

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)



Atena
Editora
Ano 2019

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

Ciências do Esporte e Educação Física: Uma nova Agenda para a Emancipação 2

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Natália Sandrini
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
C569	<p>Ciências do esporte e educação física: uma nova agenda para a emancipação 2 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Ciências do Esporte e Educação Física. Uma Nova Agenda para a Emancipação; v. 2)</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-567-9 DOI 10.22533/at.ed.679190209</p> <p>1. Educação física – Pesquisa – Brasil. 2. Políticas públicas – Esporte. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A Educação Física tem possibilitado aos seus profissionais, a tentativa de a partir dos diversos fenômenos, sejam eles de cunho biológico, fisiológico, pedagógico, sociais e entre outros, a busca da compreensão do “novo” para a área. Neste sentido, o volume dois do e-book “Ciências do Esporte e Educação Física: Uma Nova Agenda para Emancipação”, configura-se numa obra composta por 20 artigos científicos, os quais estão divididos por três eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física, Práticas Pedagógicas, Currículo e Inclusão”, é possível encontrar estudos que discutem diferentes aspectos, distintos, entretanto, interdependentes da Educação Física Escolar, a partir de aspectos teóricos e empíricos e como esses influenciam ou podem contribuir para uma melhor prática docente. No segundo eixo intitulado “Avaliação, Capacidade Física e Exercício”, é possível verificar estudos que apresentam enquanto características, aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico e como este pode ser utilizado para a avaliação das capacidades físicas em diferentes sujeitos. No terceiro eixo intitulado “ Políticas Públicas, Jogos, Esporte e Lazer”, é possível encontrar estudos que tratam da relação Esporte-Lazer e como, não só as Políticas Públicas, mas também, a memória, se articulam para o fomento dos aspectos mencionados anteriormente. O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas supracitados.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

EIXO 1 – EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS, CURRÍCULO E INCLUSÃO

CAPÍTULO 1 1

O ESTÁGIO SUPERVISIONADO E AS RELAÇÕES DE GÊNERO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Claudio Roberto de Jesus Pereira
Rafaela Gomes dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.6791902091

CAPÍTULO 2 12

TRAJETÓRIAS FORMATIVAS: ESTÁGIO SUPERVISIONADO E PIBID NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo Rocha da Gama

DOI 10.22533/at.ed.6791902092

CAPÍTULO 3 17

PERFIL, FORMAÇÃO, SABERES E EXPERIÊNCIAS DOS DOCENTES SOBRE O ENSINO-APRENDIZADO DO ATLETISMO

Janaina Andretta Dieder
Alexandre José Höher
Gustavo Roesse Sanfelice

DOI 10.22533/at.ed.6791902093

CAPÍTULO 4 31

PROGRAMA PIBID- CONCEPÇÕES DE PROFESSORES SUPERVISORES NO QUE SE REFERE A INCLUSÃO ESCOLAR

Diana de Souza Moura
Robson Alex Ferreira
Viviany da Silva Brughnago
Josielen de Oliveira Feitosa
Daiany Takekawa Fernandes
Meire Ferreira pedroso da costa
Jucelia Maria da Silva
Wanessa Eloyse Campos dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.6791902094

CAPÍTULO 5 43

QUALIDADE DE VIDA DE ESCOLARES: PERSPECTIVAS PARA NOVOS TEMAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vickele Sobreira
Roberto Furlanetto Júnior
Vilma Lení Nista-Piccolo

DOI 10.22533/at.ed.6791902095

CAPÍTULO 6 54

PROJETO VI-VENDO ESPORTE: REDISCUTINDO A FUNÇÃO PEDAGÓGICA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Felipe Souza de Brito
Nathalia Dória Oliveira
Mariza Alves Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.6791902096

CAPÍTULO 7 60

OS DESAFIOS DA IMPLANTAÇÃO DO TÊNIS COMO COMPONENTE DO CURRÍCULO ESCOLAR

David Alisson Rodrigues da Silva
Karine Miranda Pettersen

DOI 10.22533/at.ed.6791902097

CAPÍTULO 8 71

OS JOGOS OLÍMPICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE PRÁTICA

Robinson Luiz Franco da Rocha

DOI 10.22533/at.ed.6791902098

CAPÍTULO 9 79

PRÁTICAS PSICOPEDAGÓGICAS: TIME-V: TREINO PARA INCLUSÃO, MOVIMENTO ESPORTE E VIDA

Mariana França Machado
Jéssica Fraga Dalgobbo

DOI 10.22533/at.ed.6791902099

EIXO 2 – AVALIAÇÃO, CAPACIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO

CAPÍTULO 10 87

OS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERGAMES NO FUNCIONAMENTO EXECUTIVO E NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESCOLARES NUMA PERSPECTIVA NEUROPSICOPEDAGÓGICA

Fabrcio Bruno Cardoso
Aline Cabreira Pinheiro
Saulo Souza
Danilo Cunha
Pablo Gandra
Austrogildo Hardmam Junior
Cleonice Terezinha Fernandes
Alfred Sholl Franco

DOI 10.22533/at.ed.67919020910

CAPÍTULO 11 98

TREINAMENTO DE FORÇA EM IDOSOS E SEUS BENEFÍCIOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Mauro Castro Ignácio
Walter Reyes Boehl
Augusto Dias Dotto
Anderson da Silveira Farias
Bruna Brogni da Silva
Paloma Müller de Souza
Guilherme de Oliveira Gonçalves

DOI 10.22533/at.ed.67919020911

CAPÍTULO 12 104

TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Givanildo de Oliveira Santos
Westter Vinicio Vieira Alves
Hugsom Vieira Alves

DOI 10.22533/at.ed.67919020912

CAPÍTULO 13 114

RELAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS QUE VIVEM COM HIV/AIDS

Saulo Freitas Pereira
Francisco Renato de Oliveira Vitor
Kerginaldo Leite de Souza
Adson Batista da Mota
Carlos Alberto de Medeiros Silva
Sandro Elias de Medeiros Filho
Leylson Roberto Lopes de Freitas
Dimas Anaximandro da Rocha Morgan
Állan Frederico Medeiros da Silva

DOI 10.22533/at.ed.67919020913

CAPÍTULO 14 122

RELATO DE EXPERIÊNCIA: UMA PERSPECTIVA A PARTIR DA AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL COM O PÚBLICO HIV/AIDS

Silvana Corrêa Matheus
Camila Valduga
Bruna dos Santos
Mauri Schwanck Behenck
Uliana Soares Schaffazick
Renata Palermo Licen

DOI 10.22533/at.ed.67919020914

CAPÍTULO 15 127

QUALIDADE DE VIDA E INTERESSE PELA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE PESSOAS COM MOBILIDADE REDUZIDA NA CIDADE DO RJ

Edvaldo de Farias
Florisfran Melo Soares

DOI 10.22533/at.ed.67919020915

CAPÍTULO 16 141

PRÁTICAS CORPORAIS PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR DA SEDUCE-GO: A EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA BIOPSISSOCIAL

Max Santana Cananéia
Rafael Vieira de Araújo

DOI 10.22533/at.ed.67919020916

CAPÍTULO 17 145

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

Edvando Trajano Freitas Júnior
Paula Rocha de Melo
Celina Maria Pinto Guerra Dore

DOI 10.22533/at.ed.67919020917

EIXO 3 – POLÍTICAS PÚBLICAS, JOGOS, ESPORTE E LAZER

CAPÍTULO 18	156
ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER NO MUNICÍPIO DE SAPUCAIA DO SUL/RS	
Walter Romeu Bicca Júnior	
Natalia Silveira Antunes	
Jenifer Thais Pagani	
Luana Ribeiro	
DOI 10.22533/at.ed.67919020918	
CAPÍTULO 19	171
ESPORTES NA BAHIA: REGISTROS DE MEMÓRIAS EM JORNAIS DO INTERIOR DO ESTADO – 1910 – 1929	
Roberto Gondim Pires	
Cleber Dias	
Tayná Alves de Brito	
DOI 10.22533/at.ed.67919020919	
CAPÍTULO 20	181
A LINGUAGEM-EXPRESSIVA-CRIADORA DA DANÇA: UMA ABORDAGEM FENOMENOLÓGICA	
Danieli Alves Pereira Marques	
Marília Del Ponte de Assis	
Aguinaldo Cesar Surdi	
Elenor Kunz	
DOI 10.22533/at.ed.67919020920	
SOBRE O ORGANIZADOR	188
ÍNDICE REMISSIVO	189

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

Edvando Trajano Freitas Júnior

UNIRN, Departamento de Educação Física
Natal- RN

Paula Rocha de Melo

UniNassau, Faculdade Maurício de Nassau
Natal- RN

Celina Maria Pinto Guerra Dore

UniNassau, Faculdade Maurício de Nassau
Natal- RN

RESUMO: A irregularidade do padrão do sono e a inatividade física podem acarretar diversas repercussões para o ser humano, como o mau funcionamento cognitivo, uma propensão de alterações no metabolismo, no sistema endócrino e distúrbios psicológicos. O presente estudo teve o objetivo em avaliar o padrão do sono relacionado a prática de atividade física em estudantes do nível superior. Participaram do estudo acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física matutino e noturno da Faculdade Maurício de Nassau, uma Instituição privada de ensino superior situada em Natal – RN/Brasil. Estabelecendo a relação entre o tempo de sono entre os alunos matriculados no curso de bacharelado em Educação Física pela manhã ou noite, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física,

em ambos os turnos. Entretanto, com relação ao nível de sonolência entre os estudantes, foi visto que houve diferença estatística significativa entre as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física, em ambos os turnos. A prática de atividade física contribuiu para o aumento do nível de sonolência nas horas que antecede o horário de dormir. No entanto, questões de comportamento pode influenciar no tempo total de sono.

PALAVRAS-CHAVE: Sono, Atividade física, Saúde.

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

ABSTRACT: The relation of the standard of sleep and physical inactivity causes several repercussions for human beings, such as poor cognitive functioning, a tendency to changes in the metabolism, endocrinal systems and psychological disorders. The present study had the objective of evaluating the sleep pattern related to the practice of physical activity in upper level students. The students who participated of the study were from the morning and evening groups of the Physical Education course at the undergraduate level at the Faculdade Mauricio de Nassau, a private institution of higher

learning, located in Natal – RN, Brazil. Was established a relation between the time of sleep among the students that studied in the morning and evening groups of the physical education undergraduate course, it was noted that there was no significant statistical difference between women and men, whether they be practicing or not physical activity, in either of the groups. However, in relation to the level of sleepiness among the students, a significant statistical difference was shown between men and women who practiced physical activity or not, in both groups. The practice of physical activity contributed to an increase in the level of sleepiness in the hours that preceded bedtime. Still, questions of behavior could influence the total time of sleep.

KEYWORDS: Sleep, Physical activity, Health.

1 | INTRODUÇÃO

A irregularidade do padrão do sono e a inatividade física podem acarretar diversas repercussões para o ser humano, como o mau funcionamento cognitivo, uma propensão de alterações no metabolismo e no sistema endócrino e distúrbios psicológicos (CRISPIM et al., 2007). O sono é um estado biológico, cíclico e sofre influência de fatores endógenos, sociais e ambientais. É considerado um dos processos fisiológicos fundamentais para a vida do ser humano (FOSTER; WULFF, 2005). Durante o sono acontecem inúmeras funções importantes para a manutenção da saúde, entre elas, a restauração corporal, mental, alterações fisiológicas e comportamentais (processos cognitivos e de aprendizagem), além da consolidação da memória (CARVALHO et al., 2013). Estes processos são regulados considerando um ciclo circadiano (em torno de 24 horas), com influência do ciclo claro/escuro (FELDEN et al., 2015).

Neste contexto, estudantes universitários que não mantêm uma qualidade e quantidade de sono adequada estão sujeitos a ter seu processo de aprendizagem e seu desempenho acadêmico prejudicados devido à má restauração das funções biológicas supracitadas, podendo favorecer o surgimento de problemas cognitivos e de saúde nesta parcela da população (PEREIRA; GORDIA; QUADROS, 2011). A necessidade de sono é individual e difere nas diversas fases da vida. Por exemplo, um bebê em seus primeiros dias de vida necessita de longos períodos de sono e à medida que o indivíduo se desenvolve esta dinâmica sofre alteração. Na fase da adolescência, para a manutenção da saúde física e cognitiva, recomenda-se noites de 8,33 a 10 horas de sono (PEREIRA et al., 2015). No entanto, os universitários estão mais sujeitos a um estilo de vida inadequado, que pode incluir além da adoção de comportamentos sedentários e mudanças no hábito alimentar, por exemplo, o hábito de dormir mais tarde (PEREIRA; GORDIA; QUADROS, 2011). Para se enquadrarem nos horários de aula estabelecidos, os estudantes ficam mais propensos a alterações no seu ciclo de vigília/sono, tornando-se expostos a problemas relacionados ao padrão do sono (FURLANI; CEOLIM, 2005).

Atualmente, os exercícios são reconhecidos como uma intervenção não farmacológica para a melhoria do padrão de sono (LAVIE, 1996). No entanto, por falta de conhecimento de professores e/ou médicos, a prescrição de exercícios físicos não é muito utilizada para essa finalidade (PEREIRA; GORDIA; QUADROS, 2011). Não obstante, bons hábitos de sono parecem contribuir para a melhoria física e intelectual, potencializando a capacidade de aprendizagem do indivíduo, bem como sua capacidade para realizar tarefas cotidianas que necessitam da prática de atividades físicas (SILVA et al., 2010). Um estudo relevante sobre o tema com a população brasileira, porém não com universitários, foi um levantamento epidemiológico da prática de atividade física e fatores associados na população geral da cidade de São Paulo com idade acima de 20 anos, de ambos os sexos, desenvolvido por Mello et al. (2000, 119-124). Os achados demonstraram associação entre a prática de atividades física e o sono, sendo que as queixas de insônia e de SDE eram maiores entre os entrevistados que não realizavam atividades físicas regularmente. Com base nestes achados, parece ser possível considerar que a atividade física e a higienização do sono podem ser tratadas como um meio não farmacológico interessante para diminuir a predisposição ao desenvolvimento de transtornos do sono e disfunções orgânicas para a população em geral (SILVA *et al.*, 2010). E a cada ano cresce o número de ingressantes no ensino superior brasileiro. Segundo o Censo da Educação Superior realizado pelo MEC no ano de 2008, 711.432 indivíduos ingressaram em universidades, 216.252 ingressaram em centros universitários e 578.135 em faculdades em cursos presenciais através de processos seletivos (INEP, 2008).

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

1.1 Objetivo Geral

Avaliar o padrão do sono em estudantes do nível superior praticantes ou não de atividade física.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

2.2 Tipo do estudo

O presente estudo transversal, têm um caráter qualitativo e descritivo. Objetivou avaliar a qualidade do sono de dois grupos de acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física matutino e noturno da Faculdade Maurício de Nassau, os que praticam e os que não praticam atividade física.

2.3 Amostra

Constituíram a amostra do presente estudo, acadêmicos do curso de bacharelado em Educação Física matutino e noturno da Faculdade Maurício de Nassau, uma Instituição privada de ensino superior situada em Natal – RN/Brasil.

2.4 Grupo Controle

É composto por acadêmicos que não praticam atividade física, não possuem distúrbios de sono e que estão regularmente matriculados no curso de bacharelado em Educação Física da Instituição de ensino superior supracitada. E que concordaram em participar da pesquisa.

2.5 Critérios de Inclusão e Exclusão

Estar regularmente matriculado no curso de bacharelado em Educação Física na Instituição de ensino superior supracitada, e concordar em participar da pesquisa.

Foram excluídos das análises de dados os indivíduos que não preencheram o diário de sono por três dias, e os que fazem uso de medicamentos para sono.

2.6 Instrumentos utilizados

Foram utilizados como ferramentas de avaliação subjetiva da qualidade de sono (validadas internacionalmente), o questionário Diário de Sono e a Escala de Sonolência Karolinska.

2.7 Procedimentos de coleta

O diário de sono consiste no relato pessoal diário do indivíduo a respeito do seu sono (Anexo 1). Através dele poderá se obter dados como os horários de dormir e acordar, duração do sono noturno, despertares noturnos, cochilos diurnos. O diário de sono foi preenchido por uma semana por cada um dos participantes da pesquisa.

Antecedendo o início do diário de sono, foi aplicado a Escala de Sonolência Karolinska, proposto por Akerstedt, T. & Gillberg, M., 1990 (anexo 2). A escala mediu os níveis de sonolência dos indivíduos durante três dias, em horários diferentes, a cada duas horas num período que compreendeu das 9hs às 21hs.

2.8 Análise estatística

Os dados coletados foram reportados como média \pm erro padrão. As comparações entre os grupos tratados e controle foram feitas por meio do teste T ou por meio do teste ANOVA de uma via. Valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos. Estas análises foram feitas usando o programa SPSS, versão 16.0.

3 | RESULTADOS

Relação entre os tempos de sono dos estudantes dos turnos matutino e noturno

Estabelecendo a relação entre o tempo de sono entre os alunos matriculados no curso de bacharelado em educação física pela manhã ou noite, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física, em ambos os turnos. Nos alunos matutinos, a média de tempo de sono entre as mulheres praticantes de atividade física foi de $7,1 \pm 1,15$ h, entre as mulheres que não praticavam atividade física $7,4 \pm 1,4$ h, os homens praticantes de atividade física tiveram valores na ordem de $6,5 \pm 1,6$ h, e os que não praticavam atividade física $7,4 \pm 1,45$ h. Nos alunos do turno da noite, a média de tempo de sono entre as mulheres praticantes de atividade física foi de $7,7 \pm 1,2$ h, entre as mulheres que não praticavam atividade física $7,0 \pm 1,7$ h, os homens praticantes de atividade física tiveram valores na ordem de $6,3 \pm 2,0$ h, e os que não praticavam atividade física $6,2 \pm 1,1$ h. Ampliando essa comparação entre os turnos, esta diferença também inexistente (Gráficos 01 e 02).

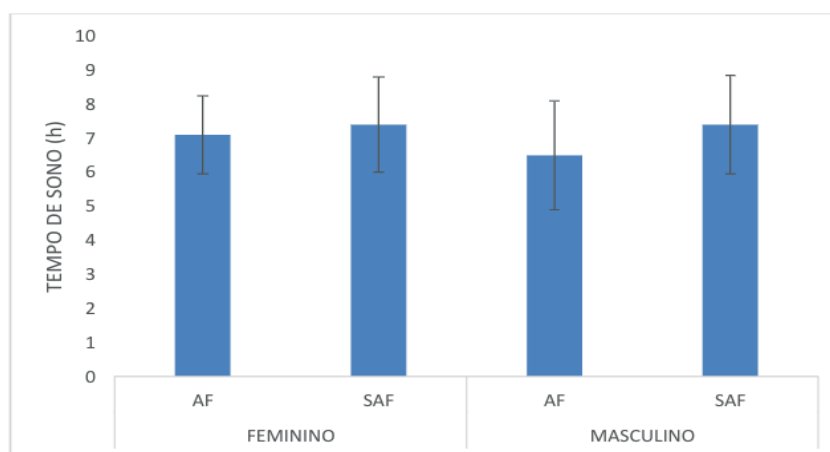


Gráfico 01: Comparação entre as médias do tempo de sono dos alunos matutinos entre sexos e relacionados ao grupo que praticou atividade física (AF) e sem prática de atividade física (SAF) $P \geq 0,05$.

Gráfico 02: Comparação entre as médias do tempo de sono dos alunos Noturno entre sexos e relacionados ao grupo que praticou atividade física (AF) e sem a prática de atividade física (SAF) $P \geq 0,05$.

3.9 Tempo para levantar da cama

Um outro critério para avaliação da qualidade do sono e até mesmo saber se as horas dormidas foram reparadoras para reestabelecer a disposição do indivíduo, é o tempo em que esse indivíduo leva para despertar e levantar da cama. Nos grupos avaliados, foi visto que mesmo em alunos matutinos, houve diferença significativa entre os que praticaram ou não atividade física (Gráfico 03). Nos estudantes noturnos, a prática de atividade física também contribuiu para aumentar a disposição dos

alunos para se levantar da cama (Gráfico 04).

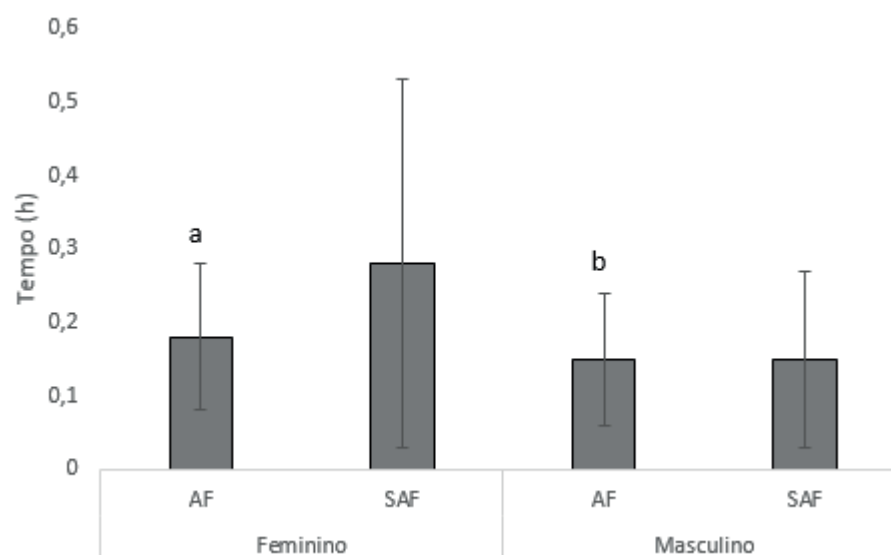


Gráfico 03: Avaliação do tempo para levantar da cama em alunos matutinos. AF: Praticaram atividade física; SAF: sem prática de atividade física. A- nível de significância com relação a feminino SAF ($P \geq 0,01$), B- Nível de significância com relação a masculino SAF ($P \geq 0,05$).

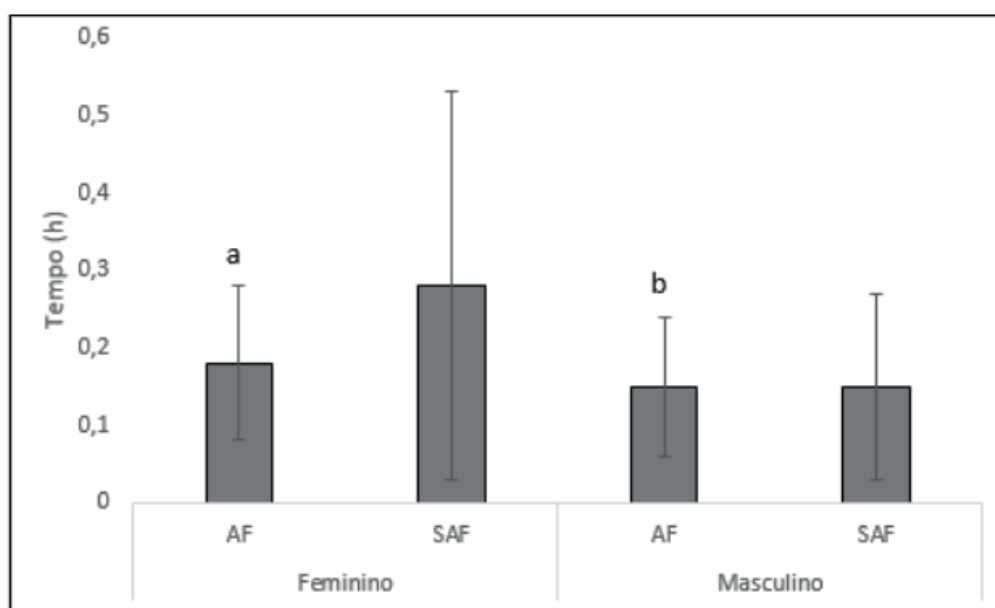


Gráfico 04: Avaliação do tempo para levantar da cama em alunos Noturnos. AF: Praticaram atividade física; SAF: sem prática de atividade física. A- nível de significância com relação a feminino SAF ($P \geq 0,01$), B- Nível de significância com relação a masculino SAF ($P \geq 0,01$).

3.10 Sonolência

Estabelecendo a relação de comparação entre os alunos matutinos de ambos os sexos, que praticavam ou não atividade física, foi visto que as mulheres que praticavam atividade física (MUL AF), possui picos de sonolência menores que aquelas que não tiveram essa prática (MUL SAF). Especialmente, durante a noite, há uma diferença considerável ($P \geq 0,05$) quanto ao aumento da escala de sonolência, o que se faz particularmente interessante, por se tratar do horário de descanso dessas pessoas. Esse padrão também foi observado entre os homens (Gráfico 05). Entre

os alunos noturnos, esse padrão se manteve entre as mulheres, entretanto, não foi observado entre os homens (Gráfico 06).

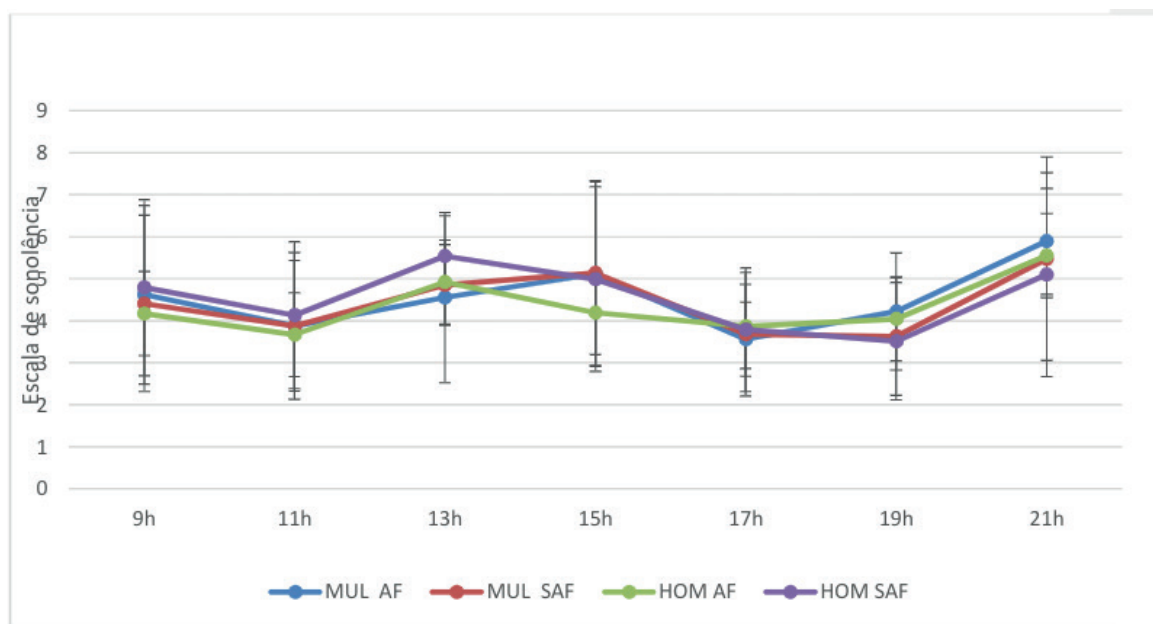


Gráfico 05: Comparação entre as médias da classificação de sonolência dos alunos Matutinos entre sexos e relacionados ao grupo que praticou atividade física (AF) e sem prática de atividade física (SAF).

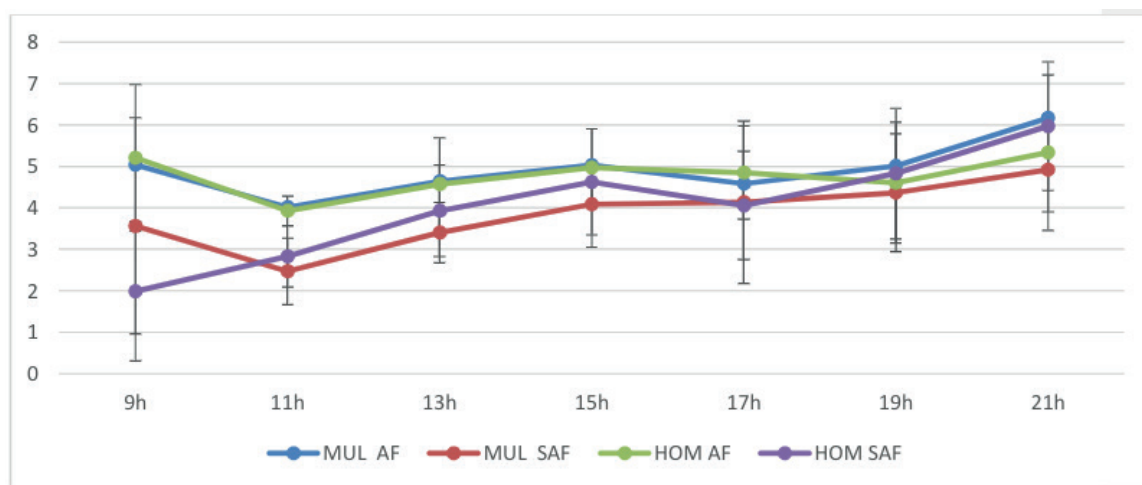


Gráfico 06: Comparação entre as médias da classificação de sonolência dos alunos Noturnos entre sexos e relacionados ao grupo que praticou atividade física (AF) e sem prática de atividade física (SAF).

4 | DISCUSSÃO

A falta de conhecimento dos estudantes a respeito dos malefícios causados pela privação do sono, põe em risco a boa saúde desse padrão, e a prática de atividade física se apresenta como possível meio não farmacológico para tratar o padrão do sono. O que tornou viável avaliarmos a relação entre esse padrão e a prática supracitada. Entretanto, estabelecendo a relação entre o tempo de sono entre os estudantes, foi visto que não houve diferença estatística significativa entre

as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física, em ambos os turnos.

O comportamento dos estudantes praticantes de atividade física pode ter influenciado nesse resultado, como por exemplo ócio ativo em redes sociais antes de dormir. A exposição a luz artificial durante a noite, e o uso de aparelhos eletrônicos pode suprimir a liberação de melatonina, hormônio secretado pela glândula pineal a partir da serotonina, é um importante marcador de inúmeros processos fisiológicos. Sua produção é regulada por uma via multisináptica do relógio biológico, localizada no núcleo supra-quiasmático hipotalâmico, sendo secretada em condições normais entre 21:00 e 07:00 horas (MELLO, 2002).

O momento tão almejado do ingresso do jovem na graduação pode ser um período cheio de mudanças negativas como hábitos noturnos, consumo de drogas lícitas e ilícitas, sedentarismo, dentre outras que também não corroboram com hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo, esse leque de oportunidades pode ser nocivo a saúde dos mesmos.

Segundo Felden et al. (2015, 94-103), para os estudantes do turno matutino, mesmo que seja necessário despertar mais cedo, não conseguem antecipar o horário de dormir (o que pode estar ligado às atividades acadêmicas, afazeres domésticos, laborais e sociais), implicando a quantidade total de horas dormidas. Por sua vez, os estudantes do turno da noite, que após as aulas chegando em casa, podem precisar realizar refeições, finalizar atividades e organizar outras para o dia seguinte, todos esses fatores corroboram com o atraso no seu horário de dormir. Isso, somado às possíveis atividades laborais, domésticas ou familiares ao amanhecer, podem encurtar seu sono. Dessa forma, esses grupos com suas respectivas heterogeneidades podem ter a sua quantidade e qualidade do sono prejudicada.

A classificação etária dos grupos é semelhante, não havendo diferença estatística entre elas, tendo a mesma característica de idade. O que não é um fator que influenciou diretamente diferenciação no tempo de sono.

Entretanto, estabelecendo a relação entre o nível de sonolência entre os estudantes, foi visto que houve diferença estatística significativa entre as mulheres e homens praticantes ou não de atividade física, em ambos os turnos. Corroborando esse resultado, estudos antes realizados apontam as seguintes hipóteses:

A primeira hipótese, vista como reguladora da temperatura, atesta que a elevação da temperatura do corpo em decorrência da atividade física, favoreceria o início do ciclo do sono, devido ao estímulo dos dispositivos, dissipador da alta temperatura e de induzir a dormir, esses sistemas são regulados pelo hipotálamo (DRIVER; TAYLOR, 2000).

A segunda hipótese, vista como preservação de energia, descreve que o acréscimo no gasto energético ascendido pelo exercício durante o período em que está acordado, elevaria a necessidade de sono a fim de alcançar a positividade no balanço energético, retomando uma condição favorável para mais um período de

vigília (DRIVER; TAYLOR, 2000).

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 (HOBSON, 1968).

Segundo O'Connor e Youngstedt (1995, 105-34), o sono de pessoas ativas é melhor que o de pessoas inativas, com a hipótese de que um sono melhorado proporciona menos cansaço durante o dia seguinte e mais disposição para a prática de atividade física.

5 | CONCLUSÕES

Podemos concluir com o presente estudo que a prática de atividade física contribuiu para o aumento do nível de sonolência nas horas que antecede o horário de dormir, o que é necessário para que se obtenha uma melhora na qualidade desse padrão. E que questões de comportamento pode influenciar no tempo total de sono.

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

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

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Thays Maria da Conceição Silva; SILVA JUNIOR, Ivanildo Inácio da; SIQUEIRA, Pedro Paulo Simões de; ALMEIDA, Jarly de Oliveira; SOARES, Anísio Francisco; LIMA, Anna Myrna Jaguaribe de. **Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas**. RevNeurocienc 2013; 21(3):383-387.

CRISPIM, Cibele Aparecida; ZALCMAN, Ioná; DÁTTILO, Murilo; PADILHA, Heloisa Guarita; TUFIK, Sérgio; MELLO, Marco Túlio de. **Relação entre o sono e obesidade: uma revisão da literatura**. Arq Bras EndocrinolMetab 2007 out; 51(7): 1.041-49.

DRIVER, HS; TAYLOR, S. **Exercise and sleep**. Sleep Med Rev 2000;4:387-402.

FELDEN, Érico Pereira Gomes; FERRARI JUNIOR, Geraldo José; ANDRADE, Rubian Diego; CLAUMANN, Gaia Salvador; PELEGRINI, Andreia; TEIXEIRA, Clarissa Stefani. **Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes**. R. bras. Ci. e Mov2015;23(4): 94-103.

FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. **Prevalência e fatores associados ao**

baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. RevBrasEpidemiol 2009 mar; 12(1): 20-29.

FOSTER, Russell G.; WULFF, Katharina. **The rhythm of rest and excess.** Nat RevNeurosci 2005; 6(5):407-14.

FURLANI, Renata; CEOLIM, Maria Filomena. **Padrões de sono de estudantes ingressantes na Graduação em Enfermagem.** Rev Bras Enferm 2005; 58(3):320-4.

HOBSON, JA. **Sleep after exercise.** Science 1968;162:1503-5.

Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP. **Censo da Educação Superior 2008** [acesso em 20 jun 2011]. Disponível em:<http://download.inep.gov.br/download/censo/2008/resumo_tecnico_2008_15_12_09.pdf.

LAVIE, Peretz. **The enchanted world of sleep.** New Haven: Yale University Press, 1996.

MELLO, MT. (org) **Paralimpíadas Sidney 2000: Avaliação e prescrição do treinamento do atletas brasileiros.** São Paulo: Editora Atheneu, 2002.

MELLO, Marco Túlio de; FERNANDEZ, Ana Cláudia; TUFIK, Sérgio. **Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo.** RevBrasMed Esporte 2000 jul/ago; 6: 119-124.

O'CONNOR, PJ; YOUNGSTEDT, SD. **Influence of exercise on human sleep.** Exerc Sport Sci Rev 1995;23:105-34.

PEREIRA, Ellen Galvão; GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa Maria Bianchini. **Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: Uma revisão da literatura.** RevBrasCiên Saúde 2011; 9(30).

PEREIRA, **Érico** Felden ; BARBOSA, Diego Grasel ; ANDRADE, Rubian Diego; CLAUMANN, Gaia Salvador; PELEGRINI, Andreia; LOUZADA, Fernando Mazzilli. **Sleep and adolescence: how many hours sleep teenagers need?** J Bras Psiquiatr 2015; 64(1):40-44.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine. **Atividade física e qualidade de vida.** Ciênc Saúde Coletiva 2010 jan; 15(1): 115-20.

Nome do aluno:_____.

Idade: _____ turma: _____

DIÁRIO DE SONO

Data: ____/____/ 2016 Dia da semana: _____.

1. A que horas você foi deitar ontem ? _____.
2. Quanto tempo você demorou para pegar no sono ? _____.
3. Você lembra de ter acordado e dormido de novo ?
Sim () Quantas vezes ? _____.
Não ()
Não me lembro ()
4. A que horas você acordou hoje? _____.
5. Quanto tempo você acha que demorou para levantar da cama? _____.
6. Como você foi acordado?

- Pelo despertador ()
 Alguém me chamou ()
 Sozinho ()
7. Você cochilou durante o dia de hoje ?
 Não ()
 Sim () Quantas vezes ? _____

HORA QUE COCHILOU	HORA QUE ACORDOU

8. Você praticou alguma atividade física? () Sim () Não
 a. Se sim, por quanto tempo? _____
 b. Qual a intensidade da atividade física praticada? _____
9. Como você classifica a sua rotina diária? (Com relação ao nível de estresse)
 a. Muito leve
 b. Leve
 c. Intensa
10. Qual o horário da sua última refeição? _____

Karolinska Sleepiness Scale: Akerstedt T & Gillberg M. Subjective and objective sleepiness in the active individual. International Journal of Neuroscience. 1990; 52:29-37

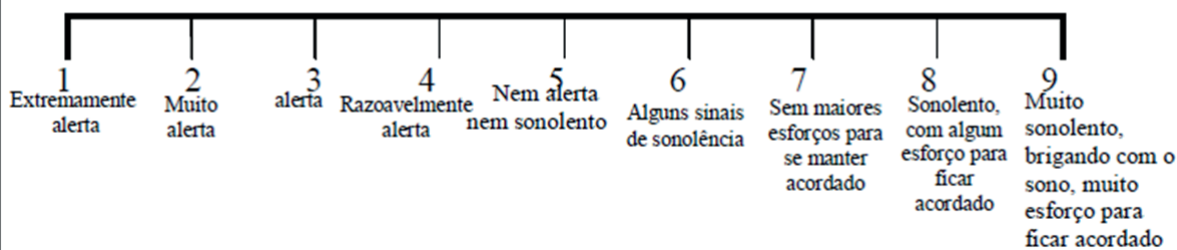
Nº na pesquisa: _____

DATA: ___ / ___ / 2007

Dia da Semana: 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sábado Domingo

Horário: ____ : ____

Como você está se sentindo



SOBRE O ORGANIZADOR

WENDELL LUIZ LINHARES - Possui graduação plena em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI (2011), especialização “Lato Sensu” em Educação e Gestão Ambiental pela Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco (2011). Em 2016 concluiu sua segunda graduação, sendo o curso de licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e em 2019 se tornou Mestre em Ciências Sociais Aplicadas, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG). Seus estudos têm como objeto o Esporte, sobretudo, o Futebol, tendo pesquisado suas diversas manifestações durante a graduação e pós-graduação. Atualmente têm desenvolvido pesquisas relacionadas ao processo de “identificação e pertencimento clubístico” e atua como docente da disciplina de Educação Física na Rede Particular de Ensino da cidade de Ponta Grossa – Paraná.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade Motora 104
Atletismo 17, 30, 177
Autonomia de Idosos 104

B

Benefícios 104, 112, 139

C

Capacidades Funcionais 43
Crianças 88

D

Dança 186, 187
Deficiência Intelectual 79
Desempenho Acadêmico 88

E

Educação Básica 11, 25, 29, 30, 43
Educação em Saúde 121
Educação Física Escolar 5, 11, 17, 60
Ensino 1, 8, 13, 14, 17, 24, 71, 89, 91, 188
Ensino Fundamental 13, 24, 71, 89
Envelhecimento 103, 104, 112, 113, 139
Escola 10, 14, 42, 43, 52, 53, 54, 59, 60, 86, 170
Estágio Supervisionado 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 14
Exercício Aeróbico 114, 118

F

Fenomenologia 187
Funcionamento Executivo 88

G

Gênero 1, 10, 19

H

HIV 8, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 125, 126

HIV/AIDS 8, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126

I

Idosos 103, 104

Inclusão Escolar 41

J

Jogos 5, 9, 66, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 86

Jogos Olímpicos 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77

L

Lazer 5, 9, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 166, 167, 168, 169

M

Memória 171, 180

N

Neuropsicopedagogia 88, 97

P

Políticas Públicas 5, 9, 156

Prática Pedagógica 54

Professor 17, 23, 24, 25, 29, 76, 171

Q

Qualidade de Vida 52, 134, 137, 142, 156

R

Relato de Prática 71

S

Saúde 10, 43, 52, 53, 60, 105, 113, 120, 121, 124, 126, 129, 130, 131, 136, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 154, 171

Sono 145, 148

T

Tênis 60, 62, 66, 67, 68, 69, 70

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-567-9

