

A influência da atividade física no sono e desempenho acadêmico

The influence of physical activity on sleep and academic performance

La influencia de la actividad física en el sueño y el rendimiento académico

Lucas Nogueira Diniz^{1*}, Felipe Ferreira Lima¹, Lorena de Souza Carvalho¹, Paulo Arthur Mendes Milhomem¹, Pedro Henrique Omena Celestino¹, Gustavo Mariano Rodrigues Santos¹, Pedro Felipe Pires Simplício¹, Tatiana Teixeira Barral de Lacerda¹.

Questionário

Identificação

1.Código:

2.Nome: _____

3.Idade: _____

4.Sexo: _____

5.Com quem mora: _____

6.Em algumas perguntas você será questionado sobre a sua rotina de atividades físicas na última semana. Essa rotina condiz com a sua rotina do ano de 2018?

sim não

7.Pratica atividade física regular? Qual frequência?

sim não _____

8. Há quanto tempo mantém essa rotina?

9. Aconteceu algum evento na sua vida nas últimas semanas que fez você mudar os seus hábitos de atividade física?

sim não

10. Aconteceu algum evento na sua vida nas últimas semanas que fez você mudar os seus hábitos de sono?

sim não

Questionário internacional de atividade física

– VERSÃO CURTA –

Nome: _____

Data: ____/____/____

Idade: _____

Sexo: F M

¹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), Belo Horizonte - MG.

*E-mail: lucasdiniz95@hotmail.com

SUBMETIDO EM: 8/2020

| ACEITO EM: 9/2020

| PUBLICADO EM: 10/2020

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. 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 da última semana você CAMINHOU 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

1b) Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia?

horas: _____ Minutos: _____

2a) Em quantos dias da última semana, você realizou 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 fez aumentar os batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)

dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b) Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

3a) Em quantos dias da última semana, você realizou 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 cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b) Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre.

Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV.

Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

_____ horas ____ minutos

4b) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?

_____ horas ____ minutos

Escala de sonolência de Epworth

Qual é a “chance” de você “cochilar” ou adormecer nas situações apresentadas a seguir:

- Procure separar da condição de sentir-se simplesmente cansado.
- Responda pensando no seu modo de vida nas últimas semanas.
- Mesmo que você não tenha passado por alguma destas situações recentemente, tente avaliar como você se comportaria frente a elas.
- Utilize a escala apresentada a seguir:

- 0 – Nenhuma chance de cochilar
- 1 – Pequena chance de cochilar
- 2 – Moderada chance de cochilar
- 3 – Alta chance de cochilar

	0	1	2	3
Sentado e lendo				
Vendo televisão				
Sentado em algum lugar público sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião)				
Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando por 1 hora sem parar				
Deitado para descansar a tarde quando as circunstancias permitem				
Sentado e conversando com alguém				
Sentado calmamente, após um almoço sem alcóol				
Se tiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso				