

QUALIDADE DE SONO, ESTRESSE E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de sono; Estresse; Nível de Atividade Física.

INTRODUÇÃO/ JUSTIFICATIVA/ BASE TEÓRICA

O presente estudo partiu do interesse em entender o universo acadêmico da Universidade Federal de Goiás - Regional Jataí, despertado desde o início do curso de Educação Física, no qual foram surgindo inquietações relacionadas à quais os fatores ambientais e/ou físicos poderiam influenciar no aprendizado e interferir no rendimento de estudantes universitários.

O principal questionamento se formou acerca dos fatores que poderiam estar vinculados ao melhor desempenho dos estudantes do campus, pautado nos prejuízos causados pela redução do sono e/ou situações estressantes que o ritmo intenso imposto pela academia coloca, além da relação destes com a diminuição da prática regular de atividade física.

Além disso, os estudantes universitários sofrem alterações no padrão de sono pela grande pressão ao ingressar neste contexto por diversos fatores como a ansiedade de estar longe de sua base de relacionamento familiar, se obrigando a obter melhores resultados acadêmicos e conseqüentemente valorizada inserção profissional, desenvolvendo com enorme intensidade em sua formação atividades como: estágios, cursos, atividades extracurriculares, iniciação científica, dentre outras (CARDOSO et al., 2009; FURLANI et al., 2005).

Concomitantemente com a má qualidade de sono, apresentada pelos acadêmicos com o decorrer do curso, em função destas cargas excessivas de trabalho, ocorre o aumento do nível de desgaste mental, no qual o organismo humano se mantém alerta para qualquer estímulo, seja bom ou ruim, causado pelo meio externo, como forma de resposta (PIRAJÁ et al., 2013).

E, pensando nesses fatores externos que influenciam a vida diária do acadêmico, como a privação do sono e a aparição de sintomas de estresse, em conjunto, podem favorecer a uma possível redução da prática de atividade física, por meio da redução de tempo para a execução dessa prática, fazendo com que o indivíduo priorize o profissional aos benefícios da sua saúde.

Pode-se levada em consideração a situação atual em que se encontram os estudantes em sua formação: primeiro ano e último ano do curso e dos cursos que serão posteriormente

mencionados, visto que cada um exige de forma variada de seus alunos, bem como apresentam conhecimentos teóricos diferenciados que podem ser levados em consideração na escolha de um estilo de vida saudável conciliado aos estudos.

Trata-se de um tema pouco estudado nesta Regional, sendo importante para o meio científico, inclusive para as áreas da Educação Física e Saúde, possibilitando conhecer a atual realidade, a partir deste perfil traçado, além de realizar estudos de intervenção que priorizem a melhoria do rendimento dos universitários locais acompanhados de propostas adequadas de hábitos de vida saudáveis.

O universitário ao ingressar no âmbito acadêmico passa por diversas privações em função de prioridades a serem conquistadas, como um bom desempenho, a fim de almejar o emprego desejado.

Por esta busca constante, aliado ao grande desenvolvimento tecnológico, o discente passa a se dedicar muitas das vezes exclusivamente ao âmbito acadêmico, com cargas exaustivas de atividade acadêmicas, as quais reduzem a média de um indivíduo que possui de 8,5 a 9,5 horas diárias de sono (NIEMAN, 2011) tendo em vista que muitas das vezes, esta redução se faz necessária a fim de cumprirem seus afazeres acadêmicos, possivelmente ocasionando prejuízos em seu rendimento acadêmico, devido ao aumento do nível de estresse e outros fatores coligados.

E esse estresse está vinculado a toda pressão psicológica e física colocada nos acadêmicos durante o período da universidade. Nesse sentido se torna incontestável focar na variável, visto que “[...] a maior parte dos indivíduos estão expostos a níveis altos de estresse. Para o corpo, estresse é sinônimo de mudança e não importa se essa mudança é positiva ou negativa; é uma mudança. Qualquer coisa que é alterada na vida cotidiana causa o stress” (RIOS, 2006, p.26). Podendo ter a ocorrência por dois tipos o *eustresse* que é o estresse bom (NIEMAN, 2011; WEINECK, 2003) e o *distresse*, o estresse ruim, este apresentado de duas formas, aguda (intenso, mas logo desaparece) e crônica (não é intenso, mas se mantém presente por longo tempo) (NIEMAN, 2011). Ambos possivelmente sendo acometidos por fatores ambientais do cotidiano do indivíduo como frustrações, dor, solidão, conflitos diversos, medo da existência, entre outros (WEINECK, 2003).

Este elevado nível de estresse pode levar a desconfortos no sono, prejudicando sua qualidade. E com a evolução do homem nos últimos tempos este foi se tornando um indivíduo intelectual e sedentário, correspondendo ao padrão que a sociedade necessita. Nos últimos anos tem havido uma redução na prática de atividade física, principalmente em países

industrializados, devido ao aumento do processo tecnológico, presente em nossas vidas (WEINECK, 2003).

Sabe-se que essa diminuição da prática de atividade física leva à prejuízos para a saúde, em contrapartida sua dedicação se mostra importante na prevenção de doenças, controle de peso corporal e aparência física que são definidos como fatores extrínsecos, e ainda, no controle do estresse, prazer e bem-estar que são definidos como fatores intrínsecos (LEGNANI, 2011).

Após essa redução considerável recentemente, intensificaram as aparições de doenças hipocinéticas por consequência dos novos hábitos de saúde (WEINECK, 2003). A hipocinesia está relacionada ao indivíduo que não se movimenta no tempo livre em função de se dedicar ao computador, televisão, vídeo game, tablete, além de possuir má alimentação e vício (bebida alcoólica, fumo) (WEINECK, 2003) a atividade física veem a fim de servir como alternativa para a manutenção e/ou promoção da saúde do indivíduo (DOUGLAS ROQUE et al., 2001).

OBJETIVOS

O presente estudo tem como objetivo geral verificar a qualidade de sono, o estresse e o nível de atividade física em estudantes de graduação do primeiro e último ano da Universidade Federal de Goiás – Regional Jataí.

Possui como objetivos específicos a serem identificados: as variáveis sociodemográficas (nome, sexo, idade, estado conjugal, número de filhos, renda, bairro, meio de transporte utilizado, curso, período, predominância de turno, atividades extras, entre outras) e as variáveis de saúde (qualidade de sono, estresse, nível de atividade física, consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e medicamentos) dos estudantes de graduação.

METODOLOGIA

A pesquisa está sendo realizada com os estudantes de graduação da Universidade Federal de Goiás (UFG) – Regional Jataí, compreendendo as unidades Jatobá e Riachuelo. A amostra do estudo foi selecionada considerando todos alunos do primeiro e último ano matriculados no período de 2014/1 dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Biomedicina e Psicologia, devida a preocupação em selecionar cursos com a mesma rotina de horários.

Como critério de inclusão foi determinado que cada participante ou responsável deve assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e ter idade entre 17 e 30 anos. São excluídos alunos que se recusam a participar, bem como aqueles que no decorrer da pesquisa tenham os dados incompletos por qualquer motivo, além de fazerem uso de medicamentos para dormir, de depressão e de ansiedade, ocasionando o envés da pesquisa.

Foi realizado um estudo piloto com intuito de ajustar o instrumento utilizado para a pesquisa, bem como treinar os avaliadores da mesma, três acadêmicos e um professor, ambos dos cursos de Educação Física da UFG. A coleta de dados está sendo realizada por meio da aplicação de questionários relacionados às variáveis a serem investigadas. Estas se deram em dois momentos, sendo o primeiro já finalizado, no qual foi coletado das informações necessárias nas coordenações de cursos, como quantidade de aluno por curso e horários de cada turma. Em seguida, foram iniciadas as visitas em sala de aula para obtenção dos dados no instrumento padronizado, com informações sociodemográficas e de saúde. A visita somente ocorre com autorização do professor responsável pelo horário após ter recebido os esclarecimentos da pesquisa e aceite da maioria dos alunos que estejam presentes naquele horário de aula.

O instrumento de coleta de dados é auto aplicativo e formado por três partes principais: Na primeira contém uma ficha de identificação com informações sociodemográficas dos estudantes; A segunda contempla as informações referentes ao contexto universitário do aluno, especificamente sobre sua rotina no curso; A terceira se trata das variáveis de saúde, compostas por três questionários relacionados à qualidade de sono (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg-IQSP), estresse (Teste de Lipp - ISS) e nível de atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), além do consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e consumo de medicamentos dos estudantes.

ANALISE E DISCUSSÃO/CONCLUSÃO

O presente estudo se refere a uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso que ainda está em andamento, visto que se encontra no momento de coleta de dados, a qual se apresenta em pausa, devido as férias dos estudantes participantes da pesquisa. Desde a concepção da pesquisa até o momento, a metodologia da mesma sofreu algumas alterações por consequência da paralização e em função de algumas informações necessárias que somente poderiam ser obtidas por meio dos técnicos administrativos que ainda se encontravam em greve.

Com o retorno das aulas e dando seguimento as coletas de dados, possivelmente para a apresentação do atual trabalho poderão ser identificados o perfil sociodemográfico e de saúde dos estudantes aqui selecionados. Além disso, a pesquisa sugere que dados futuros sejam buscados, como tentativa de acompanhar o grupo estudado no intuito de promover intervenções que possam ser extrapoladas aos universitários em geral em busca de melhorias em sua qualidade de vida.

FINANCIAMENTO

Este estudo não recebe nenhum tipo de apoio financeiro para sua realização.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Hígor Chagas et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. 33(3), p.349-355, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33n3/05.pdf>>. Acessado em: 11 de jun. 2014.

FURLANI, Renata; CEOLIM, Maria Filomena. Padrões de sono de estudantes ingressantes na graduação em Enfermagem. **Rev. Bras. Enferm** 58 (3), p. 320-324, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v58n3/a13v58n3.pdf>>. Acessado em: 14 de jun. 2014.

LEGNANI, Rosimei de Francisco Santos; et al. Fatores motivacionais associados a prática de exercício físico em estudantes universitários. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n.3, p.761-772, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n3/a16v33n3.pdf>>. Acessado em: 12 de nov. 2013.

NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde: Teste e prescrição de exercícios**. Barueri, SP: Manole, 2011.

PIRAJÁ, Glaucaembérguia de Almeida; et al. Auto avaliação positiva de estresse e pratica de atividades físicas no lazer em estudantes universitários brasileiros. **Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde** 18(6), p. 740-749, 2013. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/2861/2747>>. Acessado em: 17 de nov. 2013

RIOS, Olga de Fátima Leite. **Níveis de stress e depressão em estudantes universitários**. São Paulo: PUC, 2006. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) -Departamento do Núcleo de Pesquisa Hospitalar, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006. Disponível em:<http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/22/TDE-2006-07-19T07:32:34Z-2394/Publico/OlgaDeFatimaLeiteRios.pdf>. Acessado em: 14 de out. 2013.

DOUGLAS ROQUE, Marcos Ausenka Ribeiro, et al. Nível de conhecimento sobre atividade física para a promoção da saúde de estudantes de educação física. **Rev. Bras. de Ciênc. e Mov.**, Brasília, v.9, n°3, p. 31-37, 2011. Disponível em: < <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/391/444>>. Acessado em: 23 de jan. 2014.

WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte: para quê?**. Barueri, SP: Manole, 2003.