade física, a grande parte dos estudantes das áreas das ciências da saúde sendo (45,74%), cumpriam as recomendações de um nível de 150 minutos por dia em atividade física, ao passo que, entre os estudantes das outras áreas, apenas (27,27%) cumpriam esse nível de atividade física. Para o comportamento sedentário com recomendação de (8 horas por dia), (45,74%) dos estudantes das áreas das ciências da saúde cumpriam a recomendação, enquanto (27,27%) das outras áreas cumpriram as recomendações. Já na recomendação de tempo de sono (7-9 horas/dia), uma parcela menor dos estudantes das áreas das ciências da saúde sendo (46,51%) seguiram as recomendações, comparado a (51,52%) dos estudantes de outras áreas.

Tabela 2. Caracterização sociodemográfica, do nível de atividade física habitual e dos tempos diários em comportamento sedentário e de sono dos estudantes.

Variáveis	Cursos	
	Ciências da saúde (n=129)	Outras áreas (n=66)
Faixa etária, n (%)		
Até 20 anos	27 (20,93)	19 (28,79)
21 a 25 anos	62 (48,06)	25 (37,88)
26 a 30 anos	26 (20,16)	10 (15,15)
31 a 35 anos	8 (6,20)	6 (9,09)
\geq a 36 anos	6 (4,65)	6 (9,09)
Sexo Biológico, n (%)		
Masculino	70 (31,11)	37 (31,10)
Feminino	155 (68,89)	79 (68,10)
Atividade física, n (%)		

< 150 minutos/dia	70 (54,26)	48 (72,73)
≥ 150 minutos/dia*	59 (45,74)	18 (27,27)
Comportamento sedentário, n (%)		
>8 horas dia	70 (54,26)	48 (72,73)
≤ 8 horas dia*	59 (45,74)	18 (27,27)
Tempo de sono, n (%)		
<7 ou >9 horas/dia	69 (53,49)	32 (48,48)
7 – 9 horas/dia*	60 (46,51)	34 (51,52)

* Recomendado; N Número; % Porcentagem; < Menor; > Maior; ≤ Menor ou igual; ≥ Maior ou igual.

Na tabela 3, observamos associação significativa entre natureza do curso (área da saúde vs outra área) e as variáveis de atividade física (OR = 2,37; IC95%: 1,24 a 4,53) e comportamento sedentário (OR = 2,25; IC95%: 1,18 a 4,31), com a condição da outra área como fator de risco para não cumprimento das recomendações. À medida que, o tempo de sono (OR = 0,79; IC95%: 0,43 a 1,44) não se mostrou associado com a natureza do curso.

Tabela 3. Associação entre natureza do curso, atividade física, comportamento sedentário e tempo de sono.

Variáveis	Atividade Física	Comportamento Sedentário	Tempo de sono
	OR (IC 95%)	OR (IC 95%)	OR (IC 95%)
Curso			
Ciências da saúde	1	1	1
Outra área	2,37 (1,24 a 4,53)	2,25 (1,18 a 4,31)	0,79 (0,43 a 1,44)

RP Razão de prevalência; IC Intervalo de confiança; OR Odds Ratio; % Porcentagem.

5 DISCUSSÃO

O presente estudo transversal, foi realizado com estudantes universitários, com o intuito de testar as relações entre natureza do curso e o nível de atividade física, tempos em comportamento sedentário e de sono em estudantes universitários durante o período pandêmico. Com base nos nossos achados, podemos inferir que a natureza do curso parece estar associada ao nível de atividade física e tempo em comportamento sedentário, à medida que o tempo de sono não obteve associação com a natureza do curso.

Em relação ao presente estudo, tal achado indica que a natureza do curso está associada ao nível de atividade física, neste sentido, estudantes que são de outras áreas apresentaram piores níveis de atividade física em relação à estudantes que são das áreas das ciências da saúde. Resultado que se aproxima da literatura onde é possível observar em estudos semelhantes que os universitários da área da saúde apresentam prevalência de alto nível de atividade física (SICARONI *et al.*, 2013). Segundo Oliveira *et al.* (2020), o nível maior de atividade física dos estudantes universitários da área da saúde, comparado com estudantes das outras áreas, pode ser justificado pelo conhecimento que a área da saúde tem em relação aos benefícios da prática regular de atividade física para a promoção da saúde e qualidade de vida. Neste sentido, os autores sugerem que as demais áreas precisam ser mais estimuladas a um estilo de vida saudável.

Outro achado importante do estudo refere-se a natureza do curso associada ao tempo de comportamento sedentário, desta maneira, estudantes de outras áreas apresentaram piores níveis de comportamento sedentário, em comparação com estudantes das áreas das ciências da saúde. Nesta linha, a literatura indica que os universitários são classificados como sedentários, em geral (PALENCIA *et al.*, 2015; PUELLO *et al.*, 2015; CONCHA-CISTERNAS *et al.*, 2018; HENAO e AREVALO, 2016; PENGRID *et al.*, 2015; OYEYEMI *et al.*, 2017; LANSINI *et al.*, 2017; MORAES *et al.*, 2017). Porém, todos os estudos foram realizados com estudantes universitários sem diferenciação de natureza de curso ou associação da com a natureza dos cursos. Logo, uma explicação para esta relação pode ser o fato de que nos cursos da área da saúde os estudantes, desde o início da graduação, estudam sobre a importância de hábitos saudáveis (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

De acordo com o achado a natureza do curso não obteve associação com o tempo de sono dos estudantes universitários. De acordo com Lima *et al.* (2015) a necessidade de programas que propiciem condições e estimule o hábito de sono mais saudáveis, visando a

melhoria da qualidade de vida dos universitários, bem como maior investigação entre fatores que podem ter associação entre a natureza do curso e tempo de sono.

Os achados do estudo apontaram, sobretudo, para a necessidade de orientações e estímulos para a prática de atividade física no ambiente universitário. Como alternativa, baseado no guia de atividade física para a população brasileira (BRASIL, 2021), podem ser adotadas campanhas de orientações para os universitários sobre promoção de comportamentos saudáveis, principalmente neste momento pandêmico, visto que os estudantes passam boa parte do tempo em comportamentos sedentários e menos tempo em atividade física.

Conquanto, são necessários futuros estudos longitudinais para acompanhar o comportamento sedentário dos estudantes universitários, visando contribuir também para a promoção da saúde deles, visto que, por conta da pandemia os comportamentos saudáveis dos universitários parecem ter piorados e entre as limitações deste estudo, destacamos amostra não representativa e selecionada por conveniência.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A natureza do curso parece estar associada ao nível de atividade física e tempo em comportamento sedentário. Neste sentido, acadêmicos de outras áreas apresentaram piores níveis de atividade física e comportamento sedentário, em relação aos acadêmicos das áreas das ciências da saúde, à medida que o tempo de sono não obteve associação com a natureza do curso.

REFERÊNCIAS

- BERTOLAZI, A.N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine** 12 (2011) 70–75.
- BECKER, S. P; GREGORY, A. M. Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. **The Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 61, n. 7, p. 757-759, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus? 2020**. [citado em 2020 set 08]. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-deatividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira. 2021**. [citado em 2021 agosto 02]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/conheca-o-primeiro-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>.
- COELHO, A. P. S. et al. **Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil**. *Research, Society and Development*, Feira de Santana, v. 9, n. 9, p. 1-14, set. 2020.
- CONCHA-CISTERNAS, Yeni. et al. Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. **Rev. méd. Chile**, v. 146, n. 8, p. 840-849, agosto 2018.
- DE MORAES, A. C. F. et al. Reliability and validity of a sedentary behavior questionnaire for South American pediatric population: SAYCARE. **study BMC Medical Research Methodology** (2020) 20:5.
- DOS REIS VERTICCHIO, D. F; DE MELO VERTICCHIO, N. **Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do covid-19 em belo horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil**. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. 15-18, 2020.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GOMES, B. B. C; PAULA, B. B. C. **Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação da severidade dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2. 2020**. Monografia (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, p. 12-16. 2020.
- GUERRA, P. H; FARIAS JÚNIOR, J. C; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 9, 2016.

- HENAO, R. F. R.; AREVALO, V. TERESA, M. Barreras percebidas em jóvenes universitarios para realizar actividad física. **Revista Cubana de Salud Pública**, v. 42, n. 1, p. 61-69, marzo 2016.
- MORALES, G. et al. Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo em universitarios chilenos. **Nutrición Hospitalaria**, v. 34, n. 6, p. 1345-1352, 2017.
- LANSINI, L. C. et. al. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **O Mundo da Saúde**, v. 41, n. 3, p. 267-274, 2017.
- LIMA, I. M. et al. Horas de sono e estado de sonolência em universitários da área da saúde. **Sleep Science Brazilian Sleep Society**. Vol. 8, n. 4, 2015.
- LEÃO, G.M. **Associação de comportamentos sedentários e hábitos alimentares com obesidade infantil aos 10 anos de idade**. Dissertação de (Mestrado) – Universidade do Sul de Santa Catarina. Pós-Graduação em Ciências da Saúde. 2021.
- MARTINEZ-GONZALEZ, M. et al. **Bioestadística Amigable**. 3 ed. Spain: Elsevier; 2014.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 37, e200067, 2020.
- MALTA, D. C et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Health Sciences**. São Paulo, p. 1-22, out. 2020.
- MARIN, A. G. et al. DEPRESSÃO E EFEITOS DA COVID-19 EM UNIVERSITÁRIOS. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 4, p. 24-28, 3 mar 2021.
- MATSUDO, S. et al. QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ): ESTUDO DE VALIDADE E REPRODUTIBILIDADE NO BRASIL (IPAQ). **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. v. 6, n. 2, p. 5-18, 2012.
- NASCIMENTO-FERREIRA, M. V. et al. Assessment of physical activity intensity and duration in the paediatric population: evidence to support an a priori hypothesis and sample size in the agreement between subjective and objective methods. **Obesity Ver, Oxford**. v. 19, n. 6, p. 810-824, 2018.
- NOGUEIRA, C. J. et al. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Fisiologia Exercício**. v. 20. n. 1, p. 101-124, 2021.
- OLIVEIRA, A. N. et al. **Nível de sedentarismo e os possíveis fatores associados ao comportamento sedentário em estudantes do curso de fisioterapia de uma instituição de ensino superior privada da cidade de Maceió - Alagoas**. Centro universitário Tiradentes-UNIT/AL 2020.
- OYEYEM, A. L. et al. Patterns of objectively assessed physical activity and sedentary time: Are Nigerian health professional students complying with public health guidelines. **PLOS ONE**, v. 12. n. 12. P. 34-45. 2017.

PALENCIA, N. M. A. et al. Levels and Patterns of Objectively Assessed Physical Activity and Compliance with Different Public Health Guidelines in University Students. **PLOS ONE**, v. 10, n. 11, p. 22-35, 2015.

PENGPID, S. et al. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-middle-and high-income countries. **International Journal of Public Health**. v. 60, n. 5, p. 539–549, 2015.

PUELLO, F. G. et al. Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física em estudiantes universitários. **Revista Médica de Chile**. v. 143, n. 11, p. 1411-1418, nov 2015.

RIBEIRO, E. G. et al. **Saúde Mental na Perspectiva do Enfrentamento à COVID -19: Manejo das Consequências Relacionadas ao Isolamento Social**. Enfermagem e saúde coletiva, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

Ross, R. et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. **Appl Physiol Nutr Metab**. v. 10, n. 2, p. 1, 2020.

SICARONI, M.S. et al. **Prática de atividade física em estudantes das áreas de saúde e não saúde de uma universidade do interior de São Paulo**. Lecturas Educación Física y deportes, v. 18, n. 184, p. 13-25, 2013.

SILVA, A. F. et al. Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia. **Physis: Revista de saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 02, n. 30, p. 1-4, jul. 2020.

VOLPATO G, BARRETO R. **Elabore Projetos Científicos Competitivos: Biológicas, Exatas e Humanas 1ª ed**. Botucatu: São Paulo: Best Writing; 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido

APÊNDICE B - Questionário internacional de atividade física – Versão curta

APÊNDICE C - Questionário de comportamento sedentário saycare study

APÊNDICE D - Appendix índice de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO –
IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada “*Estudo longitudinal sobre estilo de vida e síndrome metabólica em estudantes universitários*” (FASE 2), sob a responsabilidade dos pesquisadores **Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira** e pelo **Dr. Kliver Marin**. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assinie ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Nesta pesquisa nós estamos buscando saber sobre o estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos neste período de COVID19. E como estes comportamentos podem afetar a sua saúde física.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será obtido pelo pesquisador líder do projeto Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, na IESMA ou UFT, em uma data a ser agendada com você. Neste projeto, nós vamos avaliá-lo usando questionários *online*, avaliação física e coleta de sangue. As avaliações acontecerão nas instalações da faculdade e será conduzida por equipe multidisciplinar da área da saúde composta por profissionais de educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros, etc. Assim que, você tem tempo para pensar e decidir se deseja participar do projeto (CNS 466/12).

Na sua participação, você responderá a um questionário *online* sobre estilo de vida, qualidade de vida, satisfação com a vida, hábitos de vida horas de sono, prática de atividade física, tempo na frente de TV, computador e celular, aspectos acadêmicos. Na avaliação física vamos verificar o peso corporal, estatura, circunferência da cintura, a pressão arterial. Na coleta sangue, vamos extrair 10ml de sangue do seu braço para análise do perfil lipídico e glicemia. Para diminuir e até evitar a dor durante a coleta de sangue, vamos passar no braço um creme ou adesivo anestésico, antes da punção que diminuirá a dor da punção. Você receberá um lanche no dia da coleta do sangue, para que venha em jejum. Caso ocorra qualquer eventual acidente decorrente da coleta de sangue (dor, hematoma), você receberá todos os cuidados e orientações necessárias. As avaliações serão feitas na faculdade e deverão levar 30 minutos, e os questionários vocês devem responder em casa, cerca de 30-40 minutos.

Você não terá nenhum ganho financeiro e será ressarcido (a) por qualquer gasto decorrente de sua participação na pesquisa. Você tem direito a indenização e garantia de assistência em todas as etapas da pesquisa e pós estudo, caso algo lhe aconteça em função desta pesquisa.

Os riscos consistem em se sentir desconfortável em responder a algumas perguntas. No entanto, todas as informações que você fornece são confidenciais. Adicionalmente, destacamos, que a participação na pesquisa, existem eventuais riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas na aplicação dos questionários *online*. Desta maneira, para reduzir esta limitação, assim que finalizarmos a coleta de dados, as respostas do formulário (as suas respostas) serão removidas da “nuvem” e faremos o download para um computador local. Adicionalmente, a coleta de sangue será semelhante a qualquer coleta rotineira, que você fez/faz em *checkup* médico e de pequeno porte.

APÊNDICE A - Termo de consentimento livre e esclarecido



INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO MARANHÃO – IESMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS – UFT

Se houver pequena perda de sangue da veia no local da punção geralmente há um pequeno desconforto que desaparece em poucos dias. Lembramos que todo procedimento de coleta de sangue será feito por enfermeiras e auxiliares de enfermagem com ampla experiência.

Os benefícios serão que ao final de todas as avaliações, vamos enviar um informe sobre a sua saúde (especificamente o perfil metabólico), e caso for encontrada alguma alteração, iremos prestar assistência esclarecimentos por profissionais da habilitados da IESMA e UFT. E, se houver necessidade encaminhamento a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência.

Sempre que você **desejar** serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo. **Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo.** Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa.

Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato o pesquisador principal Prof. Dr. Marcus Vinicius Nascimento Ferreira, que pode ser encontrado no endereço: Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Miracema, Avenida Lourdes Solino s/n°. Setor Universitário, 77650000 - Miracema do Tocantins, TO – Brasil, Telefone: (63) 33668601, URL da Homepage: <http://ww2.uft.edu.br/Telefone> ou marcus1986@usp.br ou marcus.nascimento@mail.uft.edu.br. Se houver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com a plataforma Brasil (<http://conselho.saude.gov.br/plataforma-brasil-conep?view=default>). A Comissão de Ética em Pesquisa é composto por professores especialistas na área da saúde, que não tem qualquer relação com este estudo e avaliou os procedimentos que este estudo utilizará e aprovou este projeto. Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com seres humanos da Universidade Ceuma, na rua Josué Montello, Nº 01 – Renascença II – São Luis – MA Telefone: 3214-4212, e-mail: cep@ceuma.br.

Será garantido o sigilo quanto a sua identificação e das informações obtidas pela sua participação, exceto aos responsáveis pelo estudo, e a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Pesquisador responsável

Assinatura do participante da pesquisa

APÊNDICE B - Questionário internacional de atividade física – versão curta


**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -**

Nome: _____
Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. 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 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

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
 INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
 Tel-Fax: - 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafisca.com.br
 Home Page: www.celafisca.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

APÊNDICE B - Questionário internacional de atividade física – versão curta

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. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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?
_____ horas _____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não

APÊNDICE C - Questionário de comportamento sedentário saycare study



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Agora queremos conhecer que tipos de aparelhos de comunicação você usa atualmente, e quanto tempo passa usando cada um deles. Caso não realize essas atividades, escreva: 0 hora(s), 0 minuto(s)

Em média, quantas horas por dia você passa...

1. Vendo TV?

- a) Em um dia de semana (exceto feriado) |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)
 b) Em um dia de fim de semana e feriados |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)

2. Jogando Videogame com controle fixo?

- a) Em um dia de semana (exceto feriado) |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)
 b) Em um dia de fim de semana e feriados |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)

3. Jogando Videogame com controle móvel (Xbox, Nintendo Wii, por exemplo)?

- a) Em um dia de semana (exceto feriado) |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)
 b) Em um dia de fim de semana e feriados |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)

4. Utilizando o Computador?

- a) Em um dia de semana (exceto feriado) |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)
 b) Em um dia de fim de semana e feriados |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)

5. Sentado fazendo tarefas de aula, estudando, ou trabalhando fora do colégio?

- a) Em um dia de semana (exceto feriado) |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)
 b) Em um dia de fim de semana e feriados |__|__| hora(s) |__|__| minuto(s)

APÊNDICE D -Apêndix índice de qualidade de sono de Pittsburg (psqi-br)

Appendix Índice. de qualidade de sono de Pittsburgh (PSQI-BR)

Nome: _____ Idade: _____

Data: _____

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____

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

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama à noite? Hora usual de deitar-se _____

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? Número de minutos _____

3. Durante o último mês, quando você geralmente se levantou de manhã? Hora usual de levantar-se _____

4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama). Horas de sono por noite _____ para cada uma das questões restantes, marque a melhor (uma) resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

(a) Não consegui adormecer em até 30 minutos nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(b) Acordou no meio da noite ou de manhã cedo nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(c) Precisou levantar-se para ir ao banheiro nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(d) Não consegui respirar confortavelmente nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(e) Tossiu ou roncou forte nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(f) Sentiu muito frio nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(g) Sentiu muito calor nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(h) Teve sonhos ruins nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(i) Teve dor nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(j) Outra(s) razão(ões), por favor descreva _____ com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?

Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

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

Muito boa _____

Boa _____

Ruim _____

APÊNDICE D - Apêndix índice de qualidade de sono de Pittsburg (psqi-br)

Muito ruim _____

7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir? Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

8. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)? Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

9. Durante o último mês, quão problemático foi para 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(a) parceiro [esposo(a)] ou colega de quarto?
 Não _____
 Parceiro ou colega, mas em outro quarto _____
 Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama _____
 Parceiro na mesma cama _____

Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que frequência, no último mês, você teve ...

(a) Ronco forte
 Nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(b) Longas paradas na respiração enquanto dormia nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____

(e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva _____ nenhuma no último mês _____ Menos de 1 vez/ semana _____ 1 ou 2 vezes/ semana _____ 3 ou mais vezes/ semana _____