NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E SAÚDE ASSOCIADOS AOS HÁBITOS DE SONO EM ADOLESCENTES

Edher Lucas Antunes (Fundação Araucária), Rosimeide Francisco dos Santos Legnani (Orientadora), e-mail: legnanirosi@gmail.com

Universidade Estadual de Ponta Grossa/ Departamento de Educação Física

Ciências da Saúde – 4.00.00.00-1/ Educação Física – 4.09.00.00-2

Palavras-chave: Atividade física, esporte, hábitos de sono, adolescentes.

Resumo

Nos últimos anos houve uma grande modificação no estilo de vida da população, principalmente devido aos comportamentos de risco à saúde, em especial na infância e na adolescência. O objetivo foi analisar o nível de atividade física e esporte, associados aos comportamentos sedentários e hábitos de sono, em adolescentes atletas com idades entre 12 a 17 anos, de diferentes modalidades esportivas da cidade de Ponta Grossa – PR. A pesquisa caracterizou-se como descritiva, com delineamento transversal e de caráter quantitativo. Para a coleta de dados foi utilizado o questionário eletrônico *WebCas*, a amostra foi composta por 30 adolescentes. A prevalência de sono suficiente, tendo como referência o dia anterior, foi de 53,3%, de 73,3% de segunda a sexta-feira, e de 80%, aos finais de semana. No que se refere ao nível de atividade física (NAF) observou-se que 63,3% dos adolescentes atletas foram classificados suficientemente ativos e, 36,7% foram classificados como insuficientemente ativos. Conclui-se que a prevalência dos hábitos de sono suficientes e NAF apresentaram-se elevadas entre os adolescentes investigados.

Introdução

A prática da atividade física de forma geral proporciona inúmeros benefícios à saúde, ela auxilia diretamente na prevenção de possíveis doenças futuras, bem como promove um potencial em melhorar a sensação de bem-estar, aceitação social e a autoestima dos adolescentes (BOIS et al., 2005; SILVA, 2011). Uma das atividades precursoras para a prática habitual da atividade física são as atividades esportivas, podendo assim, ser um forte aliado ao combate do sedentarismo (BANGSBO, 2016).

O envolvimento em práticas esportivas tem o potencial para influenciar positivamente as funções biopsicossociais em crianças e jovens, além destes demonstrarem melhores hábitos de sono, ao considerar que, em jovens atletas, uma boa qualidade de sono diminui as chances do desenvolvimento de fatores de risco (KLEIN, GONÇALVES, 2008; GOMES et al., 2015; BANGSBO et al., 2016).

O sono é de grande importância ao bem-estar, ele proporciona uma melhor qualidade de vida, contudo, quando as horas de sono estão abaixo dos níveis recomendados, pode haver manifestações de problemas ocasionados pela sua privação (NAHAS, 2017). Dessa forma, o sono é considerado fundamental para restabelecer e preparar o corpo para um novo período de atividades, tendo um papel indispensável na recuperação física e psicológica (ZANQUETTA, 2013). Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a associação entre o nível de atividade física (NAF) e os

hábitos de sono de atletas de diferentes modalidades esportivas, com idades entre 12 a 17 anos.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, de característica transversal com delineamento quantitativo. Foram convidados a participar da pesquisa adolescentes pertencentes a diferentes escolas esportivas, com idades entre 12 a 17 anos, da cidade de Ponta Grossa – PR, selecionados de forma intencional. A coleta de dados foi realizada por meio do questionário *WebCas* proposto por Legnani (2015). Os dados foram coletados em salas disponíveis no estabelecimento, na qual se utilizou de 10 *tablets* com acesso à internet por meio de *wifi*.

A pesquisa foi realizada em três etapas: a primeira se deu pela entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); a segunda foi realizada a ambientação dos alunos ao *WebCas*, para o entendimento da ferramenta utilizada na pesquisa. Após a entrega do TCLE devidamente assinado, foi realizada a coleta dos dados antropométricos, a mensuração da massa corporal foi utilizada uma balança digital da marca Plena, com capacidade de 150 quilogramas e precisão de 100 gramas. Para a estatura utilizou-se de uma fita métrica fixada na parede, na qual o participante ficou em posição ortostática, orientado a ficar descalço e, com menos roupa possível. Na terceira etapa, aplicou-se o *WebCas*, (www.legnaniwebcas.com), esse questionário caracteriza-se em identificar variáveis como: 1) dados sociodemográficos e antropométricos; 2) gasto energético total diário (GETD); 3) frequência de consumo e qualidade de alimentos; 4) consumo de álcool e cigarro juntamente ao sedentarismo; 5) hábitos de sono; 6) nível socioeconômico. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual de Ponta Grossa, sob o número do parecer: 3.591.136/2019 de 22 de setembro de 2019.

Os critérios de inclusão foram: ter entre 12 a 17 anos, estar frequentando pelo menos uma das seguintes atividades: Badminton e/ou Natação na Universidade Estadual de Ponta Grossa; Voleibol, Tênis de mesa no Colégio Sagrada Família; *Taekwondo* na Lavalle *Taekwondo* e *Muay Thai* na Meraki Chute Box. Os critérios de exclusão foram: utilização de medicamentos que poderiam interferir no sono, a não entrega do TCLE e/ou não aceitação dos adolescentes em participar da pesquisa.

Inicialmente, realizaram-se visitas em escolas esportivas, na qual foi feito um levantamento de 80 atletas que poderiam ser incluídos na amostra, no entanto, apenas 35 adolescentes participaram do estudo, após a análise dos dados já tabulados pelo sistema do questionário eletrônico *WebCas*, ocorreu uma perda amostral de 5 participantes, pelo fato do preenchimento incorreto de algumas questões, totalizando uma amostra final de 30 adolescentes.

Os dados foram analisados por meio do programa estatístico *Statistical Package Social Science* (SPSS 22.0). Inicialmente, foi analisada a distribuição dos dados, em seguida realizaram-se os procedimentos da estatística descritiva (distribuição de frequência, média e desvio padrão).

Resultados e Discussão

A média de idade entre os adolescentes foi de 14,47 ± 1,69 anos, peso corporal 54,97 ± 13,84 quilos, estatura de 1,62 ± 0,10 metros e IMC 20,70 ± 3,91 kg/m², respectivamente. Observa-se nas horas de sono no dia anterior 8,18 ± 1,64 horas,

segunda a sexta-feira 8,83 ± 1,77 horas e aos finais de semana uma média de 9,8 ± 1,94 horas. A média de horas de sono se encontra ideal em relação ao recomendado, considerando estudos da NSF (2015), que recomenda entre 8 a 10 horas de sono aos adolescentes nessa faixa etária.

Sendo assim, em relação às horas de sono referentes ao dia anterior, 53,3% foram classificados como suficientes, resultados semelhantes à pesquisa de Felden et al. (2016), na qual 53,6 % dos adolescentes entre 10 a 19 anos, dormiam menos de 8 horas por dia.

No que se refere à sonolência diurna, 63,3% dos adolescentes relataram que quase sempre sentem sonolência durante o dia, dados similares ao de Felden et al. (2016), a qual 59,7% dos adolescentes foram identificados com sonolência diurna. Apesar de mais da metade dos atletas apresentarem sonolência diurna, apenas 36,7% dos adolescentes reservaram um tempo para um cochilo durante o dia, valores inferiores aos encontrados por Diogo (2018), a qual analisou 48 escolares com idades médias de 15,5 ± 0,7 anos, a qual 47,2% dos adolescentes estudados optaram por reservar um tempo para um cochilo durante o dia.

Em relação às horas de sono de segunda a sexta-feira, percebe-se o predomínio de horas de sono suficientes, média de 8,83 ± 1,77 horas de sono, e aos finais de semana uma média de 9,8 ± 1,94 horas de sono, sendo valores superiores ao estudo de Rombaldi e Soares (2016), que verificaram uma média de 7,5 horas de sono de segunda a quinta-feira e aos finais de semana média de 10 horas de sono em 85 escolares pertencentes a uma escola pública de Pelotas – RS.

A prática habitual de AF tem se mostrado um importante fator de proteção relacionado à saúde, agindo de forma positiva na promoção de uma vida saudável para a população (SILVA, 2013). O presente estudo observou resultados satisfatórios no que se refere ao NAF dos adolescentes, sendo que os resultados demonstraram que n=19 (63,3%) estão ativos de forma satisfatória. Neste particular, resultados inferiores, porém, ainda satisfatórios em relação ao NAF apontados por Santos et al. (2016), com 180 adolescentes entre 15 a 21 anos, observaram que 75,5% dos adolescentes apresentaram NAF suficiente.

Estes resultados podem beneficiar estudos futuros e políticas de incentivo sobre uma vida saudável e de bons hábitos de sono e a importância desses hábitos na vida adulta. Como limitação desse estudo pode-se citar: a amostra intencional e o baixo número de participantes, o que fez com que não fosse possível fazer a associação entre o NAF e horas de sono dos adolescentes.

Conclusão/ões

No presente estudo, observaram-se as horas de sono e NAF desregrados, contudo, ambos indicados como suficientes aos recomendados, sendo que atualmente se tem uma grande modificação no estilo de vida da população, principalmente por comportamentos de risco à saúde. Sendo assim, cabem aos profissionais da saúde, em especial os professores de Educação Física, estimular e promover bons hábitos de saúde para o incentivo de uma vida adulta saudável.

Agradecimentos

A Profa. Dra. Rosimeide Francisco dos Santos Legnani, pelas orientações, a todos os estabelecimentos que forneceram seus espaços, a PROPESP, e em especial a

Fundação Araucária, que nos proporcionou subsídios para que a pesquisa pudesse ser realizada.

Referências

BANGSBO, Jens et al. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. **Br J Sports Med**, v. 50, n. 19, p. 1177-1178, 2016.

BOIS, Julien E. et al. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviors and perceptions of their child's competence. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 6, n. 4, p. 381-397, 2005.

DIOGO, Fernanda Mayara Crispim. **Análise comparativa dos padrões de sono entre adolescentes do ensino médio e superior**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

FELDEN, Érico Pereira Gomes et al. Fatores associados à baixa duração do sono em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 34, n. 1, p. 64-70, 2016.

GOMES, Gabriel C. et al. Qualidade de sono e sua associação com sintomas psicológicos em atletas adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, n. 3, 2017.

KLEIN, John; GONÇALVES, Alda. Problemas de sono-vigília em crianças: um estudo da prevalência. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 51-58, 2008.

LEGNANI, R.F.S. **Elaboração, validação e aplicação de um questionário via web para avaliar os comportamentos relacionados à saúde em escolares** [tese de doutorado]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2015. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/handle/1884/40424>. Acesso em: 02/08/2018.

NAHAS, M. V. Atividade Física, **Saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7 ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NSF – National Sleep Foundation (2015). Disponível em: <http://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>. Acesso em: 02/08/2018

ROMBALDI, Airton José; SOARES, Débora Gonçalves. Indicadores da prática de atividade física e da qualidade do sono em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 290-296, 2016.

SANTOS, Isis Kelly et al. Sono e atividade física de escolares. **Adolescência e Saúde**, v. 13, n. 3, p. 25-30, 2016.

SILVA, Paulo V. C.; COSTA JUNIOR, Aderson L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. Psicologia Argumento, Curitiba: Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUC-PR, **Escola de Saúde e Biociências**. v. 29, n. 64, p. 41-50. 2011.

SILVA, Junior Vagner Pereira. (In)Atividade física na adolescência: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. v. 21, n.3, p.166-179. 2013.

ZANQUETTA, Paulo Sérgio. **Sono e Qualidade de Vida. Brasil**: Cadernos PDE, 2013.