

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO COMO FATORES DE RISCO PARA O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ESTUDANTES DO CURSO DE FISIOTERAPIA

Marla Caroline da Costa Sereia¹, e-mail: marlacarolik54@gmail.com, ORCID: 0009-0004-2871-5187
Thayane de Araújo Delfino², ORCID: 0009-0002-6561-4188
Letícia Salette do Prado Ferreira³, ORCID: 0009-0007-6737-265X

RESUMO: Estudo com objetivo de verificar o nível de atividade física (AF) e qualidade do sono (QS) em acadêmicos de Fisioterapia. Estudo transversal, envolvendo universitários de Fisioterapia de todas as séries e turnos de uma instituição privada de ensino superior. O nível de AF foi verificado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ); e a QS pelo Índice de qualidade do sono de Pittsburg (PSQI-PT). Participaram 199 universitários, 74,9% mulheres, 20 [21-22] anos e IMC 23 [23-25]kg/m². 34% foram classificados como sedentários e 54% insuficientemente ativos; 26,1% apresentaram qualidade do sono boa, enquanto 73,9% ruim. Os participantes do estudo são, em sua maioria, sedentários e insuficientemente ativos, bem como apresentam qualidade do sono ruim.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares; qualidade do sono; comportamento sedentário.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) são destacadas como a primeira causa de mortalidade no mundo (DRAGER, et al., 2018). Alguns estudos têm mostrado a relação entre a qualidade do sono e as DCV, associando uma qualidade do sono ruim com um aumento do risco do aparecimento das DCV. Um público que usualmente experimenta a combinação deletéria de pelo menos dois fatores de risco para o desenvolvimento de DCV, sendo eles o sedentarismo e má qualidade do sono, são os estudantes universitários. Isso ocorre em virtude à alta demanda de atividades acadêmicas e a tentativa de assimilação com a vida social e familiar, componentes que, por vezes são priorizados enquanto os cuidados com a própria saúde frequentemente são negligenciados, favorecendo à exposição aos fatores de risco para DCV ainda enquanto jovens (SOARES, et al., 2019). Sabendo disso, o presente estudo tem como objetivo analisar o grau de prática física e qualidade do sono de estudantes de Fisioterapia.



METODOLOGIA

Este é um estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos sob o parecer nº 4.913.160, de natureza transversal, quantitativa e observacional, envolvendo universitários do curso de Fisioterapia matriculados em todas as séries (1º a 4º) e turnos (diurno e noturno) na modalidade presencial, do Centro Universitário Ingá (UNINGÁ), situado em Maringá – Paraná – Brasil, que se dispuseram a participar do estudo por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e com idade >18 anos. Foram excluídos aqueles que apresentassem doenças cardiovasculares prévias, ausentes no momento da avaliação e aqueles que manifestassem desejo em se retirar da pesquisa.

A coleta de dados ocorreu mediante visitas às respectivas salas de aula. Para avaliação das características sociodemográficas, foi desenvolvido uma ficha de avaliação auto estruturada pelas autoras, contemplando informações como gênero, idade, raça, cidade em que reside, hábitos de vida, qualidade subjetiva do sono/vigília, ocupação e tempo de exposição às telas.

Quanto ao nível de atividade física (AF), a análise foi feita através das respostas do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), composto de 8 perguntas, correlacionando às atividades físicas diárias realizadas num período de 7 dias, sendo classificados em sedentários, insuficientemente ativos, ativos e muito ativos, de acordo com análise de suas respostas no questionário (LIMA, 2011). Já em relação à qualidade do sono (QS) a avaliação se deu por intermédio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), instrumento dividido em 7 domínios auto avaliativos e pontuados, sendo esses: qualidade, latência, quantidade, efetividade, problemas do sono, utilização de fármacos para dormir e alterações diurnas (BERTOLAZI, et al., 2011).

Os resultados coletados foram organizados e tabelados utilizando o programa Microsoft Excel versão 2013. O *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) IBM v. 25, foi empregado para realizar a análise estatística. A normalidade da distribuição dos dados foi constatada por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Dados numéricos foram apresentados em frequência absoluta (relativa), aqueles com distribuição normal estão mencionados em média \pm desvio padrão e aqueles com distribuição não normal estão apresentados em mediana e intervalo interquartilico [25-75%]. Figuras foram elaboradas mediante o Microsoft Excel versão 2013.



RESULTADOS

Dos 291 alunos matriculados no curso de Fisioterapia, 199 deles participaram do estudo. Dados acerca da caracterização da amostra estão disponíveis na Tabela 1. Quanto aos hábitos de vida, 43 (21,6) são fumantes ativos, que iniciaram aos 17 ± 3 anos, e utilizam 3 (6,9) cigarro comum, 4 (9,3) cigarro eletrônico, 14 (32,5) *vape* ou *pod*, 4 (9,3) *narguilé*, 18 (41,8) quaisquer dispositivos combinados (p. ex. cigarro eletrônico e *narguilé*), que são utilizados por 4 ± 2 dias da semana.

Tabela 1. Características da amostra (n=199)

Variável	
Sexo M/F, n(%)	50 / 149 (25,1 / 74,9)
Idade, anos	20 [21 – 22]
IMC, kg/m ²	23 [23 – 25]
Raça, (n=187)	
Parda, n(%)	48 (24,1)
Preta, n(%)	13 (6,5)
Caucasiana, n(%)	121 (60,8)
Vermelha, n(%)	1 (0,5)
Amarela, n(%)	4 (2,0)
Cidade, (n=198)	
Maringá, n(%)	106 (53,3)
Região metropolitana, n(%)	92 (46,2)
Estado civil, (n=194)	
Solteiro(a), n(%)	179 (89,9)
Casado(a), n(%)	14 (7,0)
Divorciado(a) , n(%)	1 (1)
Viúvo(a), n(%)	0 (0)
Doença prévia, (n=194)	
Presente, n(%)	23 (11,6)
Ausente, n(%)	171 (85,9)

Valores são apresentados como média desvio padrão ou mediana [intervalo interquartilico 25-75%] ou frequência absoluta (relativa) de acordo com a normalidade da distribuição dos dados. Variáveis com n <199 (amostra total) se referem a dados que não foram preenchidos pelos participantes. M: masculino; F: feminino; IMC: índice de massa corporal; Kg/m²: quilograma por metro quadrado.

Referente à ocupação, 122 (61,3) dos participantes trabalham, em tempo médio de 6 ± 2 horas por dia, cuja postura predominante durante atividades laborais (n=120) são 51 (42,5) na postura sentada e 69 (57,5) na postura em pé. Quanto ao nível de prática física (Figura 1), observa-se que



os acadêmicos do curso de Fisioterapia que participaram do estudo são em sua maioria insuficientemente ativos e sedentários, independentemente da série e do turno do curso (Figura 2).

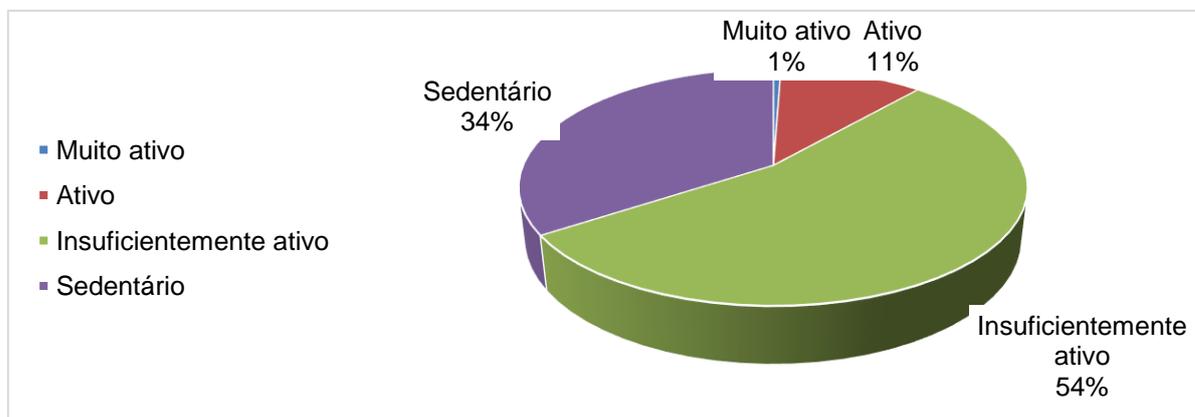


Figura 1. Nível de AF de universitários de Fisioterapia (todas as séries e turnos) (n=199).

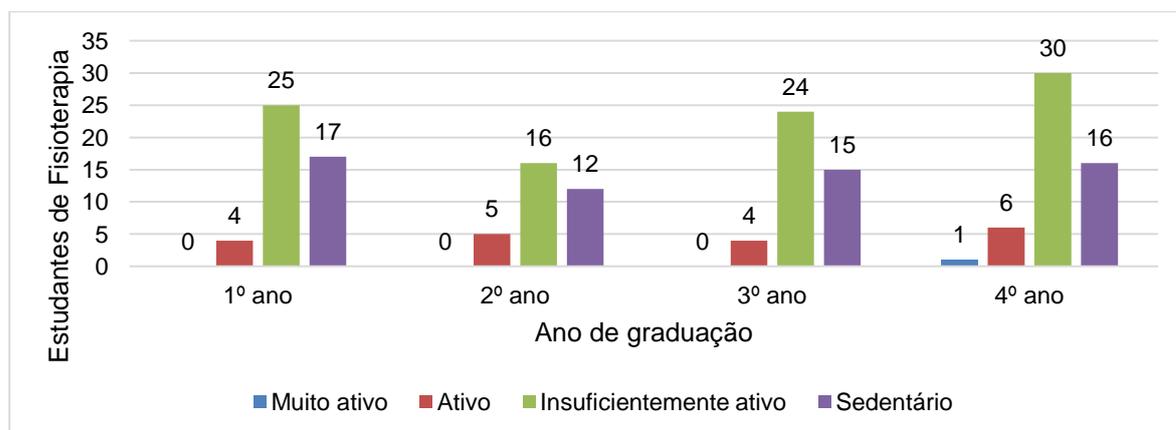


Figura 2. Nível de AF de universitários de Fisioterapia (separados por série) (n=199).

Ao que se refere a qualidade do sono, foram observados que os participantes em sua maioria manifestam qualidade do sono ruim. Esse resultado foi predominantemente observado em todas as séries do curso, conforme ilustrado na Figura 3.

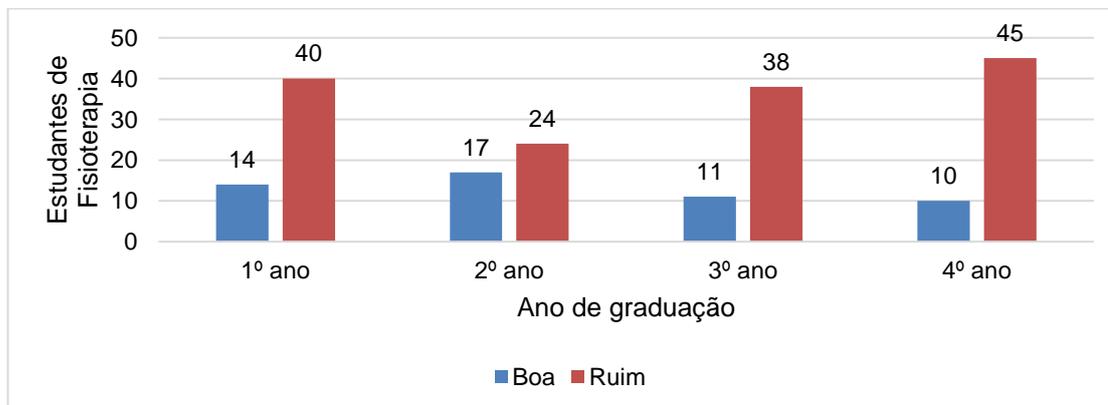


Figura 3. Qualidade do sono de universitários de Fisioterapia (separados por ano) (n=199).

Ainda sobre a QS, especificamente quanto a duração do sono, foi possível observar que os estudantes de Fisioterapia dormem, em sua maioria 102 (51,5), cerca de 5 a 6 horas por noite. Quanto a eficiência do sono, foram observados eficiência >85% em 161 (80,9) dos participantes, 75 a 84% em 29 (14,6), 65 a 74% em 7 (3,5) e <65% 2 (1,0). Além disso, os estudantes apresentam disfunção diurna moderada e severa, identificada em 64 (62,2) e 73 (36,7) acadêmicos, respectivamente.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo corroboram com pesquisas similares que avaliaram a QS e presença de elementos de risco para DCV em estudantes de diversas áreas. Soares et al. (2019), avaliaram um grupo de 112 universitários, dos quais, a maioria apresentava má qualidade do sono, tanto homens (69,2%), quanto mulheres (75,6%). Oliveira et al. (2018) indicou que 65,3% de 377 universitários possuíam perfil de sono ruim. Soma-se a isso o predomínio de outros fatores de risco, como a falta de AF, tabagismo e alcoolismo, que tornam esses indivíduos mais suscetíveis às DCVs.

Correlaciona-se um tempo inadequado de sono (<5 a 6 horas/noite) a um maior risco de ocorrências cardiovasculares letais ou não letais, incidência de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e aumento do Índice de Massa Corpórea (IMC) (DRAGER, et al., 2018). As possíveis explicações da alta incidência de má QS entre universitários são as demandas da vida acadêmica com a realização de inúmeras atividades, o nível de ocupação e a associação desses aspectos com o trabalho, a vida social e familiar, fazendo com que os estudantes possuam um estilo de vida



deletério, substituindo as horas de sono e/ou AF, por atividades que envolvem demandas acadêmicas (OLIVEIRA, 2018).

CONCLUSÃO

Os estudantes do curso de Fisioterapia que participaram da pesquisa são insuficientemente ativos e sedentários, bem como, em sua grande maioria apresentam qualidade do sono ruim, independentemente da série e do turno os quais estão matriculados.

REFERÊNCIAS

BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Medicina do sono**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710003801>.

DRAGER L. F. et al. 1º Posicionamento Brasileiro sobre o Impacto dos Distúrbios de Sono nas Doenças Cardiovasculares da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/abc.20180154>.

LIMA, A. B. Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta. **Revista Educação física y deportes**, v. 16, n. 162, p. 1, 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/avaliacao-do-nivel-de-atividade-fisica-por-meiodo-ipaq.htm>.

OLIVEIRA, E. S. et al. Stress and health risk behaviors among university students. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>.

SOARES, A. S. et al. Associação Entre Fatores de Riscos para Doenças Cardiovasculares e Qualidade do Sono em Universitários. **Revista de Atenção à Saúde – RAS**, v. 17 n. 61, 2019. Disponível em: https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5881.

