

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

SUSANA VAZ LOPES GABRIEL

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE SONO E  
SATISFAÇÃO DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Uberlândia

2023

SUSANA VAZ LOPES GABRIEL

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE SONO E  
SATISFAÇÃO DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso à Faculdade  
de Educação Física e Fisioterapia da  
Universidade Federal de Uberlândia como  
requisito parcial para obtenção do título de  
bacharel em Educação Física  
Área de concentração:

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa  
Santos

Uberlândia

2023

SUSANA VAZ LOPES GABRIEL

AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE SONO E  
SATISFAÇÃO DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso à Faculdade  
de Educação Física e Fisioterapia da  
Universidade Federal de Uberlândia como  
requisito parcial para obtenção do título de  
bacharel em Educação Física

Área de concentração:

Uberlândia, 22/06/2023

Banca Examinadora:

---

Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa Santos - UFU/MG

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Nádia Carla Cheik - UFU/MG

---

Prof. Dr. Ângelo Piva Biagini - UFU/MG

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha família pelo incentivo durante toda minha jornada acadêmica. Sou extremamente grata a Deus por me guiar nesta fase e por ter colocado pessoas maravilhosas no meu caminho.

Aos colegas e amigos do curso, principalmente a Fernanda e Ana Clara. Obrigada por essa etapa vivida juntas. A Ana Carolina e ao Gabriel meus grandes amigos de infância e adolescência que viveram mais um ciclo comigo.

Agradeço ao meu Orientador Eduardo Santos primeiramente por ter aceito o convite para me orientar neste trabalho, pela paciência, motivação e vontade de ensinar. Tem toda minha admiração e foi essencial nessa etapa final da caminhada acadêmica.

Agradeço também ao grupo de estudo GESCROT pelos ensinamentos e em especial o professor Ângelo Piva, e a Wanessa que me auxiliaram nesse processo com muita gentileza.

## RESUMO

A prática regular de atividade física pode contribuir de forma significativa na promoção de saúde, bem-estar e na qualidade de sono em diferentes momentos do ciclo da vida, incluindo a fase universitária. O presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de atividade física, qualidade de sono e nível de satisfação com a vida em estudantes universitários. Além disto, analisou se havia correlação entre as variáveis e comparou a qualidade de sono e satisfação de vida entre estudantes fisicamente ativos e sedentários. Participaram da pesquisa 97 estudantes universitários (idade  $23,05 \pm 4,73$ ). Foram aplicados questionários online via link no *Google Forms*®. As variáveis foram avaliadas pelos questionários Satisfaction With Life Scale (SWLS), Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ-8) e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Foi utilizado na análise estatística o Teste Mann-Whitney e Correlação de Pearson. Conclusão: 67% dos estudantes universitários tem qualidade de sono ruim e 8% distúrbio de sono. Apresentaram ser moderadamente satisfeitos com a vida e em sua maioria fisicamente ativos. Estudantes universitários fisicamente ativos apresentaram maior percepção de qualidade de sono e pontuação mais alta nas respostas relacionadas ao nível de satisfação de vida.

**Palavras-chave:** estudantes; sono; satisfação de vida; exercício; comportamentos sedentários.

## **ABSTRACT**

The regular practice of physical activity can significantly contribute to the promotion of health, well-being and sleep quality at different times of the life cycle, including the university phase. The present study aimed to evaluate the levels of physical activity, sleep quality and level of satisfaction with life in university students. In addition, it analyzed whether there was a correlation between the variables and compared the quality of sleep and life satisfaction between physically active and sedentary students. 97 university students (age  $23.05 \pm 4.73$ ) participated in the research. Online questionnaires were applied via a link on Google Forms. Variables were assessed using the Satisfaction With Life Scale (SWLS), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-8) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Mann-Whitney Test and Pearson Correlation were used in the statistical analysis. Conclusion: 67% of university students have poor sleep quality and 8% have sleep disorders. They were moderately satisfied with life and mostly physically active. Physically active university students had a greater perception of sleep quality and higher scores on responses related to the level of life satisfaction.

**Keywords:** students; sleep; life satisfaction; exercise; sedentary behaviors.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 -	Correlação Linear de Pearson entre PSQI feminino e SWLS feminino	18
-------------	--	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Caracterização da Amostra	16
Tabela 2 -	Média geral da pontuação de satisfação de vida e tempo de atividade física semanal	16
Tabela 3 -	Classificação da qualidade de sono	16
Tabela 4 -	Média da Pontuação Total dos questionários aplicados	17
Tabela 5 -	Correlação Linear de Pearson entre as variáveis	17
Tabela 6 -	Média da pontuação total dos questionários SWLS e PSQI entre sedentários e fisicamente ativos	18



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

FAEFI	Faculdade de Educação Física e Fisioterapia
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
PSQI	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh
SWLS	Satisfaction With Life Scale
UFU	Universidade Federal de Uberlândia

## **Sumário**

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 AMOSTRA.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 QUESTIONÁRIOS .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA .....</b>	<b>15</b>
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>19</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
<b>6 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-8) VERSÃO CURTA .....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXO B – SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS) - ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA.....</b>	<b>30</b>
<b>ANEXO C- PSQI - ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH.....</b>	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física regular ajuda a prevenir e controlar doenças não transmissíveis, como doenças cardíacas, derrame, diabetes e vários tipos de câncer. Também ajuda na prevenção da hipertensão, manutenção do peso corporal saudável e pode melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar (OMS, 2022).

Segundo pesquisas realizadas com estudantes universitários a principal barreira para a prática de atividade física relatada pelos universitários pesquisados foi a falta de tempo, a falta de energia e a falta de vontade. (QUIJANO DUARTEA *et al.*, 2022). Portanto, o incentivo a prática de atividade física regular para estudantes universitários precisa de uma atenção especial não só pela redução e prevenção de riscos à saúde física e mental, mas pela fase da vida universitária se caracterizar frequentemente como uma etapa de consolidação de valores, hábitos e comportamentos (KANIKOWSKA *et al.*, 2017).

O estilo de vida é considerado um fator primordial também para a qualidade do sono. O sono pode ser descrito como processos ativos e organizados. Um estado vital e complexo fundamental para a sobrevivência, considerado uma necessidade biológica importante para todos os indivíduos por ser um restaurador físico e mental (GAJARDO *et al.*, 2021). As alterações no padrão de sono podem trazer várias consequências, podem ocorrer reduções na eficiência do processamento cognitivo, do tempo de reação e da responsividade atencional, prejuízo na memória, aumento da irritabilidade, alterações metabólicas, endócrinas, imunológicas, quadros hipertensivos, cansaço, náuseas, dores de cabeça, ardência nos olhos, visão turva e dores articulares (ANTUNES *et al.*, 2008).

Na população universitária o sono insuficiente e de má qualidade aumenta as preocupações com a saúde física e mental dos estudantes. Além de ser um dos fatores significativos para o desempenho acadêmico de estudantes universitários. Comparando os problemas do sono com outros fatores que influenciam o desempenho acadêmico, os problemas do sono têm influência semelhante na retenção escolar e nas notas como outros fatores que recebem mais atenção, o consumo excessivo de álcool ou o consumo de drogas (HARTMANN; PRICHARD, 2018).

Outro fator importante para estudantes universitários é a sua satisfação com a vida. A satisfação com a vida pode se referir a um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam a qualidade de suas vidas com base em seu próprio conjunto de critérios. A satisfação

com a vida é um julgamento de critério pessoal cognitivo consciente da sua própria vida. ( PAVOT; DIENER, 1993).

Estudos indicam que indivíduos praticantes de atividades físicas regulares apresentam menor incidência de queixas relativas à insônia e a sonolência excessiva que os sedentários (MELLO; FERNANDEZ; TUFIK, 2000). Apontando assim, uma relação benéfica entre a atividade física e qualidade de sono. Em outros estudos os resultados da pesquisa concluíram que altos níveis em relação à atividade física demonstram um efeito positivo nos níveis de satisfação com a vida dos estudantes universitários (AYHAN; IŞIK; KAÇAY, 2021). Entretanto, ainda tem poucos estudos que relacionam a satisfação de vida, qualidade de sono e o nível de atividade física.

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de atividade física, qualidade de sono e nível de satisfação com a vida em estudantes universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FAEFI).

## **2 METODOLOGIA**

O estudo foi transversal e observacional realizado totalmente no ambiente virtual, por meio de questionários eletrônicos online disponibilizados através do formulário online do Google Forms®. Foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e apresentado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE, um questionário semiestruturado para coleta de dados demográficos e questionários sobre a qualidade de sono, satisfação de vida e nível de atividade física. Os dados foram coletados do dia 12/12/2022 ao dia 13/01/2023.

### **2.1 AMOSTRA**

Participaram do estudo 98 voluntários, estudantes da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FAEFI na Universidade Federal de Uberlândia- UFU regularmente matriculados nos cursos de graduação em Educação Física e Fisioterapia e maiores de 18 anos. Todos os participantes fizeram a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE e concordaram em participar da pesquisa. Um participante foi excluído por não preencher o questionário corretamente, ficando assim 97 estudantes.

Os participantes foram recrutados por uma amostra de conveniência, inicialmente pela técnica de amostragem bola de neve (*snowballsampling*) na qual os primeiros participantes da pesquisa foram estudantes dos cursos de graduação da FAEFI da rede de contato dos

pesquisadores. Estes primeiros participantes convidaram outros estudantes para participarem da pesquisa. Além da técnica bola de neve a pesquisa foi divulgada pelos pesquisadores por redes sociais e grupos de WhatsApp dos alunos dos cursos de graduação da FAEFI.

## 2.2 QUESTIONÁRIOS

Inicialmente foi respondido um questionário semiestruturado para coleta de dados demográficos (gênero, idade, estado civil e período matriculado do curso).

Para avaliação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física, versão 8 (IPAQ-8), forma curta, validada no Brasil (MATSUDO *et al.*, 2001). Ele aborda a quantidade de dias e minutos das atividades físicas realizadas como atividades de lazer, ocupacionais, locomoção e trabalho doméstico na semana anterior ao preenchimento do questionário. Os voluntários foram classificados em sedentários e fisicamente ativos de acordo com a OMS (2022) onde é considerado fisicamente ativo o adulto que realiza pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada; ou pelo menos 75-150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa durante a semana.

A avaliação da satisfação de vida foi feita pela Escala de Satisfação de Vida (SWLS) de Diener *et al.* (1985). O propósito dessa medida é avaliar o julgamento que as pessoas fazem acerca do quanto estão satisfeitas com suas vidas. Como os indivíduos provavelmente dão pesos e significados diferentes a domínios específicos de suas vidas, foi decidido pelos autores desenvolver uma medida com independência de domínio, isto é, os itens que compõem sua escala são de natureza global, avaliando o julgamento geral de satisfação com a vida (DIENER; DIENER, 1995). Ela é composta por cinco itens que avaliam um componente cognitivo do bem-estar subjetivo (por exemplo, na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal; se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida). Os participantes dão suas respostas em uma escala de 7 pontos, com os extremos 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Escores mais altos nessa medida apontam maior satisfação com a vida. (ZANON *et al.*, 2014). O escore de satisfação com a vida podem ter classificações de sete níveis, com 5 a 9 muito insatisfeito, 10 a 14 insatisfeito, 15 a 19 moderadamente insatisfeito, 20 neutros, 21 a 25 moderadamente satisfeito, 26 a 30 satisfeito e 31 a 35 estando muito satisfeito (STOCK *et al.*, 2020).

A qualidade de sono foi avaliada pela versão brasileira do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), traduzido e validado por Bertolazi *et al.* (2011). O questionário foi desenvolvido por Buysse *et al.* (1989), possui 19 questões referentes a qualidade e distúrbios de sono no último mês. O questionário avalia sete componentes do sono: qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diária. Para cada componente o escore pode variar de 0 a 3, chega-se a um escore de no máximo 21 pontos. As pontuações acima de 5 pontos indicam má qualidade do sono do indivíduo.

### **2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA**

O software Bioestat (software livre) foi utilizado para análise estatística dos dados desta pesquisa. Foram feitos os testes de análise de Correlação Linear de Pearson para verificar se havia correlação entre as variáveis satisfação de vida e qualidade de sono, qualidade de sono e nível de atividade física e satisfação de vida e nível de atividade física. Também foi feito o teste Mann-Whitney para comparar as variáveis satisfação de vida e qualidade de sono entre os estudantes classificados como fisicamente ativos e sedentários e entre os gêneros masculino e feminino. Com nível de decisão:  $\alpha = 0.05$ .

### **3 RESULTADOS**

A pesquisa contou com 97 estudantes universitários, sendo composta por 52 mulheres e 45 homens, com idade média geral de  $23,05 \pm 4,73$  e em sua maioria solteiros. Os estudantes estavam matriculados nos períodos entre 1º ao 10º, na faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia- UFU.

Tabela 1 - Caracterização da Amostra. (n =97)

Caracterização da Amostra (n =97)			
Gênero	Feminino	Masculino	
(%)	54%	46%	
Estado Civil	Solteiro (a)	Casado (a)	Divorciado (a)
(%)	94%	4%	2%
Idade	Média ± DP		
	23.05 ± 4.73		

Fonte: A autora.

Em relação ao tempo de atividade física semanal, pontuação total da satisfação de vida e da qualidade de sono os resultados obtidos através dos questionários mostraram uma média geral de 1096 minutos por semana de atividade física realizada pelos estudantes. A pontuação média de satisfação de vida foi de  $24,58 \pm 5,92$  (tabela 2). E na qualidade do sono 25% dos discentes foram classificados com uma boa qualidade de sono, 67% com uma qualidade de sono ruim e 8% com presença de distúrbio de sono (tabela 3).

Tabela 2 - Média geral da pontuação de satisfação de vida e tempo de atividade física semanal

	Média±DP
Satisfação de Vida	$24,58 \pm 5,92$
Tempo de Atividade Física semanal	1096 min±2282.04

Legenda: DP= desvio padrão

Fonte: A autora.

Tabela 3 - Classificação da qualidade de sono

Qualidade de sono	n (%)
Boa	24 (25%)
Ruim	65 (67%)
Presença de distúrbio de Sono	8 (8%)

Fonte: A autora.

A tabela 4 apresenta a média da pontuação total dos questionários de qualidade de sono e satisfação de vida e o tempo de atividade física semanal de homens e mulheres. Com a análise do teste Mann-Whitney, foi comparado a pontuação entre homens e mulheres das

variáveis. Apenas o resultado do tempo de atividade física semanal foi significativo com  $p < 0.0005$ , sendo o tempo maior para os homens.

Tabela 4 - Média da Pontuação Total dos questionários aplicados

Média da Pontuação Total	Mulheres	Homens
PSQI	7.78	7.22
IPAQ (min) *	549	1728
SWLS	24.5	24.68

Legenda: \*= valor de  $p$  significativo; IPAQ= Questionário Internacional de Atividade Física; PSQI= Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; SWLS= Satisfaction With Life Scale. *Teste utilizado Mann-Whitney*  
 Fonte: A autora.

A análise do Teste de Correlação Linear usando a Correlação Linear de Pearson foi realizada separando homens e mulheres e analisando se havia ou não correlação entre as variáveis: pontuação total da satisfação de vida e o tempo de atividade física semanal, pontuação total da qualidade de sono e tempo de atividade física semanal e pontuação total da satisfação de vida e de qualidade de sono obtidas e representados na tabela 5 pelas siglas dos questionários.

Tabela 5 - Correlação Linear de Pearson entre as variáveis

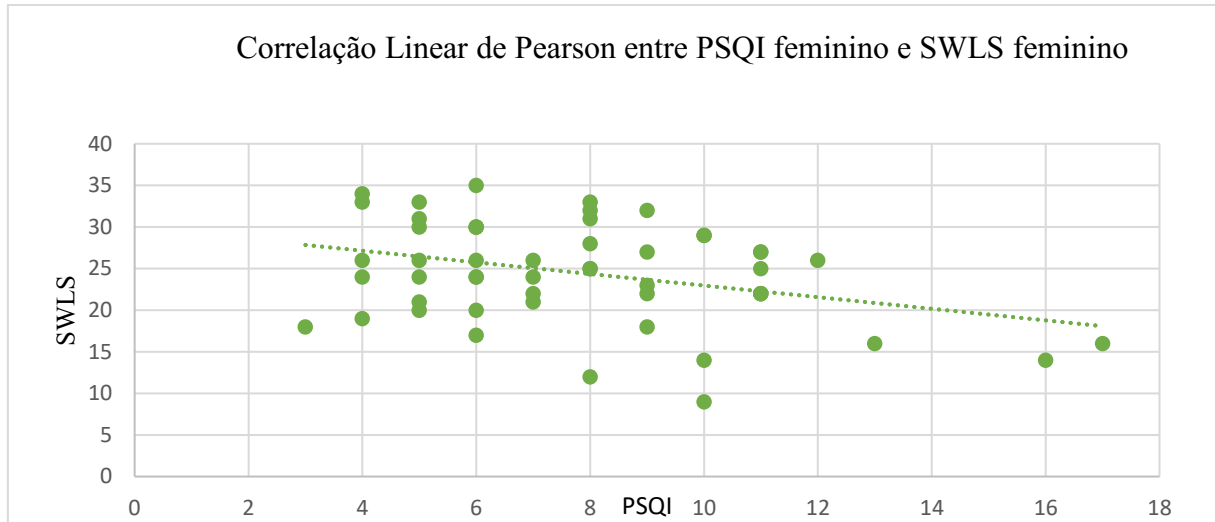
Variáveis	(p)	r (Pearson)
SWLS Feminino e IPAQ Feminino	0.7920	-0.0375
SWLS Masculino e IPAQ Masculino	0.9452	0.0104
PSQI Feminino e IPAQ Feminino	0.1254	0.2152
PSQI Masculino e IPAQ Masculino	0.2102	-0.1904
PSQI Feminino e SWLS Feminino	0.0109 *	-0.3502
PSQI Masculino e SWLS Masculino	0.1060	-0.2441

Legenda: \*= valor de  $p$  significativo; IPAQ= Questionário Internacional de Atividade Física; PSQI= Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; SWLS= Satisfaction With Life Scale.  
 Fonte: A autora.

A correlação entre PSQI Feminino e SWLS Feminino foi significativo com o  $(p) < 0.0109$  e  $r$  (Pearson)  $-0.3502$ , assim para mulheres existe uma correlação fraca e negativa entre qualidade de sono e satisfação de vida (gráfico1).



Gráfico 1 - Correlação Linear de Pearson entre PSQI feminino e SWLS feminino



Legenda: SWLS= Satisfaction With Life Scale; PSQI= Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh  
 Fonte: A autora.

Na classificação de sedentários e fisicamente ativos, 17 estudantes foram classificados sedentários e 80 foram classificados fisicamente ativos. Foi feito o teste Mann Whitney para comparar a qualidade de sono e a satisfação com a vida entre os estudantes sedentários e os estudantes fisicamente ativos. Os resultados do teste (tabela 6) apontaram que na comparação de qualidade de sono e satisfação de vida entre estudantes fisicamente ativos e sedentários foram significativas com o valor de  $p = 0.0157$  e  $p = 0.0077$ , respectivamente. A média da pontuação do PSQI dos estudantes sedentários foi de 9,17 enquanto dos estudantes fisicamente ativos 7,17. Na SWLS a média pontuação dos sedentários foi de 20,52 e dos fisicamente ativos 25,45. (Tabela 6)

Tabela 6 - Média da pontuação total do SWLS e PSQI entre sedentários e fisicamente ativos

Questionários	Sedentários	Fisicamente ativos	p
Participantes	17	80	
SWLS	20,52±7,17	25,45± 5,29	0.0157 *
PSQI	9,17±3,14	7,17±3,01	0.0077 *

Legenda: Valores em Média ± Desvio Padrão. \*= valor de p significativo. *Teste utilizado Mann-Whitney*  
 Fonte: A autora

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo, buscou avaliar a qualidade de sono, satisfação de vida e níveis de atividade física em estudantes universitários de cursos de graduação da FAEFI. Diante disso, os principais resultados encontrados foram 25% dos estudantes foram classificados com boa qualidade de sono, 67% ruim e 8% com presença de distúrbio de sono. A média da pontuação total de satisfação de vida foi de  $24,58 \pm 5,92$ , e tempo de atividade física semanal de 1096 minutos.

Na satisfação de vida a média geral da pontuação total apresenta estudantes moderadamente satisfeitos com a vida. É utilizado no questionário SWLS uma percepção individual com base nos critérios pessoais e relevantes de vida para cada um. Entretanto, o resultado da pesquisa pode ter influência ao período do ano em que a pesquisa foi feita, os estudantes ainda estavam em período letivo, pelo Calendário Acadêmico de Graduação da UFU ainda estar se regularizando após a pandemia de COVID 19 e houve apenas um recesso do dia 23/12/2022 a 03/01/2023. Assim muitos estudantes universitários ainda possuíam demandas acadêmicas e poderiam estar longe das suas famílias em um período que normalmente o semestre já teria sido encerrado, podendo influenciar na percepção de satisfação de vida dos estudantes.

A média geral do tempo de atividade física semanal dos estudantes universitários pesquisados foi satisfatória ao que é recomendado pela OMS (2022). Havia uma hipótese que estudantes de Educação Física e estudantes de cursos relacionados a saúde como a Fisioterapia seriam mais fisicamente ativos por conhecerem a importância de hábitos saudáveis. Na presente pesquisa, a hipótese foi confirmada com 82% dos estudantes universitários classificados como fisicamente ativos e com resultados semelhantes a outras pesquisas relacionadas ao nível de atividade física e estudantes universitários da área da saúde. Foi apresentado em pesquisas que estudantes do curso de Educação Física apontaram menores valores percentuais de insuficientemente ativo (4,5%) e maiores de muito ativo (38,8%) comparado a outros cursos. O número de estudantes ativos e muito ativos no curso de Educação Física foi de 94% (SOUZA *et al.*, 2015). Outra pesquisa realizada somente com estudantes do curso de Fisioterapia de uma instituição privada a maior parte foi formada por indivíduos ativos, com uma porcentagem total de 47,7% (COSTA; SILVA; MACHADO, 2018).

O resultado presente na tabela 3, retrata que mais da metade dos estudantes universitários participantes da pesquisa são classificados com uma qualidade de sono ruim. Isso é preocupante e alerta sobre a privação de sono dessa população acadêmica. Já que o sono

possui uma dupla influência no desempenho acadêmico, ele é essencial para o desempenho da vigília, nomeada atenção focada, organização e execução controlada de operações cognitivas. Além de ser um elemento fundamental na consolidação e refinamento de informações previamente adquiridas (FONSECA; GENZEL, 2020).

O sono é fundamental para os processos homeostáticos e essenciais para o funcionamento humano adequado, incluindo sua atuação na função cognitiva e socioemocional. (RÖNNLUND *et al.*, 2021). Para a organização do ciclo circadiano são envolvidos três processos básicos: o Homeostático, o Ultradiano e o Circadiano. Apesar de separados, a interação entre estes processos que determina a distribuição temporal e duração do sono e da vigília. Alterações na regularidade circadiana são acompanhadas por alterações no sono, e podem causar prejuízos biopsicossociais (SILVA; ROMÃO, 2017).

A privação do sono é a remoção ou a diminuição parcial do sono, que pode acarretar diversas alterações: endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono. Isso em conjunto pode comprometer a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos nestas condições, a falta de sono provoca consideráveis prejuízos no desempenho físico e no cognitivo (ANTUNES *et al.*, 2008).

Diversos fatores podem ser atribuídos para a privação de sono nessa fase, para alguns pesquisadores a má saúde do sono pode ser consequência da recente autonomia, menos supervisão e acesso facilitado a drogas e álcool, outros atribuem a estresses constituídos de tensão financeira, demandas escolares, profissionais e pressões sociais. Nem sempre o sono é prioridade para estudantes universitários ( STOCK *et al.*, 2020).

A pesquisa de HARTMANN; PRICHARD (2018) mostrou que em média, cada dia adicional por semana com problemas de sono aumentou a probabilidade de aluno do primeiro ano universitário abandonar um curso em 14%. Pesquisa visando um protocolo de extensão de sono, onde estudantes universitários foram instruídos a prolongar a duração do sono em pelo menos 1 hora por noite durante a semana, avaliada actigraficamente, reduziu significativamente a sonolência diurna. Uma alta sonolência diurna tem sido associada negativamente com a atenção e desempenho acadêmico ( STOCK *et al.*, 2020). E é um assunto pouco discutido nas Universidades, onde essa conscientização deveria ser mais enfatizada.

Na tabela 4 foi possível ver a média da pontuação total do PSQI, IPAQ, SWLS entre homens e mulheres. Na comparação entre os grupos foi significativa na variável IPAQ, onde homens apresentam um tempo de atividade física semanal maior que mulheres. O resultado é semelhante ao encontrado em uma pesquisa onde foi analisado o nível de sedentarismo em estudantes universitários do Rio Grande do Sul e foi constatado que as

mulheres são mais sedentárias que os homens, com um índice de 45,7% comparados aos 35,2% dos homens (LANSINI *et al.*, 2017).

O baixo nível de atividade física entre as mulheres pode ser justificado por questões culturais, por tradicionalmente elas já gastarem muito tempo nos afazeres domésticos, enquanto os homens geralmente se ocupam com atividades físicas vigorosas. E historicamente, a sociedade não aceitava a participação de meninas em atividades de grande esforço físico, pois poderia afetar sua feminilidade (LANSINI *et al.*, 2017).

Outro fator pode ser a motivação para atividade física. Estudo feito sobre fatores motivacionais para a prática de atividade física em estudantes universitários mostrou que entre as diferenças estatisticamente significativa entre os gêneros o escore mais expressivo entre homens foi observado no fator motivacional competição. Entre as mulheres, no fator motivacional controle do peso corporal (LEGNANI *et al.*, 2011). Deixando assim, homens mais motivados a praticarem exercício físico a fim de lazer e competição enquanto a questão estética do corpo para mulheres pode ser desmotivante se o objetivo não estiver sendo alcançado com base nas suas expectativas.

A presente pesquisa também tinha como objetivo investigar se existe relação entre a qualidade do sono e o nível de satisfação de vida em estudantes universitários. De acordo com os achados da pesquisa representados na tabela 5 e gráfico 1, somente foi significativo entre estudantes do sexo feminino. Neste trabalho foi encontrado que pontuações baixas de satisfação de vida estavam associadas a pior qualidade de sono em mulheres. A má qualidade do sono entre as mulheres também se evidenciou em outro trabalho, onde a má qualidade de sono foi de 60,3% nos homens e 64,8% nas mulheres (SOUZA *et al.*, 2021). Existem muitos fatores individuais e situações envolvidos nas diferenças do nível de satisfação de vida, em relação as diferenças de gênero, os resultados ainda são divergentes. Para Diener *et al.* (1985) as mulheres apontaram maior intensidade de emoções positivas e negativas do que homens. Schimmack *et al.* (2002), sugeriram que existem diferenças individuais nos fatores envolvidos nesta avaliação subjetiva, embora não tenham encontrado diferenças entre os gêneros e Zuckerman e Diener (2017) também não encontraram diferenças significativas entre os dois gêneros para afetos positivos (NUNES; DE SOUSA; BORGES, 2023).

O sono nas mulheres é afetado pelo menos parcialmente por fatores hormonais, com as mulheres normalmente sofrendo de distúrbios do sono relacionados ao ciclo menstrual, gravidez e menopausa. Os ciclos menstruais estão ligados a mudanças relevantes nos hormônios reprodutivos que podem influenciar o sono (MEHTA; SHAFI; BHAT, 2015). Pela média da

idade das participantes mulheres da pesquisa o ciclo menstrual pode ser uma possível causa de influência em suas percepções sobre a qualidade de sono.

Não foi encontrado correlação significativa entre a qualidade de sono e tempo total de atividade física semanal em ambos os sexos, o tempo de atividade física semanal parece não influenciar diretamente na percepção da qualidade de sono dos participantes.

Outro propósito do presente estudo foi comparar a qualidade de sono e a satisfação com a vida entre os estudantes sedentários e os estudantes fisicamente ativos. Na classificação 17 estudantes universitários foram classificados sedentários e 80 foram classificados fisicamente ativos.

De acordo com os resultados da pontuação da satisfação de vida de sedentários comparada aos fisicamente ativos (tabela 6), os estudantes fisicamente ativos apresentam uma pontuação maior de satisfação de vida, portando estão mais satisfeitos com a vida que os estudantes sedentários. Na SWLS a pontuação média dos sedentários foi de 20,52 e dos fisicamente ativos 25,45. Esse achado corrobora com pesquisas que obtiveram resultados semelhantes, onde houve uma relação positiva entre a satisfação com a vida dos participantes e escore total da atitude de atividade física de estudantes universitários da Turquia (AYHAN; IŞIK; KAÇAY, 2021). O nível de atividade física parece ter influência na satisfação de vida. Outro estudo evidenciou que a satisfação mais altas com a vida foi observada entre os alunos que eram atletas (SHPAKOU *et al.*, 2022).

Comparando a qualidade de sono entre estudantes universitários fisicamente ativos e sedentários (tabela 6), os estudantes classificados como sedentários tiveram uma pontuação maior, indicando uma má qualidade de sono mais alta dos que os alunos fisicamente ativos que tiveram pontuações menores. A média da pontuação do PSQI dos estudantes sedentários foi de 9,17 enquanto dos estudantes fisicamente ativos 7,17. Os resultados também se aproximaram com o estudo de LITWIC-KAMINSKA; KOTYSKO (2020), onde analisando as diferenças entre os atletas e os não atletas, os estudantes fisicamente inativos declararam qualidade de sono inferior. A pesquisa de ZHANG *et al.* (2021), também obteve resultado semelhante. Ela sugere que à medida que o comportamento sedentário aumenta, os distúrbios do sono também aumentam, independentemente do sexo entre os adolescentes.

O exercício físico pode ajudar no tratamento e prevenção de alguns distúrbios do ciclo sono-vigília diretamente, por diminuir a fragmentação do sono, provocar aumento no sono de ondas lentas e redução da latência do sono, ou indiretamente através do controle de peso corporal e consolidação de hábitos saudáveis (MARTINS; MELLO; TUFIK, 2001).

As limitações do estudo foram questionários autorrelatados, as perguntas foram respondidas com base nas percepções dos participantes.

## **5 CONCLUSÃO**

A presente pesquisa apresentou que 67% dos estudantes universitários tem qualidade de sono ruim e 8% distúrbio de sono. Um fato que demonstra a necessidade de mais atenção e mais divulgação sobre a importância da qualidade de sono para o desempenho acadêmico em universitários. Os estudantes universitários participantes do estudo são moderadamente satisfeitos com a vida e em sua maioria fisicamente ativos. O estudo mostrou que estudantes universitários fisicamente ativos apresentam em geral maior percepção de qualidade de sono e pontuação mais alta nas respostas relacionadas ao nível de satisfação de vida.

## 6 REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. K. M. *et al.* Privação de Sono e Exercício Físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 14, 2008., p. 51–56 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/GtD8bbscVMCLrFGxJPvShYM/?lang=pt#>. Acesso em: 14 junho 2023.

AYHAN, C.; IŞIK, O.; KAÇAY, Z. The relationship between physical activity attitude and life satisfaction: A sample of university students in Turkey. **Work**, vol. 69, 2021., p. 807-813 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34180453/>. Acesso em: 14 junho 2023.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine**, 12, 2011., p. 70-75 Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710003801>. Acesso em: 14 junho 2023.

CAO, Y. *et al.* Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. **Front Public Health**, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.1010194/full>. Acesso em: 14 junho 2023.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, Washington, 100(2), 1985., p. 126–131 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>. Acesso em: 14 junho 2023.

COSTA, P. H. V.; SILVA, S. D.; MACHADO, C. J. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR. **REVISTA INTERDISCIPLINAR CIÊNCIAS MÉDICAS**, 2018., p. 46-53 Disponível em: <http://revista.cmmg.edu.br/ojs/index.php/ricm/article/view/59>. Acesso em: 28 junho 2023.

DIENER, E.; DIENER, M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**, 68, 1995., p. 653-663 Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1995-25077-001>. Acesso em: 14 junho 2023.

FONSECA, G. A.; GENZEL, L. Sleep and academic performance: considering amount, quality and timing, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33, 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154619301391>. Acesso em: 14 junho 2023.

GAJARDO, Y. Z. *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26, fev 2021., p. 601–610 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TBGCzH43FP8w3JgLNg54CCF/>. Acesso em: 14 junho 2023.

HARTMANN, M. E.; PRICHARD, J. R. Calculating the contribution of sleep problems to undergraduates academic success. **Sleep Health**, 2018., p. 463-471 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30241662/>. Acesso em: 14 junho 2023.

KANIKOWSKA, D. *et al.* Do medical students adhere to advice regarding a healthy lifestyle? A pilot study of BMI and some aspects of lifestyle in medical students in Poland. **Advances in Clinical and Experimental Medicine**, 26, 2017., p. 1391-1398 Disponível em: <https://advances.umw.edu.pl/pdf/2017/26/9/1391.pdf>. Acesso em: 12 junho 2023.

LANSINI, L. C. *et al.* Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. **Mundo da Saúde**, 41, 2017., p. 267-274 Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/190>. Acesso em: 12 junho 2023.

LEGNANI, R. F. S. *et al.* FATORES MOTIVACIONAIS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, jul/set 2011., p. 761-772 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/NHFgLhxSckx36j6NBgk7wRx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 Junho 2023.



LITWIC-KAMINSKA, K.; KOTYSKO, M. Sleep quality of student athletes and non-athletes- the role of chronotype, stress and life satisfaction. **Sleep Science**, 13, 2020., p. 249-255 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7856664/>. Acesso em: 12 junho 2023.

MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T. D.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 7, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HvGSB64qpYmPjd98KTDSdx/#>. Acesso em: 14 junho 2023.

MEHTA, N.; SHAFI, ; BHAT, A. Unique Aspects of Sleep in Women. **Missouri Medicine**, 112:6, 2015., p. 430-434 Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6168103/>. Acesso em: 10 junho 2023.

MELLO, M. T. D.; FERNANDEZ, A. C.; TUFIK, S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 6, jul/ago 2000., p. 119–124 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/m6cQZXBM9Gb3S9GhxWmY75j/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 14 junho 2023.

NUNES, S. A. N.; DE SOUSA, T. F.; BORGES, G. F. Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. **Avances en Psicologia Latinoamericana**, 41(1), 2023., p. 1-19 Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1428038>. Acesso em: 12 junho 2023.

OMS, O. M. D. S., 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 14 junho 2023.

PAVOT, W.; DIENER, E. Review of the Satisfaction With Life Scale. **Psychological Assessment**, 5, 1993., p. 164-172 Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/254734640\\_Review\\_of\\_the\\_Satisfaction\\_With\\_Life\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/254734640_Review_of_the_Satisfaction_With_Life_Scale). Acesso em: 14 junho 2023.

QUIJANO DUARTEA, S. *et al.* Barriers to physical activity and markers of adiposity in university students. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/Nr4zb8TVJFfck6hk34jGcgR/abstract/?format=html&lang=es#>. Acesso em: 14 Junho 2023.

RÖNNLUND, M. *et al.* A Time to Sleep Well and Be Contented: Time Perspective, Sleep Quality, and Life Satisfaction. **Frontiers in Psychology**, 12, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.627836>. Acesso em: 14 junho 2023.

SHPAKOU, A. *et al.* Physical Activity, Life Satisfaction, Stress Perception and Coping Strategies of University Students in Belarus during the COVID-19 Pandemic. **International journal of environmental research and public health**, 19, 2022.

SILVA, C. S.; ROMÃO, M.. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA DO MÉTODO DE APRENDIZAGEM BASEADA EM PROBLEMAS. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, 21(3), Set./Dez 2017., p. 185-196 Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/200>. Acesso em: 12 junho 2023.

SOUZA, I. E. C. D. D. *et al.* Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, Novembro 2015., p. 608-617 Acesso em: 28 junho 2023.

SOUZA, M. C. M. C. D. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, 57, OUT/NOV/DEZ 2021., p. 9-15 Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/50448>. Acesso em: 12 junho 2023.

STOCK, A. *et al.* Effects of sleep extension on sleep duration, sleepiness, and blood pressure in college students. **Sleep Health**, 6, 2020., p. 32-34 Disponível em: <https://www.sleephealthjournal.org/>. Acesso em: 12 junho 2023.

ZANON, C. *et al.* Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of Measurement Noninvariance Across Brazil and US. **Social Indicators Research**, 119 (1), 2014., p. 443-453 Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-013-0478-5#citeas>. Acesso em: 12 junho 2023.

ZHANG, Y. *et al.* Does More Sedentary Time Associate With Higher Risks for Sleep Disorder Among Adolescents? A Pooled Analysis. **Frontiers in Pediatrics**, 9, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8382689/>. Acesso em: 10 junho 2023.

## ANEXO A – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-8)

### VERSÃO CURTA

## QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ-8) VERSÃO CURTA

### De forma geral sua saúde está:

Excelente  Muito boa  Boa  Regular  Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física estudantes universitários fazem no seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL, USUAL ou HABITUAL. 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-se 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 de uma semana normal, você realiza 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 no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias \_\_\_\_\_ por SEMANA  Nenhum

**1b.** Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: \_\_\_\_\_. Minutos: \_\_\_\_\_.

**2a.** Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 faça você suar leve ou aumentem moderadamente sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA)**.

Dias \_\_\_\_\_ por SEMANA  Nenhum

**2b.** Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades por dia?

Horas: \_\_\_\_\_. Minutos: \_\_\_\_\_.

**3a.** Em quantos dias de uma semana normal você caminha 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

**3b.** Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta caminhando por dia?

Horas: \_\_\_\_\_. Minutos: \_\_\_\_\_.

**4a.** Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo ligação de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo por dia você fica sentado em um dia da semana?

Horas: \_\_\_\_\_. Minutos: \_\_\_\_\_.

**4b.** Quanto tempo por dia você fica sentado no final de semana?

Horas: \_\_\_\_\_. Minutos: \_\_\_\_\_.

## **ANEXO B – SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS) - ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA**

Instruções. Abaixo você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Indique o quanto concorda ou discorda com cada uma.

Tipos de respostas:

- (1) discordo totalmente;
- (2) discordo;
- (3) discordo ligeiramente;
- (4) nem concordo nem discordo;
- (5) concordo ligeiramente;
- (6) concordo;
- (7) concordo totalmente.

1	Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal	1	2	3	4	5	6	7
2	As condições da minha vida são excelentes	1	2	3	4	5	6	7
3	Estou satisfeito(a) com minha vida	1	2	3	4	5	6	7
4	Até hoje, tenho conseguido as coisas importantes que quero na vida	1	2	3	4	5	6	7
5	Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada	1	2	3	4	5	6	7

**ANEXO C- PSQI - ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH  
ESCALA DE PITTSBURGH PARA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO**

As questões seguintes referem-se aos seus hábitos de sono durante o mês passado. Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Por favor, responda a todas as questões.

**1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?**

Horário habitual de dormir:.....

**2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite: Número de minutos.....**

**3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou?**

Horário habitual de despertar:.....

**4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama).**

Horas de sono por noite:.....

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

**5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...**

**a. não conseguia dormir em 30 minutos**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**b. Despertou no meio da noite ou de madrugada**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**c. Teve que levantar à noite para ir ao banheiro**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**d) Não conseguia respirar de forma satisfatória**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**e) Tossia ou roncava alto**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**f) Sentia muito frio**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**g) Sentia muito calor**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**h) Tinha sonhos ruins**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**i) Tinha dor**

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

**j) outra razão (por favor, descreva):** \_\_\_\_\_.

Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão acima?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?**

- muito bom
- bom
- ruim
- muito ruim

**7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**9) Durante o mês passado, quando foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana



- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?**

- mora só
- divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama
- divide a mesma cama

**Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:**

**a) Ronco alto**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?**

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

**e) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva): \_\_\_\_\_.**

