

QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Fernanda Aparecida Costa da Silva¹; Fernando Bicocchi Canova²

1. Estudante do Curso Ciências Biológicas; e-mail: ferbinhardi@hotmail.com
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br

Área de Conhecimento: **Fisiologia Humana**

Palavras-chaves: Sono; sonolência; graduação; universitários.

INTRODUÇÃO

O estudo da qualidade do sono na população de graduandos da Universidade de Mogi das Cruzes - UMC é uma inovação, pois abrangerá todos os cursos, semestres e turnos. Com isso, a relevância deste estudo está no fato de que se sabendo como está a qualidade de sono nesta população, a instituição de ensino, juntamente com os professores poderão tomar medidas para a interferir de forma positiva na vida de nossos estudantes de graduação, realizando tarefas de apoio destes alunos, tais como apoio psicológico. O interesse em estudar a população de graduandos vem por encontrarmos jovens ainda em formação e que podem, frente a novos conhecimentos, alterarem seus hábitos para uma vida mais produtiva e saudável. Há poucos estudos que avaliam as alterações biológicas nesta população que ingressa na universidade e iniciam a maratona de estudos e as avaliações de diferentes disciplinas que podem ocasionar disfunções no ciclo normal de sono. O sono é definido como um complexo estado fisiológico que requisita uma integração cerebral complexa, no decorrer acontecem modificações dos processos fisiológicos e comportamentais (GEIB et al., 2003). O sono é uma condição fisiológica de atividade cerebral, natural e periódica, caracterizada por modificação do estado de consciência, redução da sensibilidade aos estímulos ambientais, acompanhados por características motoras e posturais próprias, além de alterações autônomas. Todas as características do sono dependem de atividades e circuitos cerebrais complexos e múltiplos, vinculados a estruturas e neurotransmissores diversos (ALÓE et al., 2005; SAPER et al., 2005 e SUHL, 2007). A privação do sono em seres humanos que não apresentam problemas de saúde tem como consequência a sonolência, porém ainda não é discutido a quantidade de sono necessária para crianças, jovens e adultos (MILLMAN, 2014; OWENS, 2014). Na literatura mais atual estudos revelam que cerca de 7-9 h de sono são adequados em jovens adultos (18-25), 8-10 h em adolescentes e 9-11 h crianças e idosos (HIRSHKOWITZ, 2015). A insônia pode afetar negativamente a qualidade de vida dos seres humano, pois é considerada uma doença crônica (KATZB et al., 2002). De acordo com Costa (2017) estudantes universitários do curso ciências biológicas, apresentaram baixa qualidade de sono, assim como sonolência excessiva.

OBJETIVOS

Avaliar a Qualidade do Sono e o Índice de Sonolência dos Estudantes Universitários.
Avaliação da Qualidade de Sono com auxílio de instrumento de avaliação "PSQI-BR".
Avaliação do Índice de Sonolência com o auxílio de instrumento de avaliação "Escala de Sonolência de EPWORTH".

METODOLOGIA

O projeto contou com a colaboração de alunos de graduação (N= 710), de ambos os sexos, regularmente matriculados em curso superior, sem restrições de universidade, estado,

município, curso, períodos ou turma. Palestras sobre o projeto foram ministradas em diferentes locais da UMC a partir da aprovação pelo comitê de ética, esclarecendo os objetivos do projeto e convidando os discentes que se autodeclararem saudáveis a fazerem parte do estudo. Após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido foi preenchida a ficha individual de avaliação. Em seguida, respeitando a sequência de etapas foram coletados dados de instrumentos de avaliação. Os instrumentos utilizados para analisar foram Instrumento - Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh-Brasil (PSQI-BR) - (BUYSSE, 1989) e o Escala de Sonolência de EPWORTH- (MURRAY,1991). Os dados obtidos na pesquisa foram submetidos à análise descritiva com determinação de frequências, porcentagens, medidas de tendência central (médias) e dispersão (desvio padrão e erro padrão da média). O teste Kolmogorov-Smirnov foi utilizado para verificar a normalidade da distribuição dos escores dos Questionários e o teste qui-quadrado foi utilizado para analisar diferenças entre sexos e turnos. Os testes serão realizados utilizando o programa SPSS (versão 20 - 2011, IBM Corp ©).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Participaram 710 estudantes universitários voluntários, distribuídos por todo o território brasileiro, entre eles São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul, Maranhão, Rio Grande do Sul, Rio Grande do Norte, Pará, Paraná, Bahia, Distrito Federal, Goiás, Amazonas, Piauí, Paraíba, Pernambuco, Espírito Santo, Roraima, Rondônia, Santa Catarina, Sergipe e Amapá, onde todos responderam os questionários de Qualidade do Sono e o Índice de Sonolência. Quando analisamos os dados referentes a pontuação total (figura 1) obtida pelos voluntários participantes, é possível notar de um modo geral, que os estudantes universitários se enquadram na categoria de qualidade do sono Ruim, apresentando entre 8 e 10 pontos na pontuação média. Quando analisamos os dados referentes a pontuação total (figura 2) obtida no questionário de Índice de Sonolência pelos voluntários participantes, é possível notar de um modo geral, que os estudantes universitários se enquadram na categoria de sonolência excessiva, onde se enquadra entre 10 e 15 pontos na pontuação média. Os resultados obtidos com a aplicação do teste de Pittsburg mostraram que de modo geral os estudantes do ensino superior em sua maioria apresentam a qualidade do sono ruim, e os demais alunos apresentam a qualidade do sono boa ou até mesmo possível presença de distúrbio do sono, dados similares foram encontrados por Costa (2017), que avaliou a qualidade do sono e sonolência em estudantes universitários do curso ciências biológicas. Neste trabalho também destaca a avaliação da sonolência, realizada através do teste de Epworth, nesses mesmos voluntários universitários que participaram da pesquisa, onde apresentaram o índice de sonolência excessiva durante o dia, podendo os mesmos apresentarem esse índice devido à má qualidade do sono. De acordo com Kecklund e Akersted (1995) relatam que os horários de dormir e acordar estão cada vez mais irregulares, devido a população mundial estar empregando seu tempo em atividades do dia a dia, como também em obrigações. Pois como citado por Sousa (2007) a população desenvolveu a ideia que dormir é perder tempo.

Figura 1

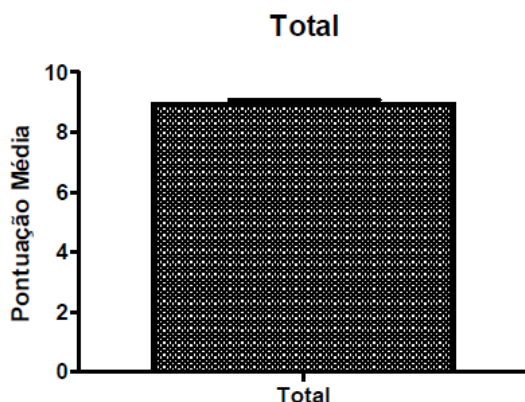
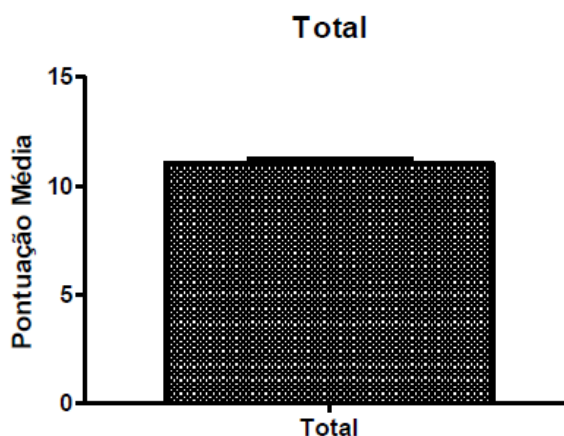


Figura 2



CONCLUSÕES

Com os resultados obtidos, foi possível concluir que os alunos do curso superior de um modo geral, apresentam qualidade de sono ruim, assim com apresentaram também uma grande sonolência durante o dia, podendo esses resultados estarem relacionados com o estilo de vida que desses alunos.

REFERÊNCIAS

BUYSSE DJ, REYNOLDS CF, MONK TH, HOCH CC, BERMAN SR, KUPFER, DJ. **The Pittsburg Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research.** Psychiatry Res. 1989;

COSTA, F. A. S. **Avaliação da Qualidade do Sono e Sonolência em Estudantes de Ciências Biológicas.** Mogi das Cruzes, 2017

HIRSHKOWITZ M, WHITON K, ALBERT SM, ALESSI C, BRUNI O, DONCARLOS L, HAZEN N, HERMAN J, KATZ ES, KHEIRANDISH-GOZAL L, NEUBAUER DN, O'DONNELL AE, OHAYON M, PEEVER J, RAWDING R, SACHDEVA RC, SETTERS B, VITIELLO MV, WARE JC, HILLARD PJA. **National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.** Sleep Health 2015;

KATZ DA, MCHORNEY CA. **The relationship between insomnia and health-related quality of life in patients with chronic illness.** J Fam Pract 2002;

KECKLUND, G.; AKERSTEDT, T. **Objective components of individual differences in subjective sleep quality.** Journal of Sleep Research, n. 6, p. 217-220, 1995.

MILLMAN RP. Working group on sleepiness in adolescents/young adults, AAP committee on adolescence. **Excessive sleepiness in adolescents and young adults: causes, consequences, and treatment strategies.** Pediatrics 2005;

MURRAY JW. A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14: 540-5.

OWENS JUDITH. Adolescent sleep working group, committee on adolescence. **Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences.** Paediatric 2014:

SAPER CB; SCAMMELL TE; Lu J. **Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms** *Nature*, 437(7063):1257-63, 2005.

SOUSA, I.C.; ARAÚJO, J.F.; AZEVEDO, C.V.M. **The effect of a sleep hygiene education program on the sleep-wake cycle of Brazilian adolescent students.** *Sleep Biol Rhythms*, 5:251-258, 2007.

SUHL J. **The Neuropharmacology of Sleep Disorders: Better, Sleeping Through Chemistry?** *Journal of Pharmacy Practice*, 20(2):181-91, 2007.