



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DO SONO E NA  
QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS QUE FREQUENTAM A ACADEMIA  
SUPERAÇÃO NA CIDADE DE INHUMAS**

**KELLY CRISTINE DA SILVA RIBEIRO  
CLÁUDIO ROGÉRIO DA CUNHA NOVAIS  
JARMILIANNY ARAUJO DA SILVA**

**Orientador: Prof. Hederson Pinheiro de Andrade**

Trindade - GO

2018

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DO SONO E NA  
QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS QUE FREQUENTAM A ACADEMIA  
SUPERAÇÃO NA CIDADE DE INHUMAS**

**KELLY CRISTINE DA SILVA RIBEIRO  
CLÁUDIO ROGÉRIO DA CUNHA NOVAIS  
JARMILIANNY ARAUJO DA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade**

Trindade - GO

2018

**KELLY CRISTINE DA SILVA RIBEIRO  
CLÁUDIO ROGÉRIO DA CUNHA NOVAIS  
JARMILIANNY ARAUJO DA SILVA**

**RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DO SONO E NA QUALIDADE  
DE VIDA DAS PESSOAS QUE FREQUENTAM A ACADEMIA SUPERAÇÃO NA  
CIDADE DE INHUMAS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade União de  
Goyazes como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física, aprovada pela seguinte  
banca examinadora:

---

Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade  
Faculdade União de Goyazes

---

Prof. Ms. Ali Kalil Ghamoum  
Faculdade União de Goyazes

---

Prof. Ms. Wanderson Pereira Lima

Trindade - GO

## **RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS QUE FREQUENTAM A ACADEMIA SUPERAÇÃO NA CIDADE DE INHUMAS**

Kelly Cristine da Silva Ribeiro<sup>1</sup>  
Cláudio Rogério da Cunha Novais<sup>2</sup>  
Jarmilianny Araújo da Silva<sup>3</sup>  
Prof. Hederson Pinheiro de Andrade<sup>4</sup>

### **RESUMO**

O objetivo do presente estudo é verificar a importância do exercício físico como ponto positivo na promoção da saúde e na melhora do sono do indivíduo dando ênfase no fator qualidade de vida. Seguindo o estudo de delineamento descritivo transversal observacional definido como um tipo de estudo que produz um retrato instantâneo da situação, num determinado momento e pela utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados tal como o questionário; onde foram observados e relatado por uma grande maioria dos participantes uma melhora significativa no estágio fisiológico cíclico, trazendo inúmeros benefícios para a vida deles. O exercício físico aliado a uma boa noite de sono se tornou um fator determinante para a prevenção de doenças e para promoção de qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício físico. Sono. Qualidade de vida.

### **RELATION OF THE PHYSICAL EXERCISE IN THE IMPROVEMENT OF THE SLEEP AND QUALITY OF LIFE OF THE PEOPLE WHO ATTEND THE GYM SUPERAÇÃO IN THE CITY OF INHUMAS**

### **ABSTRACT**

The aim of the present study is to verify the importance of physical exercise as a positive point in promoting health and improving the individual's sleep, emphasizing the factor quality of life. Following the observational descriptive cross-sectional study defined as a type of study that produces an instantaneous picture of the situation at a given time and by the use of standardized techniques of data collection such as the questionnaire; where it was observed and reported by a large majority of participants a significant improvement in the cyclic physiological stage, bringing innumerable benefits to the life of them. Physical exercise combined with a good night of sleep becomes a determining factor for the prevention of diseases and for the promotion of quality of life.

**KEY WORDS :** Physical exercise. Sleep. Quality of life.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

<sup>4</sup> Orientador: Prof. Me. Hederson Pinheiro de Andrade, Faculdade União de Goyazes e outras instituições.

## INTRODUÇÃO

Muito se têm ouvido sobre a importância do exercício físico de um modo mais específico sobre como os exercícios atuam na promoção da saúde e melhora na qualidade de vida das pessoas; podendo exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar tendo um papel fundamental; sendo fator primordial na melhora da qualidade de vida das mesmas. Infelizmente a qualidade de vida vem sendo afetada por um fator presente na vida das pessoas, que muitas vezes passa despercebido, o fator sono; talvez pela falta de esclarecimento em relação ao assunto.

A importância dos exercícios físicos como ponto positivo na promoção da saúde e na melhora do sono do indivíduo dando ênfase no fator da qualidade de vida precisa ser desmistificada para conscientizar a população da real importância do sono na vida das pessoas e em busca dessa conscientização e com a finalidade de atingir um público maior; afirmando que quanto melhor é o sono da pessoa mais ativa ela é, e menos limitações físicas ela terá e quanto menos limitações, melhores são as respostas nas atividades rotineiras. Esclarece FERNANDES (2006) que “o fator sono que é definido como um estado fisiológico cíclico, caracterizado no ser humano por cinco estágios fundamentais”. E a qualidade de vida das pessoas pode ser a resposta da interferência desses cinco estágios que pode ser revertido com a inclusão de práticas saudáveis na sua rotina.

Diversos estudos têm relacionado a respeito do comportamento humano para com a saúde, que pode ser preservada e melhorada pela inclusão da prática de exercícios físicos.

O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz que após superado o período inicial é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto estima; afirma (SILVA et al.,2010, p. 116 ).

Compreender a relação existente entre o exercício físico e seus benefícios tem sido tema central de alguns estudos e revisões, relacionando a respeito do comportamento humano para com a saúde, que tem um papel fundamental, sendo fator primordial na melhora na qualidade de vida das pessoas. Embora os resultados demonstrem importantes benefícios do exercício físico na melhora do sono e na qualidade de vida dessas pessoas, há falta de informações em relação ao assunto.

“Os conhecimentos científicos acumulados ao longo das últimas décadas têm evidenciando a necessidade de divulgação, no âmbito escolar e familiar, da importância do sono para preservação da saúde e da necessidade de mudança de hábitos e de valores”. Afirma (MATHIAS; SANCHES; ANDRADE, 2006, p.720).

Infelizmente, pela falta de conhecimento dos profissionais da área da saúde que insistem em fazer uso da prescrição de medicações ao invés de recomendar a inclusão dos exercícios na sua rotina, que seria mais benéfico e eficaz no tratamento e prevenção de doenças. Diante disso, novas pesquisas vêm sendo desenvolvidas na tentativa de relacionar o exercício físico como influência na melhora do sono, podendo, desta forma, acarretar também melhora da qualidade de vida e apresentar maior esclarecimento sobre a influência do exercício físico no comportamento humano. Martins; Mello; Tufik (2001) confirmam que “o exercício tornou-se uma unanimidade na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas e atuando como fator-chave para aumentar a longevidade.”

O objetivo do presente estudo é verificar a importância do exercício físico como ponto positivo na melhora do sono e na qualidade de vida do indivíduo dando ênfase no fator qualidade de vida.

## **Exercício Físico, Sono e Qualidade de vida**

A inatividade física e o baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidade prematura, tão importantes quanto fumo, dislipidemia e hipertensão arterial. Quando se trata de prevenção estudos com comprovações vem evidenciando a realidade que a população vem se tornando adeptas dessa busca pela saúde através do exercício físico e se mostram satisfeitos.

Os benefícios dos exercícios físicos podem chegar ao convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar e exercer papel fundamental em aliviar o estresse e auxiliar no bom humor, favorecendo as relações com as pessoas.

Mesmo com a tecnologia e o grande número de informações a respeito da promoção da saúde e os métodos de prevenção, grande parte da população se vê sem solução para problemas que vem enfrentando no seu dia-dia decorrentes do simples fato do sono não completar os seus cinco estágios. Segundo (FERNANDES,

2006, p. 156). “Definir o sono não é tarefa simples, seja sob o ponto de vista fisiológico, seja com base na descrição comportamental do indivíduo que dorme” e ainda complementa dizendo “podemos dizer que, em sono, os indivíduos apresentam-se imóveis, ou com um repertório limitado de movimentos, os quais são de natureza involuntária, automática, sem propósitos definidos”. O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia (Reimão, 1996), e restauração do metabolismo energético cerebral (Ferrara & De Gennaro, 2001) complementa; desconhecendo que esse problema pode ser revertido com a inclusão da prática de exercícios físicos. Os benefícios que a prática traz são inúmeros e constantemente existem comprovações a esse respeito da sua ligação com a promoção de saúde e qualidade de vida.

Quando o assunto é relacionado a qualidade de vida é comum ficarmos em dúvida de como defini-la a maioria das pessoas apenas querem ter uma boa qualidade de vida e não ligam na busca de uma determinada definição (BAMPI et al.2013., p. 218). Descreve que “a qualidade de vida pode mudar ao longo do tempo, de forma global ou em algumas áreas da vida, estando diretamente relacionada ao estilo de vida, suporte familiar, satisfação com o emprego, interação social, estado emocional, estado de saúde e o ambiente em que se vive e vem surgindo como uma meta a ser alcançada pelas áreas da saúde”.

(Rufino Netto, 1994) assim se refere: “Vou considerar como qualidade de vida boa ou excelente aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inseridos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciência ou artes. Falta o esforço de fazer da noção um conceito e torná-lo operativo.

(Nobre, 1995) diz que “a qualidade de vida pode ser descrita como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence”.

Diversos estudos tem relacionado a respeito do comportamento humano para com a saúde, que pode ser preservada e melhorada pela inclusão da prática de exercícios físicos e por consequência obter melhora na qualidade de vida.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizado um estudo de delineamento descritivo transversal observacional. Estudo descritivo caracterizado pela utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados tal como o questionário, afirma (GIL, 2008). Sendo o estudo transversal observacional definido por (PEREIRA, 2001) como “um tipo de estudo que produz um retrato instantâneo da situação, num determinado momento. A variável de desfecho e a preditiva são observadas no mesmo momento”. O estudo foi realizado na academia superação localizada na cidade de Inhumas no endereço rua das Tulipas, Quadra 8, Lote 11, Setor Jardim Raio do Sol na cidade de Inhumas/ GO. A população da amostra formada por indivíduos adultos devidamente matriculados no local de estudo não fazem outro tipo de modalidade além da musculação; composta por 50 indivíduos com faixa etária de 18 a 50 anos.

Para cálculo foi considerado o tamanho da amostra desses 50 indivíduos; com nível de significância de 5% com intervalo de confiança de 95%. O tamanho calculado é de 45 indivíduos. O cálculo da amostra foi feito no OpenEpi versão 3. Utilizando a fórmula:  $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p * (1-p)]$ . Os dados foram coletados no local de estudo com agendamento prévio em lugar reservado mantendo a privacidade dos participantes.

Primeiramente, foi aplicado o TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido). Em duas vias, explicando a realização do projeto, ficando uma via com o participante e a outra com os pesquisadores.

Seguido da aplicação do questionário de qualidade de vida WHOQOL- bref, que consta 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, que é validado para população Brasileira.

Na sequência foi aplicado o questionário de avaliação da qualidade do sono da Escala de Pittsburgh que é um questionário padronizado, simples constituído por 10 questões em auto-relato e direcionadas ao cônjuge ou acompanhante de quarto.

Finalizando com aplicação de um questionário criado pelos pesquisadores do presente estudo, a fim de conhecer mais do participante coletando dados a respeito da saúde e da prática do exercício físico, contendo 12 questões objetivas como objetivo avaliar a melhora no sono e a qualidade de vida desses indivíduos após a prática dos exercícios físicos serem inseridas em sua rotina.

Para todos os testes foram considerados um nível de significância de 5 %, com intervalo de confiança de 95%.



O presente projeto de pesquisa teve início após ter sido submetido a avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo e ao concordarem assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Foi garantido aos participantes tanto o anonimato, quanto a liberdade de retirar o consentimento, se não desejassem mais participar e após a apresentação do artigo, o mesmo será arquivado na biblioteca da Faculdade União de Goyazes

Apesar da pesquisa ter envolvido as diversas faixas etárias a mesma ofereceu riscos de se sentir constrangidos ao responder os questionários, não havendo interferência no processo de aplicação das atividades, e também não serão divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

A pesquisa sobre a “Relação do exercício físico na melhora do sono e na qualidade de vida das pessoas que frequentam a academia Superação na cidade de Inhumas” teve viabilidade em razão do interesse pessoal no estudo da pesquisa proposta e o baixo custo no desenvolvimento do projeto, como o gasto com deslocamento para os locais da pesquisa, impressão, CD, papéis, encadernação. Onde todos os custos foram arcados pelos pesquisadores.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Diante da análise dos questionários foram elaborados gráficos com porcentagens a fim de simplificar os esclarecimentos em relação aos resultados obtidos.

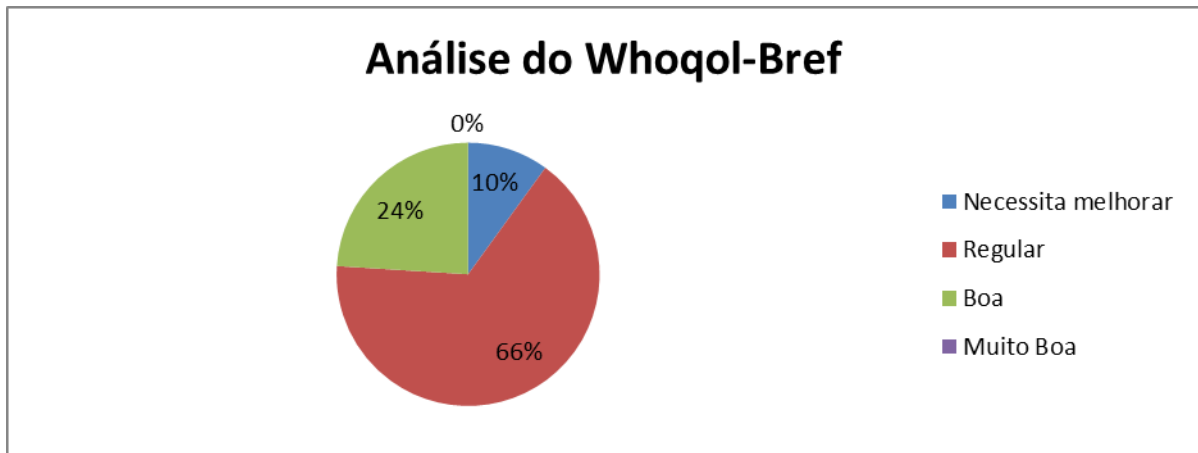


Gráfico-01. Análise de Whoqol-bref. Academia Superação. Inhumas/GO-2018

A análise do Whoqol-bref questionário de qualidade de vida se deu de acordo com a somatória das facetas divididas pela quantidade de perguntas de cada domínio. Totalizando de 1 ponto até 2,9 a necessidade de melhorar a qualidade de vida; regular de 3 até 3,9; boa de 4 até 4,9 e muito boa quando totalizar o valor 5. O gráfico mostra que 66% dessa população tem a qualidade de vida regular; 24% boa; 10% necessita melhorar e 0% tem a qualidade de vida muito boa. Para (JÚNIOR et al.,2000, p.120). “Qualidade de vida é um termo que representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana, sendo o fator central que determina a sensação subjetiva de bem estar”. Podendo estar relacionado a diversos fatores destacando a saúde, família e meio ambiente. Para Michelone e Santos (2004, p. 876), a “qualidade de vida é um valor subjetivo, a mesma só pode ser avaliada pela própria pessoa cuja qualidade de vida está sendo medida”. Pilares da saúde física e mental são essenciais para que se possa correr atrás de outros fatores importantes, como a realização pessoal e profissional auxiliando na melhora do padrão qualidade de vida. (Gráfico 01).

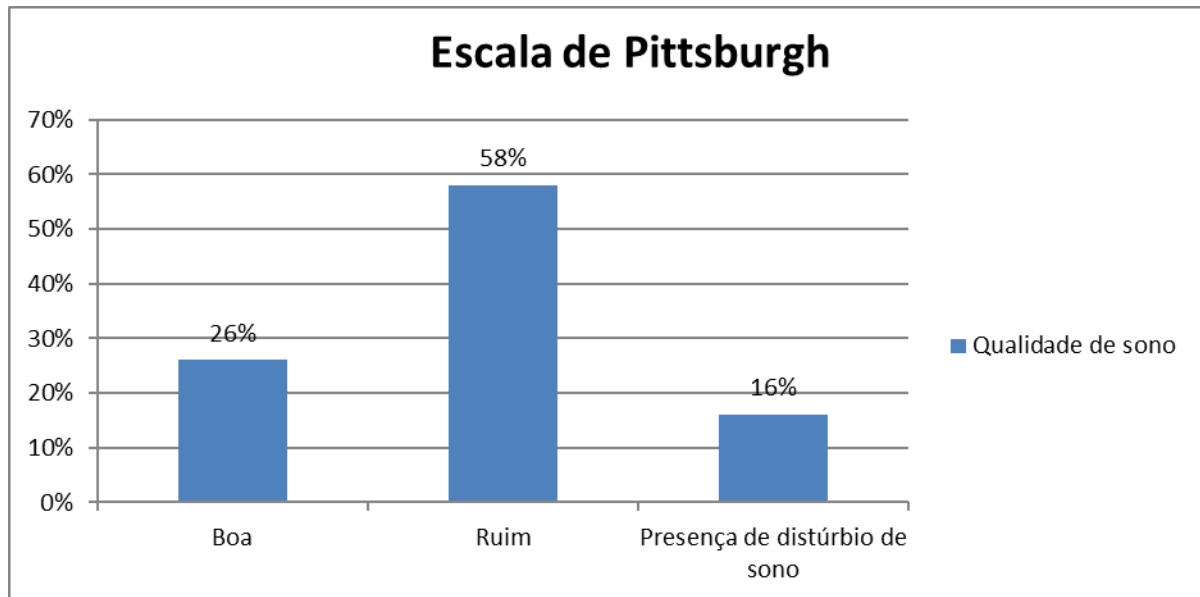


Gráfico-02. Escala de Pittsburgh. Academia Superação. Inhumas/GO-2018.

A Escala de Pittsburgh para a avaliação da qualidade de sono foi avaliada da seguinte maneira: os números obtidos se deram a partir da somatória de acordo com as repostas dos indivíduos durante o questionário; avaliando a qualidade do sono de 0 a 4 pontos sendo boa; de 5 a 10 pontos ruim e >10 com presença de distúrbio de sono. O gráfico mostra que a maioria da população pesquisada apresenta uma qualidade de sono ruim totalizando 58% desse grupo. Vale ressaltar que segundo relatos dos participantes e pesquisas realizadas afirmam que esse número se dá pelo cotidiano cheio de afazeres dos mesmos com obrigações e deveres. Uma quantidade de 26% apresenta uma qualidade de sono boa e uma minoria desse grupo de 16% apresenta presença de distúrbio de sono sendo a maioria desses 16% pelo simples fato de dormirem tarde; por serem estudantes e acordarem cedo para seus devidos afazeres. Deixando de lado os motivos; o presente estudo mostrou que essa população vem dormindo mal e isso acarreta inúmeros problemas.

Foi Relatado por Antunes et al.(2005), que “a privação do sono é a remoção ou supressão parcial do sono, e esta condição pode causar diversas alterações: endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais e modificações na arquitetura do sono, que em conjunto comprometem a saúde e a qualidade de vida do sujeito nestas condições”. A afirmação acima mostra como de fato é importante se completar os estágios natural do sono e sua suma importância, já que para Muller e Guimarães (2007, p.525), “A qualidade do sono e a qualidade de vida estão intimamente relacionadas”.(Gráfico 02).

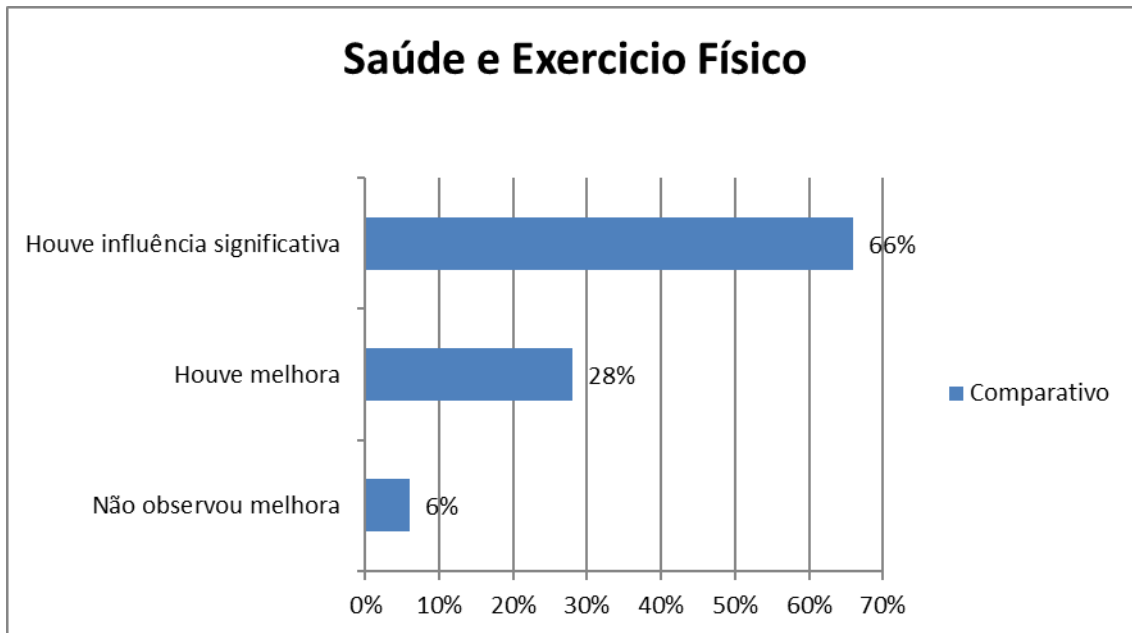


Gráfico-03. Saúde e Exercício físico. Academia Superação. Inhumas/GO-2018.

O questionário de Saúde e Exercício físico foi um questionário criado pelos pesquisadores desse estudo com perguntas diretas em relação ao antes e depois do indivíduo começar a prática dos exercícios físicos, com perguntas diretas com 12 questões objetivas sendo cada resposta valendo 1 ou 3 pontos. As somatórias dos resultados foram realizadas e se deu de maneira que: até 18 pontos não se observou melhora na qualidade do sono e na qualidade de vida; até 20 pontos observou uma certa melhora e a somatória totalizando de 21 a 28 pontos teve influência bastante significativa na melhora do sono e da qualidade de vida.

Observando o gráfico a cima é notório que a maioria dos entrevistados totalizando 66% do grupo de estudo mostra a influência significativa em relação ao exercício físico sobre o sono e a qualidade de vida dessas pessoas; 28% observou uma pequena melhora e 6% desses indivíduos relataram a não interferência dos exercícios físicos sobre o sono e qualidade de vida. Diante desse resultado foram realizadas pesquisas para trazer uma resposta com respaldos científicos e indagou se o motivo do exercício físico promover a melhora do sono e da qualidade de vida. (MELLO et al.,2005, p.204). traz a resposta afirmando que “Alguns estudos realizados têm procurado responder a esta questão apoiando-se inicialmente em três hipóteses: A primeira hipótese, conhecida como termorregulatória, afirma que o aumento da temperatura corporal, como consequência do exercício físico, facilitaria o disparo do início do sono, graças à ativação dos mecanismos de dissipação do calor e de indução do sono, processos estes controlados pelo hipotálamo.

A segunda hipótese, conhecida como conservação de energia, descreve que o aumento do gasto energético promovido pelo exercício durante a vigília aumentaria a necessidade de sono a fim de alcançar um balanço energético positivo, restabelecendo uma condição adequada para um novo ciclo de vigília. A terceira hipótese, restauradora ou compensatória, da mesma forma que a anterior, relata que a alta atividade catabólica durante a vigília reduz as reservas energéticas, aumentando a necessidade de sono, favorecendo a atividade anabólica”. Concordando, Martins; Mello; Tufik ( 2001), dizem que “os modelos teóricos que buscam explicar os efeitos do exercício sobre o sono estão associadas às hipóteses termorregulatória, da conservação de energia e da restauração corporal”.

Outros estudos analisados mostraram que o exercício físico também tem um impacto positivo em outros fatores de risco tais como pressão arterial, perfil de lipoproteínas e a tolerância à glicose, que influenciam a saúde e a longevidade auxiliando também na execução das atividades funcionais diárias auxiliando na melhora da qualidade de vida. Sobre o exercício físico e seus benefícios vale ressaltar e enfatizar que “O exercício físico praticado regularmente promove benefícios como melhora do aparato cardiovascular, respiratório, endócrino, muscular e hormonal, além disso, pode melhorar a qualidade do sono ressalta (ANTUNES et al.,2008). O grupo pesquisado totalizando a quantidade de 50 pessoas relataram melhoras positivas de mudanças observadas no seu dia a dia. “O exercício moderado e vigoroso traz aspectos benéficos para a qualidade de sono diz o estudo de (MELLO et al.,2002, p.124).

O presente estudo mostra que mesmo em condições regular de qualidade de vida e o sono ruim o exercício físico tem se mostrado como uma válvula de escape para que essas condições não venham a se tornar piores; auxiliando nas atividades funcionais do dia a dia trazendo satisfação após o período de adaptação pelas repostas positivas em relação ao exercício físico no seu cotidiano. (Gráfico 03).

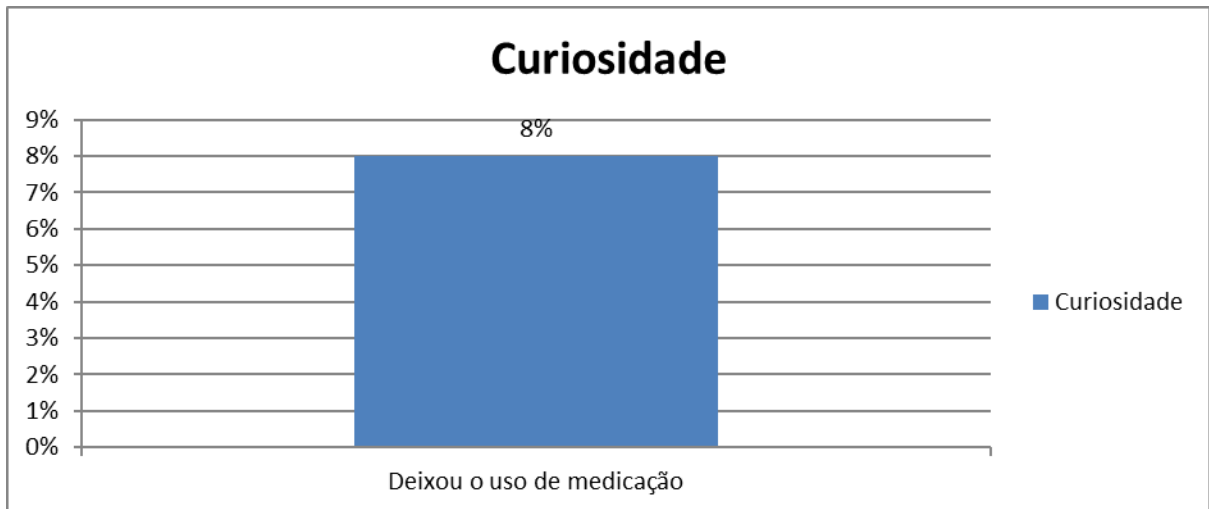


Gráfico-04. Curiosidade. Academia Superação. Inhumas/GO-2018.

Durante a pesquisa foi observado nos relatos dos entrevistados que uma pequena parte daquela população de estudo totalizando 8 % dos entrevistados que eram dependentes de medicação para dormir após incluírem o exercício físico na sua rotina deixaram o uso dos farmacológicos.

Os exercícios são reconhecidos pela American Sleep Disorders Association como uma intervenção não-farmacológica para a melhora do padrão de sono. Porém, efetivamente, a prescrição de exercícios físicos com essa finalidade ainda é reduzida. (Martins; Mello; Tufik, 2001.)

Essa curiosidade em relação ao exercício físico e o uso de medicamentos; pode ser o caminho de outros estudos que possam vir a surgir mostrando os benefícios que a prática da atividade física inserida na rotina das pessoas pode ocasionar e que ainda não foram descobertos.(Gráfico 04)

## CONCLUSÃO

Mesmo a pesquisa mostrando que os indivíduos não alcançaram o nível máximo de qualidade de vida e não dormem como deveria; não chegando ao nível da escala bom da avaliação de sono, a partir dos relatos dos participantes dessa pesquisa e analisando o terceiro questionário observou que a partir da inclusão da prática de exercícios físicos houve uma melhora significativa na qualidade de vida e na melhora do sono da população que frequentam a academia superação na cidade de inhumas; e por consequência vindo a se tornar um agente de promoção

de saúde já que inúmeros estudos e referências citada no contexto dessa pesquisa associa a prática de exercícios físicos a saúde e bem estar; no entanto fica aberta a possibilidade de novos estudos e pesquisas relacionados ao tema para ir mais a fundo e descobrir como de fato o exercício físico pode ter relação na melhora do sono e na qualidade de vida das pessoas já que no âmbito da educação física vem crescendo e se destacando o exercício físico e seus benefícios podendo esse estudo vir a ser utilizado como referencia para outras pesquisas que tragam mais comprovações em relação do que foi observado até esse presente momento.

## **REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, D. S. M. S; ARAÚJO, C. G. S. **Rev. Bras. Med Esporte**, vol. 14, 2008.

ANTUNES, H. K. M. A; ANDERSEN, M. L; DE MELLO, S. T. M. T. **Rev. Bras. Med Esporte**, vol. 11, 2005.

BAMBI, L. N. S; DIRCE, S.; ARAÚJO, M. P.; CAMPOS, A. C. O. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 217-225; 2013.

BERTOLAZI AN. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. 2008. 93p. Dissertação (mestrado em medicina) Faculdade de Medicina. Programa de Pós-graduação em medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFGRS). Porto Alegre, 2008.

BOSCOLO, R. A.; SACCO, I. C.; ANTUNES, H. K.; DE MELLO, M. T.; TUFIK, S. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, vol. 7, Ed. 18-25. 2007.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K. MAGNI, J. R.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso**, vol. 2, N. 4, outubro / dezembro, 1996.

DEAN, A. G.;SULLIVAN, K. M.; SOE, M. M.**OpenEpi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health, Versão. [www.OpenEpi.com](http://www.OpenEpi.com), atualizado 2013/04/06, acessado 2017/11/12.**

DE MELLO, M. T.; ESTEVES, A. M.; COMPARONI, A; BENEDITO, A. B. **Rev. Bras. Med Esporte**, vol. 8, Nº 3, Mai/Jun, 2002.

FERRARA, M., DE GENNARO, L. **How much sleep do we need? Sleep Medicine**, p 155-179, 2001.

FERNANDES, R. M. F. Site: [www.revistas.usp.br](http://www.revistas.usp.br) - Medicina (Ribeirão Preto. Online), 2006. Acesso em: outubro de 2017.

FERNANDES, R. M. F.; MICHELONE, A. P. C.; SANTOS, V. L. C. G.; **Qualidade de vida de adultos com câncer colorretal com e sem ostomia. Rev Latino-am Enfermagem**, p 875-83, 2004.

FLECK, M. P. A.;LOUZADA, S.;XAVIER, M.;CHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. **Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”**: Revista de saúde pública, 2000, 34(2):178-183

FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M.; **Revista Brasileira em Promoção da Saúde: Ciência & Saúde**, vol. 18, N. 3, p. 152-156, 2005.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARTINS, P. J. F; DE MELLO, M. T.; TUFIK, S. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, vol. 7, N. 1, Niterói, 2001.

MATHIAS, A.; SANCHEZ, R. P.; ANDRADE, M. M. M.; Docente do Departamento de Ciências Biológicas, Faculdade de Ciências e Letras, Unesp/Assis, 2006



MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, M.; TUGIK, S. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, vol. 11, N. 3, Niterói, maio / junho, 2005.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; *Arquivo Neuropsiquiátrico*, p119-127, 2000.

NOBRE, M.R.; **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, vol. 64, (nº 4), 1995.

NETTO, R. A. **Qualidade de vida: compromisso histórico da epidemiologia**, pp.11-18. In **MFL Lima e Costa & RP Sousa (orgs.). Qualidade de Vida: Compromisso Histórico da Epidemiologia**. Coopmed/ Abrasco, Belo Horizonte, 1994.

PEREIRA, M. G.. **Epidemiologia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; DE QUADROS, T. M. B. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 9, N 30, outubro / dezembro, 2011.

REIMÃO, R; **Sono: estudo abrangente**, 2a. ed. São Paulo: Atheneu, 1996.

PRETO, M. R.; **Simpósio: distúrbios respiratórios do sono**, p157-168, 2006.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SOUZA, L.; TOMASI, E. **Atividade física e qualidade de vida - Ciência & Saúde Coletiva**, vol. 15, N. 1, p. 115-120, 2010.

# Anexos

## Anexo 1- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE).

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

**INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**Título do Projeto: **RELAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORA DO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS QUE FREQUENTAM A ACADEMIA SUPERAÇÃO NA CIDADE DE INHUMAS**

Pesquisador Responsável: Hederson Pinheiro de Andrade

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): 62 98635-3256

Pesquisadores participantes: Cláudio Rogério da Cunha Novais / Jarmilliany Araújo da Silva / Kelly Cristine da Silva Ribeiro

Telefones para contato: 62 98636-2295 / 62 99365-9328 /62 98629-7911

O objetivo é verificar a importância do exercício físico como ponto positivo na promoção da saúde na melhora do sono do indivíduo dando ênfase no fator qualidade de vida. Trata-se de um estudo de delineamento descritivo transversal observacional, por meio de questionários. Para as avaliações serão utilizados os questionários de, escala de PITTSBURGH para a avaliação da qualidade do sono seguido do questionário de qualidade de vida WHOQOL-BREF e por último será realizado uma anamnese questionário criado pelos pesquisadores desse presente estudo . Apesar de a pesquisa envolver as diversas faixas etárias, tendo a inclusão de todos os praticantes de musculação da academia, a mesma oferece riscos de se sentir constrangidos ao responder os questionários, não haverá interferência no processo de aplicação das atividades, e também não serão divulgados nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo. As aplicações dos questionários serão realizadas na Academia Superação, com agendamento prévio. Com garantia de sigilo e direito de retirar o consentimento a qualquer tempo.

\_\_\_\_\_ (Nome/Assinatura pesquisador)

Eu, \_\_\_\_\_, concordo em participar da pesquisa, com o título: "Relação do Exercício Físico na Melhora do Sono e na Qualidade de Vida das Pessoas que Frequentam a Academia Superação na Cidade de Inhumas, respondendo aos questionários que foram a mim solicitados. Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos do estudo, e que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e utilizados somente para a pesquisa em questão. Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_ Trindade, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## **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 freqüência 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)

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, quanto 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):**

### ANÁLISE DO WHOQOL-BREF

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	-	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

---



		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5

20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	freqüentemente	muito freqüentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

## Questionário de Saúde e Exercício Físico

### Dados Pessoais

Nome: \_\_\_\_\_.

Idade: \_\_\_\_\_.

Data de Nascimento: \_\_/\_\_/\_\_\_\_.

Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino .

Profissão: \_\_\_\_\_.

Este questionário contém questões objetivas em relação ao tema do presente estudo afim de obtermos respostas mais claras em relação a melhoras observadas (sono e qualidade de vida) na vida do individuo após incluir prática de exercícios físicos na sua rotina.

1-Já foi dependente de algum tipo de medicamento para dormir

( ) Sim ( ) Não

2- Presença de apnéia (ronco)

( ) Sim ( ) Não

3- Antes da prática de exercício houve consulta médica

( ) Sim ( ) Não

4- E após o início do programa de exercícios, houve retorno

( ) Sim ( ) Não

5-Deixou de fazer uso de medicação para dormir

( ) Sim ( ) Não

6-Percebeu mudanças de humor após a prática dos exercícios

( ) Sim ( ) Não

7- Houve melhora no desenvolver das atividades diárias

( ) Sim ( ) NÃO

8- Consegue dormir às 8 horas indicada por noite

( ) Sim ( ) Não

9- Associa a melhora do sono ao exercício físico

( ) Sim ( ) Não

10- Pretende abandonar o programa de exercícios físicos por falta de tempo ou outro motivo

( ) Sim ( ) Não

11- Você recomenda aos familiares e amigos que façam a prática exercícios físicos

( ) Sim ( ) Não

12- Não foram observados resultados em relação ao exercício físico na melhora do sono e na qualidade de vida

( ) Sim ( ) Não .