

## **PADRÃO DO SONO RELACIONADO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO NÍVEL SUPERIOR**

*SLEEP PATTERN RELATED TO PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ACADEMICS OF THE SUPERIOR LEVEL*

*ESTÁNDAR DEL SONO RELACIONADO LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ACADÉMICOS DEL NIVEL SUPERIOR*

**Edvando Trajano FREITAS JUNIOR<sup>1</sup>**

*juniorfreittas13@gmail.com*

**Paula Rocha MELO<sup>2</sup>**

*biopaula21@yahoo.com.br*

**Celina Maria Pinto Guerra DORE<sup>2</sup>**

*celinampguerra@gmail.com*

**<sup>1</sup>Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN)**

**<sup>2</sup>Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Sono; Acadêmicos; Atividade Física.*

### **INTRODUÇÃO**

A irregularidade do padrão do sono e a inatividade física podem acarretar diversas repercussões para o ser humano, como o mau funcionamento cognitivo, uma propensão de alterações no metabolismo e no sistema endócrino e distúrbios psicológicos. O presente estudo teve o objetivo em avaliar o padrão do sono em estudantes do nível superior, praticantes ou não de atividade física. O sono é um estado biológico, cíclico e sofre influência de fatores endógenos, sociais e ambientais. É considerado um dos processos fisiológicos fundamentais para a vida do ser humano (FOSTER & WULFF, 2005).

Este estudo faz-se importante devido ao crescente número de ingressantes no ensino superior no Brasil e à escassez de estudos que enfoquem a contribuição da prática de atividade física de lazer para a saúde, a qualidade de vida e a qualidade do sono nesta parte da população.



## MATERIAIS E MÉTODOS

Foram utilizados como ferramentas de avaliação subjetiva da qualidade de sono (validadas internacionalmente), o questionário Diário de Sono e a Escala de Sonolência Karolinska. Os dados coletados foram reportados como média  $\pm$  erro padrão. As comparações entre os grupos tratados e controle foram feitas por meio do teste T ou por meio do teste ANOVA de uma via. Valores de  $p < 0,05$  foram considerados significativos. Estas análises foram feitas usando o programa SPSS, versão 16.0.

## RESULTADOS

Estabelecendo a relação entre o tempo de sono entre os alunos matriculados no curso de bacharelado em educação física pela manhã ou noite, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física, em ambos os turnos.

Estabelecendo a relação de sonolência em comparação entre os alunos matutinos de ambos os sexos, que praticavam ou não atividade física, foi visto que as mulheres que praticavam atividade física (MUL AF), possui picos de sonolência menores que aquelas que não tiveram essa prática (MUL IF). Especialmente, durante a noite, há uma diferença considerável ( $P \geq 0,05$ ) quanto ao aumento da escala de sonolência. Esse padrão também foi observado entre os homens (Gráfico 05). Entre os alunos noturnos, esse padrão se manteve entre as mulheres, entretanto, não foi observado entre os homens.

## DISCUSSÃO

A falta de conhecimento dos estudantes a respeito dos malefícios causados pela privação do sono, põe em risco a boa saúde desse padrão, e a prática de atividade física se apresenta como possível meio não farmacológico para tratar o padrão do sono. O que tornou viável avaliarmos a relação entre esse padrão e a prática supracitada. O comportamento dos estudantes praticantes de atividade física influenciou no resultado que não houve diferença estatística significativa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir com o presente estudo que a prática de atividade física contribuiu para o aumento do nível de sonolência nas horas que antecede o horário de dormir, o que é necessário para que se obtenha uma melhora na qualidade desse padrão. E que questões de comportamento pode influenciar no tempo total de sono. O momento tão almejado do ingresso do jovem na graduação pode ser um período cheio de mudanças negativas como hábitos noturnos, consumo de drogas lícitas e ilícitas, sedentarismo, dentre outras que também não corroboram com hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo, esse leque de oportunidades pode ser nocivo a saúde dos mesmos.

Ainda, em um contexto acadêmico, podem ocasionar falhas no desempenhar de várias habilidades cognitivas (cálculos, memória, raciocínio lógico e tomada de decisões), as quais são de extrema importância para a formação acadêmica (CARVALHO *et al.*, 2013).

A atividade física pode e deve ser usada como um meio não farmacológico a fim de evitar e amenizar os transtornos no padrão do sono. Dessa forma, a higienização do sono que é uma série de medidas adotadas, como exemplo: diminuir a luminosidade no ambiente, corroboram para que o ciclo do sono aconteça. Os transtornos do sono estão relacionados ao surgimento de várias comorbidades, sendo necessários mais estudos em outros grupos da população.

## REFERÊNCIAS

- CARVALHO *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. *Revista Neurociência*, v. 21 n.3, p. 383-387, 2013
- FOSTER, RG; WULFF, K. The rhythm of rest and excess. *Nature Reviews Neuroscience* 2005; 6(5):407-14.

