



Qualidade do sono de acadêmicos de cursos da área da saúde do UNEC - Campus de Nanuque (MG)

Sleep quality of academics from health courses at UNEC - Nanuque Campus (MG)

DOI: 10.56238/isevjhv2n4-014

Recebimento dos originais: 06/07/2023

Aceitação para publicação: 27/07/2023

Ana Carolina Bernardo Pereira

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: anacarolinabpereira76@gmail.com

Patrícia Brandão Amorim

Coordenadora do curso de Fisioterapeuta – UNEC

E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

João Victor Soares de Aguiar

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: joaovictoraguiar19@gmail.com

Livia Vicente Lopes

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: lyviavicente123@gmail.com

Maiko Nunes Souza

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC

E-mail: maikonunessouza4@gmail.com

RESUMO

Introdução: Uma alta quantidade de estudantes ligados a área da saúde tem sido relacionada a problemas com relação à má qualidade do sono, acendendo um alerta acerca da necessidade de promoção de programas de fomento a melhoria da duração e qualidade das horas de descanso noturno de estudantes de farmácia, enfermagem e fisioterapia. **Objetivo:** analisar a qualidade do sono dos acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia matriculados no turno noturno do UNEC - Campus de Nanuque. **Metodologia:** A presente pesquisa percorreu os pressupostos teóricos de uma pesquisa quantitativa, de caráter exploratório e descritiva, na qual buscou em uma instituição de ensino, a percepções de 70 estudantes matriculados na UNEC - Campus de Nanuque, por meio de um questionário contendo 10 perguntas estruturadas. **Resultados:** Cerca de 95% dos entrevistados dormem após as 23 horas, 72% demoram mais do que meia hora para dormir, 74% dormem menos que o recomendado pela associação médica, 51% classificam a qualidade de e 70% disseram que já ingeriram remédio para induzir o sono. **Conclusão:** O quadro de poucas horas de sono, justificou a utilização demasiada da automedicação e da busca por remédios para dormir, algo preocupante pois a usar medicamentos por conta própria pode ser donoso ao organismo dos estudantes.

Palavras-Chaves: Sono, Estudantes, Qualidade de vida, Saúde do sono.

1 INTRODUÇÃO

Padrões de sono ruins tornaram-se parte da sociedade moderna, cada vez mais constante. Embora estudos tenham mostrado que padrões adequados de sono e duração do sono estão fortemente associados à melhoria da qualidade de vida e à prevenção de fatores de risco para futuras comorbidades, as pessoas muitas vezes ignoram o fato de que a privação de sono é muito danosa para sua vida adulta, acabando associando a privação do sono a uma vida menos produtiva (ARAÚJO *et al.* 2014).

Apesar das preocupações com os padrões de sono fundamentadas em estudos científicos, ainda há pouca literatura abordando a importância do sono para universitários quando os distúrbios do sono são considerados um problema de saúde pública. Portanto, considerando que os estudantes de graduação em saúde são um grupo de risco com má qualidade e duração do sono, sugere-se que mais pesquisas e pesquisas sobre temas relacionados sejam realizadas (GARCIA, 2018).

Para Al-Kandari *et al.* (2017), os padrões de sono mal conduzido podem estar associados a uma variedade de fatores ambientais que podem influenciar diretamente o comportamento durante o sono e a vigília, como aumento das demandas acadêmicas, pressões econômicas e aumento das horas de trabalho e/ou tempo dedicado a atividades extracurriculares.

A má qualidade do sono em universitários afeta muitos estudantes, aumentando a probabilidade de diversos problemas de saúde, procrastinação e redução da produtividade no trabalho. Além de ter estreita relação com o físico, psicológico e as condições de morte (DE ARAÚJO, *et al.* 2013).

Os distúrbios do ritmo circadiano afetam a função cognitiva e são um fator de risco para várias doenças crônicas. Esse problema está se tornando cada vez mais comum entre profissionais de saúde e estudantes universitários devido a uma variedade de fatores ambientais que podem afetar diretamente o comportamento de sono e vigília (GARCIA, 2018).

Como visto até o momento, o sono é considerado importante para o ser humano por ter uma função restauradora e assume relevância quanto ao estudo desta temática em estudantes de cursos da área de saúde, tais como, Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia. O norte determinado para a presente pesquisa, passa por analisar a qualidade do sono dos acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia matriculados no turno noturno do UNEC - Campus de Nanuque.

Como objetivos secundários estabelecidos para a presente proposta acadêmica, tem-se a questão que busca entender o sono e sua influência no dia a dia dos estudantes; traçar um panorama

das fragilidades e/ou malefícios causados pelo sono mau dormido; e ainda, compreender a influência da rotina de estudantes do turno noturno e universidades.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A INFLUÊNCIA DO SONO NO DIA A DIA DAS PESSOAS

Como a qualidade de vida está intimamente relacionada aos aspectos da saúde humana, é frequentemente usada como sinônimo de saúde geral de um indivíduo ou população. Embora haja uma clara ligação entre as duas condições, as afirmações de que a qualidade de vida é ter saúde, acabamos por reduzi-la a um único fragmento de bem-estar da integralidade humana (OLIVEIRA *et al.* 2013).

Fica muito difícil falar de qualidade de vida, para um sujeito que tem grande dificuldade para gozar de um sono leve e ao mesmo tempo profundo, ao ponto de revigorar todas as suas funções vitais. Segundo Carvalho (2013), o sono é um processo fisiológico natural que desempenha um papel importante na restauração da energia, foco, consolidação da memória e aprendizado.

Mendes *et al.* (2019), destaca que a qualidade do sono pode ser afetada pelo tipo e qualidade do tempo de trabalho, por exemplo, atividades diárias de universitários, horários de aulas irregulares e testes acadêmicos podem afetar o sono de estudantes de Farmácia, Fisioterapia, Enfermagem e outros. Tal situação deve ser observada, pois a qualidade ruim do sono, aciona mecanismos relacionados a fisiologia dos estudantes que podem prejudicar a saúde física e mental de tais sujeitos.

O sono profundo é vital para todas as funções fisiológicas, psicológicas, motoras e beneficia as reações químicas endógenas em todos os organismos, principalmente os humanos, que precisam do sono para recuperar todas as funções biológicas em geral (RIOS *et al.* 2021).

2.2 FRAGILIDADES E/OU MALEFÍCIOS CAUSADOS PELO SONO MAL DORMIDO

A falta de sono pode causar vários problemas a curto e a longo prazo, e a insônia excessiva durante o dia podem causar problemas psicossociais e interferir ainda mais nas atividades diárias de estudantes e demais profissionais (NEVES, 2013).

Para Neves (2013), conforme já mencionado neste texto, indivíduos com distúrbios do sono relatam uma série de reclamações, como atraso no início do sono, número de despertares noturnos, cansaço ao acordar, dores musculares, despertar precoce, tempo de sono insuficiente e sonolência diurna excessiva.

Neste sentido, observa-se na literatura e nos consultórios médicos, país a fora, situações, tais como: menor capacidade de concentração, dificuldades de realização de tarefas e de planejamento das mesmas, com impacto a qualidade de vida do discente (PASCOTTO e SANTOS, 2013).

Para Ferreira *et al.* (2015), a eliminação parcial ou supressão do sono em humanos é conhecida como privação de sono e inclui uma variedade de efeitos de curto prazo, como redução da eficiência do processamento cognitivo, tempo de reação e respostas atencionais, comprometimento da memória e alterações de humor.

Observa-se que os efeitos da perturbação do sono ocorrem em pelo menos três níveis sucessivos. Inicialmente, os parâmetros biológicos são afetados, resultando em consequências imediatas para o organismo, incluindo fadiga, comprometimento da memória, déficit de atenção, hipersensibilidade a sons, taquicardia e alterações de humor (SEGUNDO *et al.*, 2017).

Para Müller e Guimarães (2013), as consequências dos distúrbios de sono se desdobram em pelo menos três níveis subsequentes que afetam a qualidade de vida da pessoa acometida. No primeiro nível estão as variáveis proximais ou biológicas, que trazem consequências imediatas ao organismo e incluem alterações fisiológicas como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, hipersensibilidade para sons e luz, taquicardia e alteração do humor.

No segundo nível estão as variáveis mediais ou funcionais, secundárias às consequências proximais, observadas a médio prazo. Elas têm implicações nas atividades cotidianas, como um primeiro desdobramento dos problemas com o sono, incluindo aumento do absenteísmo no trabalho, aumento de riscos de acidentes, problemas de relacionamento e cochilo ao volante (MARTINI *et al.* 2012).

No terceiro nível estão as variáveis distais ou extensivas, observadas a longo prazo, como um segundo desdobramento dos distúrbios do sono. Essas variáveis incluem a perda do emprego, sequelas de acidentes, rompimento de relações, surgimento e agravamento de problemas de saúde (MÜLLER e GUIMARÃES, 2013).

2.3 COMPREENDER A INFLUÊNCIA DA ROTINA DE ESTUDANTES DO TURNO NOTURNO E UNIVERSIDADES

A qualidade do sono está diretamente relacionada à saúde dos sujeitos que não gozam de um sono significativo, pois a ausência do sono interfere nas habilidades cognitivas e físicas da população como um todo, e a redução do tempo de sono em estudantes ligados a área médica por

exemplo, que muitas das vezes está associada à sobrecarga e fadiga decorrentes das atividades da graduação, tende a ser danoso em um futuro próximo (PEREIRA, 2019).

A qualidade do sono de um estudante é muito importante porque o sono afeta todo o desempenho durante a vigília. Quando há uma noite inteira de sono bem dormida e de qualidade, todo o corpo recarrega a energia do desgaste diário e nosso sistema nervoso central entra em um estado de relaxamento completo, o que faz com que a temperatura do corpo caia, os hormônios sejam produzidos, liberados e fixados. As informações e memórias adquiridas ao longo do dia são importantes para a inteligência humana e para o desenvolvimento do humor (PASCOTTO e SANTOS, 2013).

Para Rios *et al* (2021), devemos conhecer as consequências da alta demanda dos estilos de vida exigidos pela matriz curricular de cursos voltados a saúde, para chamar a atenção dos alunos para suas preocupações de prevenir e intervir em ações que possam atrapalhar seu descanso de qualidade. Melhorar a qualidade de vida dos alunos com saúde é muito importante para qualidade do profissional formado, é urgente observar algum tipo de distúrbio em estudantes que necessitam de atenção integral à saúde, apesar de suas responsabilidades e rotinas acadêmicas.

Por fim, Schlosser *et al.* (2014), completa mencionando que a privação do sono pode impactar negativamente na qualidade de vida, bem como prejudicar a saúde física e cognitiva, o conhecimento da qualidade do sono em estudantes pode fornecer estratégias que possam auxiliar na demanda crescente desse grupo profissionais e demais grupos de estudiosos que perdem um tempo valioso na dedicação a ciência e a prestação de um bom serviço a população mundial.

Os profissionais ligados na gestão das unidades de ensino e hospitais escolas, precisam intervir para promover a saúde preventiva, agindo na mínima manifestação de comportamentos que reduzam ou previnam transtornos que reduzam a qualidade de vida dos acadêmicos da saúde, começando pela educação para a saúde e uma avaliação detalhada e abrangente da qualidade do sono dos estudantes (SCHLOSSER *et al.* 2014).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi adotado como método na presente proposta, perceber que devemos trilhar os passos fornecidos por uma pesquisa quantitativa, exploratória e descritiva, sem o intuito de parametrizar ou pormenorizar os resultados e informações levantadas no decorrer do itinerário metodológico da pesquisa, mas sim, inferir quantitativamente sobre quais seriam as percepções, mudanças de comportamento e atitudes, demonstradas pelos sujeitos da pesquisa.

O presente estudo de pesquisa acadêmica, foi auxiliado pela aplicação de um questionário segundo os postulados de Ferreira *et. al* (2020). A pesquisadora almejou colher informações nas quais indiquem caminhos para solucionar a problemática levantada no sentido que envolve a qualidade de sono dos estudantes do curso de Enfermagem, Farmácia e Fisioterapia matriculados no turno noturno do Centro Universitário de Caratinga (UNEC), no município de Nanuque, Minas Gerais.

Considera-se ser de grande importância, a inserção do recurso questionário estruturado na proposta de pesquisa, tendo em vista que é um instrumento de coleta de dados objetiva levantar opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas, pelos atores da pesquisa (GERHARDT *et al.*, 2009).

Estruturou-se o questionário em 10 questões, muitas delas foram conduzidas de forma direta e intuitiva, com a possibilidade de marcar com um “X” ou até mesmo, por um simples número. Outro instrumento de pesquisa que almejou-se utilizar no presente estudo, foi a Pesquisa Bibliográfica, pois se configura em um importante recurso para facilitar a realização de levantamentos de referências teóricas publicadas por meios impressos e também eletrônicos, tais como, livros, artigos científicos, teses, dissertações, entre outros.

Segundo Fonseca (2002), o tiro de largada de qualquer trabalho científico passa por uma pesquisa prévia em algum tipo de material bibliográfico, que auxilie o pesquisador entender os meandros do fenômeno em estudo.

O horizonte da pesquisa foi constituído por 17 estudantes do curso de Farmácia, 26 estudantes do curso de Enfermagem e 27 estudantes do curso de Fisioterapia, sendo todos matriculados no turno noturno do Campus de Nanuque da UNEC.

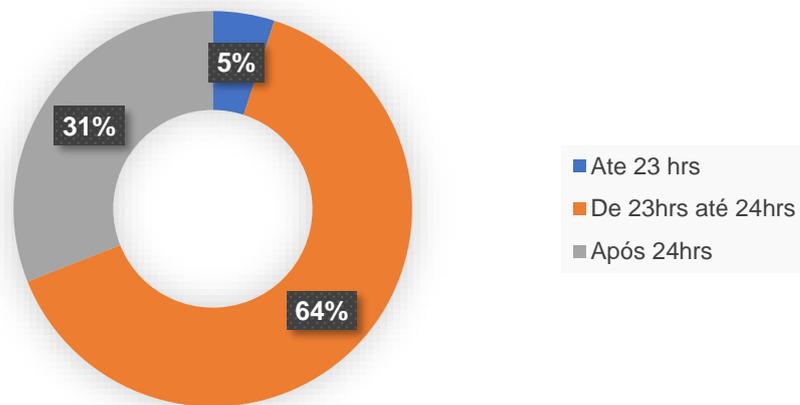
Todos os sujeitos participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), concordando em participar da presente pesquisa. Faz-se importante salientar que os entrevistados podem desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, se assim o desejarem, e ainda que em hipótese alguma, serão identificados ou terão seus nomes divulgados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sujeitos que fizeram parte da presente pesquisa, estão aqui representados por um público que aceitou ceder as informações para o presente estudo, sendo 25 graduandos em Enfermagem, 14 estudantes que cursam Farmácia, e 22 estudantes do curso de Fisioterapia, perfazendo um total de 61 estudantes.

Na primeira questão (Gráfico 1), que procurou colher as percepções dos entrevistados com relação ao horário no qual iam repousar, percebeu-se uma predominância de 64% das respostas girando em torno de 23 horas até 24 horas para irem dormir, e outros 31% dos entrevistados dizendo que iam repousar a partir das 24 horas, ou seja, 95% dos entrevistados iniciam seu período de descanso tarde da noite, o que pode prejudicar a qualidade do seu sono e por consequência, o funcionamento inadequado de hormônios músculos, atividade normal cerebral, atividade normal cardíaca, atividade normal motora no dia seguinte, semana seguinte e até meses após horas mal dormidas.

Gráfico 01 – Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?



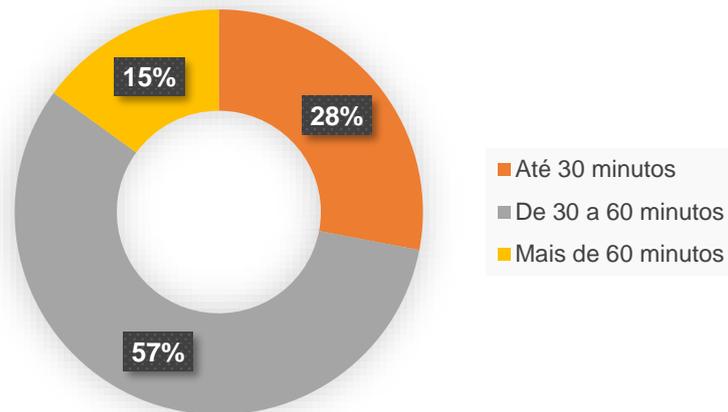
Fonte: Dados da pesquisa

Para Kelley e Kelley (2017), as diversas perturbações relacionadas ao descanso noturno, encontram-se muito ligados aos problemas maiores de saúde pública, tal como é o caso de uma epidemia, muito comum em grandes metrópoles onde a rotina exaustiva de trabalho, rouba horas de sono de sua população. Esses distúrbios de saúde pública podem estar relacionados a diversas vertentes, o que amplia os agravos em outras patologias crônicas que incluem além da falta de sono, o que agrava problemas de hipertensão, diabetes tipo 2, depressão, obesidade e câncer.

Na questão que procurou saber, qual seria habitualmente o tempo em que os estudantes demoravam para entrar em adormecimento, foi possível perceber que apenas 28% dos Estudantes, conseguiam adormecer dentro da casa dos 30 minutos, 15% declararam que demoravam mais de uma hora para conseguir pegar no sono, e 57% declararam que precisavam de um tempo maior, por volta de meia hora até uma hora para conseguir adormecer, ou seja, se considerarmos o tempo necessário para que o estudante consiga chegar pronto para dormir em seu ambiente de descanso, mais o tempo que é necessário para que consiga adormecer, percebemos que o horário no qual os

estudantes entram no sono de relaxamento já invade as altas horas da noite, o que pode influenciar negativamente na rotina desenvolvida no dia seguinte, o que pode gerar perdas em cadeia, prejudicando sua qualidade de vida no futuro (Gráfico 02).

Gráfico 02 – Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite

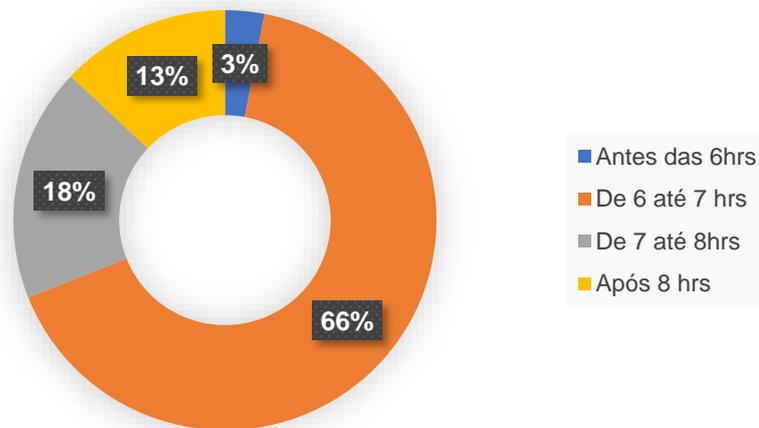


Fonte: Dados da pesquisa

Em profissionais que trabalham nas altas horas da noite, tais como, os profissionais da saúde, vigilância e estudantes, tem o ciclo de sono-vigília alterado, é nesta etapa que ocorre o que chamamos de fase do sono atrasada que se relaciona diretamente com os ritmos circadianos normais do organismo dos sujeitos de hábito noturno (CARSKADON, *et al.*, 2004).

Na questão que procurou saber qual era o horário no qual os sujeitos da pesquisa despertavam habitualmente, 66% das percepções dos entrevistados disseram que despertavam por volta das 6:00 até 7 horas da manhã, outros 18% disseram que despertavam por volta das 7:00 até às 8 horas da manhã 13% disseram que despertavam após as 8:00, e 3% disseram que despertavam antes das 6 horas da manhã (Gráfico 03).

Gráfico 03 – Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou.



Fonte: Dados da pesquisa

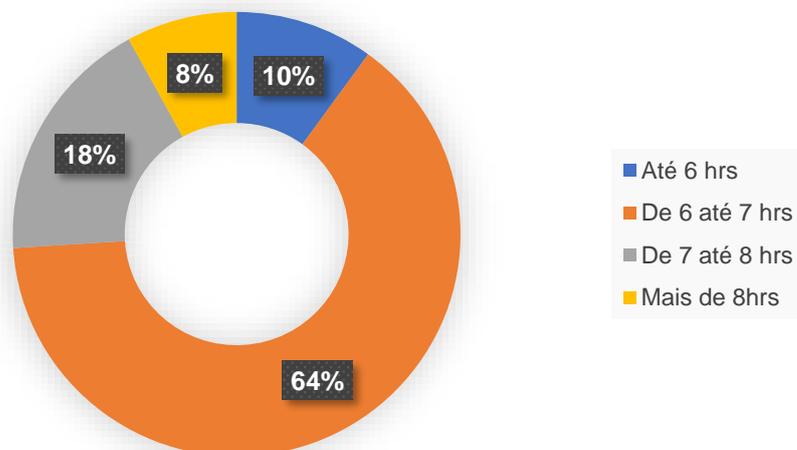
Nesta questão que buscou saber melhor como funciona o horário em que os entrevistados acordavam. Foi possível perceber que grande parte dos estudantes da área da saúde entrevistados, estão dormindo abaixo da quantidade de 7 horas de sono, o que pode dar margem para problemas de saúde, dificuldade de concentração, entre outros fatores que diminuem sua própria qualidade de vida. A quantidade reduzida de horas de sono, indicadas pelos sujeitos da pesquisa, faz surgir dúvidas se, as atividades normais do organismo estão sendo realmente restabelecidas pelo tempo de sono disponível pelos profissionais integrantes desta pesquisa.

A baixa qualidade do sono, proporciona quadros de dificuldade para dormir, uso de medicamentos para dormir, interferência nas atividades diárias, não adormecer em até 30 minutos pelo menos uma vez por semana, acordar no meio da noite ou de manhã cedo, não respirar confortavelmente e ter sonhos ruins (SEGUNDO *et al.* 2017).

Segundo *et al.* (2017), entretanto recomenda a adoção de medidas para redução do estresse e do pouco tempo de sono, visando evitar a maioria dos distúrbios associados, bem como a adoção de horários regulares dedicados ao sono e ao estudo.

Na questão que buscou saber das percepções dos sujeitos com relação à quantas horas de sono dormiam no mês anterior a pesquisa, foi possível constatar que a grande maioria dos entrevistados, cerca de 64% das percepções, foram de que dormiam por volta de 6 até 7 horas de sono, 18% disseram que dormiam entre 7 até 8 horas, 10% das percepções dos sujeitos da pesquisa disseram que dormiam até 6 horas por noite e 8% apenas disseram que dormiam mais de 8 horas de sono por noite (Gráfico 04).

Gráfico 04 – Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite.



Fonte: Dados da pesquisa

Os profissionais ligados a grande área da saúde, tais como, os Enfermeiros, Farmacêuticos e Fisioterapeutas, não apresentam um padrão normal e satisfatório de sono, devido, principalmente, as grandes cargas de trabalho. A equipe de saúde em sua grande maioria, apresentam insatisfação com a qualidade ruim de sono e aponta problemas de saúde físicos, mentais e sociais por causa do ritmo de trabalho nas unidades de saúde e instituições de ensino (MOREIRA *et al.* 2015).

Na tabela a seguir (Tabela 01), A respeito das Causas e Frequência de Estudantes com Dificuldade para Dormir, foi bastante variada, tendo 36% demoram mais do que meia hora para dormir, 49% acordam no meio da noite, 36% precisam levantar para ir ao banheiro, 56% não conseguem respirar confortavelmente, 46% tossiu ou roncou forte, 30% sentem muito frio, 33% sentem muito calor, 36% tem sonhos ruins e 43 % sentem dor.

Tabela 01: Causas e Frequência de Estudantes com Dificuldade para Dormir

Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir por que você:	Nenhuma no último mês (%)	Menos de uma vez por semana (%)	Uma ou duas vezes por semana (%)	Três ou mais vezes na semana (%)
Não conseguiu dormir em até 30 minutos	15	26	23	36
Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	16	18	49	17
Precisou levantar para ir ao banheiro	21	36	31	12
Não conseguiu respirar confortavelmente	56	21	13	10
Tossiu ou roncou forte	43	26	18	13
Sentiu muito frio	26	30	23	21

Sentiu muito calor	21	30	33	16
Teve sonhos ruins	21	27	36	16
Teve dor	43	34	16	07

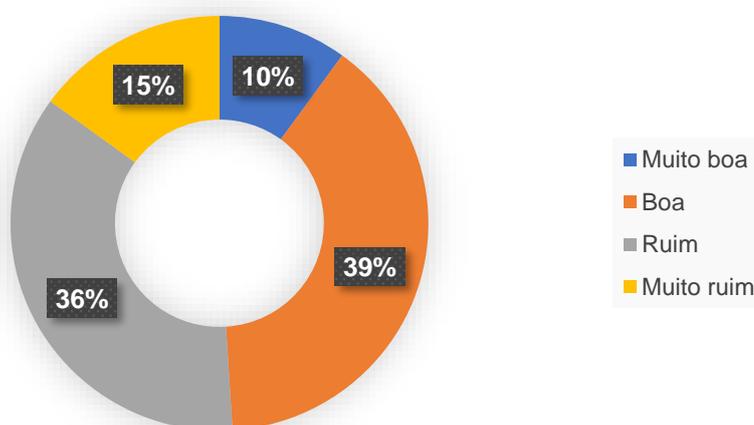
Fonte: Dados da pesquisa

Para Moreira *et al.* (2012), a qualidade do sono dos profissionais é importante para o desempenho e eficiência das atividades de enfermagem nos diferentes turnos, mas principalmente à noite, quando podem ocorrer distúrbios do sono como a sonolência. Isso não apenas prejudica a saúde, mas também prejudica seriamente a saúde dos pacientes sob cuidados especializados. O padrão de sono adequado permite ao profissional ter melhor qualidade de vida, maior produtividade e atendimento mais eficaz ao paciente.

Martini *et al.* (2012), destaca que a pior qualidade de sono pode estar relacionada à menor duração de sono e horário de acordar mais cedo nos dias de aula e ao turno de trabalho. Concluiu-se ainda que os alunos com pior qualidade de sono apresentaram sonolência diurna com maior frequência.

Neste questionamento procurou saber qual era a avaliação dos sujeitos com relação à qualidade do sono obtido no mês anterior à presente pesquisa, foi possível constatar que 15% dos entrevistados disseram que a qualidade do sono era muito ruim, 36% disseram que a qualidade do sono era ruim, 39% disseram que a qualidade de seu sono era boa e 10% avaliaram a qualidade de seu sono era muito boa. Nesta questão, é possível perceber que 51% dos estudantes disseram que a qualidade do sono é ruim ou até muito ruim, e a outra metade dos entrevistados cerca de 49% das percepções, disseram estar satisfeitos com o tempo disponível para descanso noturno no qual tinham à disposição (Gráfico 05).

Gráfico 05 – Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono.



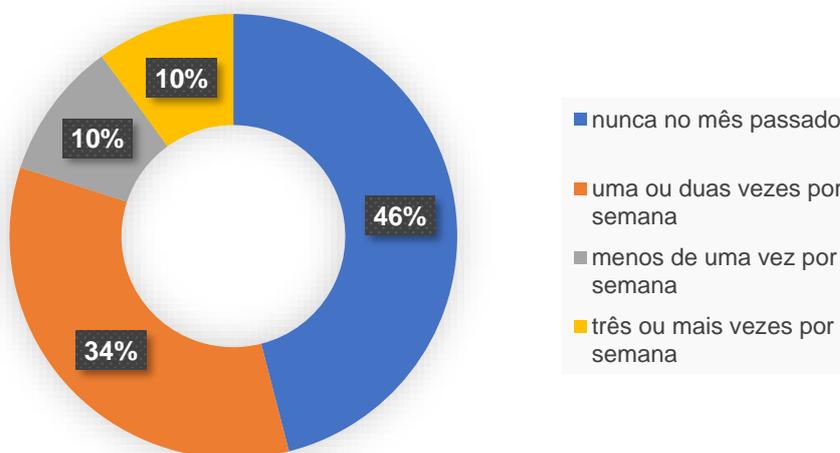
Fonte: Dados da pesquisa

O padrão de sono da equipe de enfermagem, bem como a qualidade de vida relatada, deve ser melhorado. Sugere-se um melhor planejamento das jornadas/turnos diários de trabalho, o que seria fundamental em relação ao sono e repouso, o que aumentaria a segurança dos usuários do serviço e melhoraria a qualidade de vida e saúde dos próprios profissionais (MOREIRA *et al.* 2012).

A respeito desse gráfico procurou saber qual era a frequência da ingestão de medicamentos para potencializar o sono (Gráfico 06), percebeu-se que 46% dos entrevistados nunca fizeram uso prescrito ou por conta própria de medicamentos para dormir, 34% disseram que até duas vezes por semana fazem uso de tais medicamentos, 10% fazem uso 3 ou mais vezes por semana, e outros 10% disseram que fazem uso ao menos uma vez por semana.

Observou-se que é possível inferir que 54% dos entrevistados, fazem uso de algum tipo de medicamento para alcançar o sono, o que representou uma parcela significativa dos estudantes que utilizam por conta própria medicamentos indutores do sono, ou seja, a automedicação de substâncias químicas indutoras do sono pode ser nociva ao organismo dos estudantes.

Gráfico 06 – Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento para ajudar no sono?

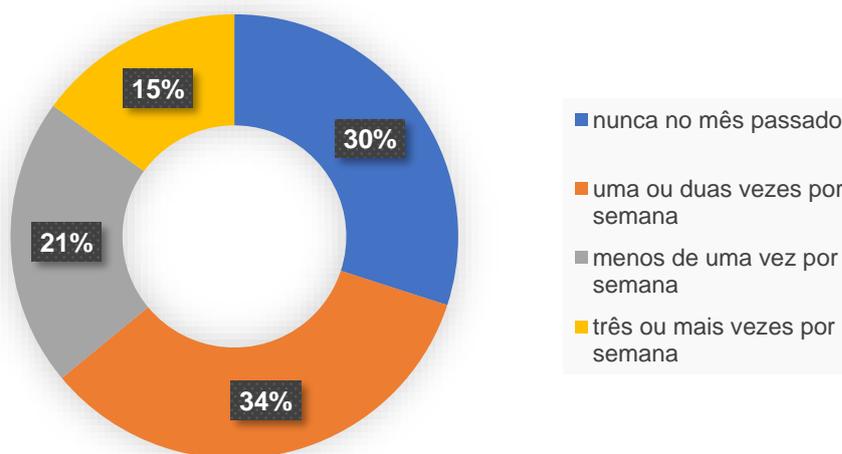


Fonte: Dados da pesquisa

Silva *et al.* (2020), destaca que alguns estudantes de cursos como os da área da saúde, utilizam largamente remédios para poder pegar no sono, que podem vir por indicação médica ou por automedicação ao menos uma vez na semana. Visto isso, alguns estudos têm sido realizado na atualidade e indicando que estudantes da área da saúde, fazem uso com frequência de medicação ao menos uma vez na semana para conseguirem dormir ou ainda para permanecerem acordados, o que pode ser danoso no médio e longo prazo.

Na questão que procurou entender um pouco mais sobre o nível de interferência da má qualidade do sono dos entrevistados (Gráfico 07), na realização de suas atividades cotidianas básicas, percebeu-se que 34% dos entrevistados disseram que uma ou duas vezes por semana, percebiam dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou ainda, envolvida em alguma atividade social normal, com algum tipo de interferência na dinâmica social, 21% dos entrevistados disseram que pelo menos uma vez por semana, no mês anterior a realização da pesquisa, percebeu algum tipo de interferência da má qualidade do sono e em suas atividades cotidianas e 15% dos entrevistados disseram que três ou mais vezes por semana, percebeu algum tipo de interferência da má qualidade de sono na realização de atividades básicas do seu dia a dia.

Gráfico 07 – Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?



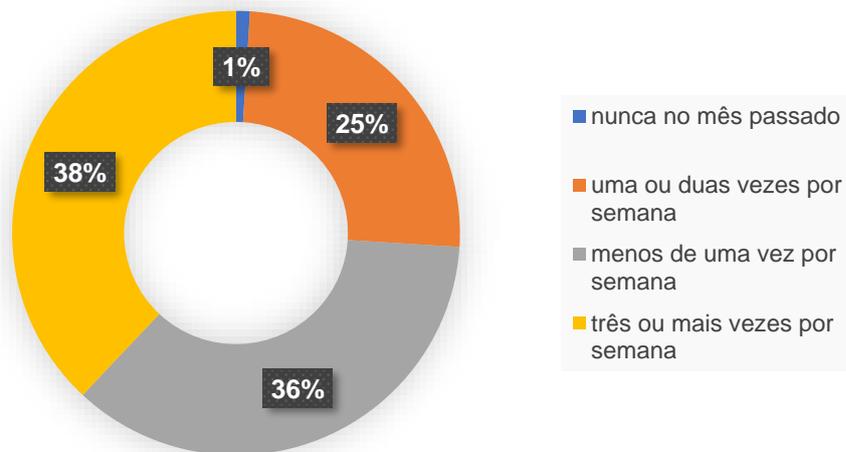
Fonte: Dados da pesquisa

Ao se distribuir os participantes deste estudo segundo a dificuldade de manterem-se acordados durante o dia em atividades habituais, foi possível identificar uma equivalência nos percentuais daqueles que possuem esse problema menos de uma vez por semana. Por outro lado, o entusiasmo para exercer suas atividades cotidianas também foi mensurado e apontou que a maioria dos estudantes possui problemas de disposição física. (ARAÚJO *et al.*, 2013).

Na questão que buscou colher maiores informações acerca do entusiasmo dos entrevistados ao realizar suas atividades cotidianas básicas (Gráfico 08), foi possível perceber que 38% dos entrevistados disseram que em três ou mais vezes por semana, não tinha tanto entusiasmo para realizar as atividades, 36% dos entrevistados disseram que pelo menos uma vez por semana

perceberam um quadro de apatia frente a realização das suas atividades cotidianas diárias, 25% dos entrevistados disseram que pelo menos uma ou duas vezes por semana não tinham disposição para realização de suas atividades cotidianas normais, e 1% apenas dos estudantes disseram não ter interferência na sua animosidade para realizar suas atividades cotidianas.

Gráfico 08 – Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades

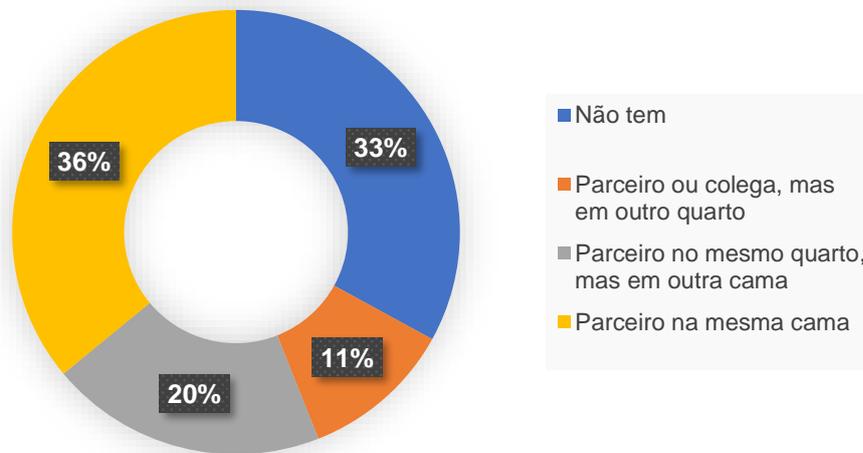


Fonte: Dados da pesquisa

Segundo *et al.* (2017), as perturbações no ciclo sono-vigília acarretam, além das consequências sociais, outras graves consequências fisiológicas e/ou emocionais. Além disso, o sono é essencial para consolidar a memória, o que sugere que facilita o processamento de novas informações, portanto, mesmo a privação parcial do sono pode ter um efeito negativo no aprendizado. Outros fatores que são influenciados pela qualidade do sono são: visão binocular, termorregulação, conservação e restauração de energia, restauração do metabolismo energético cerebral, entre outros.

Na questão que procurou saber se o entrevistado possui um parceiro (Gráfico 09), esposa, ou um colega de quarto, foi possível perceber que 36% dos entrevistados possui um parceiro na mesma cama, 33% disseram que não tinha nenhum tipo de parceiro dormindo no mesmo espaço íntimo, 20% disseram que possui um parceiro no mesmo quarto, mas em cama separada e 11% disseram que tinha parceiros ou colegas, mas em quartos separados.

Gráfico 09 – Você tem um parceiro (a), esposo (a) ou colega de quarto?



Fonte: Dados da pesquisa

Para Beltrão (2015), a partilha de cama com sujeitos afetivos ou até mesmo colegas, e a repercussão desta ação na qualidade do sono, concluímos que os sujeitos com parceiro/a na mesma cama têm melhor qualidade de sono do que os que não dormem acompanhados na mesma cama, mesmo aqueles sujeitos com relação não afetiva. Dos indivíduos da nossa amostra que apresentavam má qualidade de sono, nenhum tinha parceiro na mesma cama.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa juntamente com a revisão bibliográfica realizada em artigos, livros, dissertações e teses, foram de grande importância no sentido de nos dar uma visão, mais detalhada e ampla, sobre a existência de outras pesquisas com estudantes na área da saúde/ qualidade do sono, que também tiveram a qualidade do sono afetada pelas longas jornadas de estudo e trabalho, realizados em clínicas e hospitais, o que pode causar sérios problemas a saúde, tanto física, como cognitiva dos estudantes de fisioterapia, farmácia e fisioterapia.

O estudo indicou que grande parte dos estudantes dispõem de poucas horas de sono, onde percebeu-se que apenas 5%, de um horizonte amostrou de 61 percepções. 72 % dos estudantes disseram ter dificuldades para pegar no sono, sendo que muitos destes demoraram mais de uma hora para conseguir dormir.

Um agravante foi a constatação de que 66% dos entrevistados despertam por volta das 7 horas da manhã, o que reduz ainda mais as horas de sonos dos estudantes. O quadro de poucas horas de sono, justificou a utilização demasiada da automedicação e da busca por remédios para



dormir, algo preocupante pois a usar medicamentos por conta própria pode ser donoso ao organismo dos estudantes.

Outro ponto muito importante e que não foi observado pela pesquisa de forma direta, mas que pode também potencializar os efeitos nocivos da ausência de um sono de qualidade, é a questão das longas jornadas duplas e até jornadas triplas de estágio, trabalho e estudo, que somada a grande dependência dos jovens com as novas tecnologias digitais, tais como, a utilização excessiva do *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter*, entre outros recursos, o que acaba por agravar ainda mais a questão da qualidade do sono em estudantes da área da saúde.

REFERÊNCIAS

AL-KANDARI, S. et al. Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep Health*, v. 3, n. 5, p. 342-347, 2017.

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de; LIMA, Adman Câmara Soares; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia; ARAÚJO, Thiago Moura de; FRAGOASO, Luciana Vlândia Carvalhêdo; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Avaliação da Qualidade do Sono de Estudantes Universitários de Fortaleza-CE. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2013 Abr-Jun; 22(2): 352-60.

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura et al. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 6, p. 1085-1092, 2014.

BELTRÃO, Rosalina Maria Ferreira de Azevedo. Qualidade do Sono dos Bombeiros. 2015, 47p. Dissertação (Mestrado) - Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Psicoterapia e Psicologia Clínica. Coimbra, 2015.

CARSKADON, M. A.; ACEBO, C.; JENNI, O. C. Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. *Ann N Y Acad Sci.*, v. 1021, p. 276-291, Jun. 2004.

CARVALHO, T. M. da C. S., SILVA JUNIOR, I. I. da, SIQUEIRA, P. P. S. de, ALMEIDA, J. de O., SOARES, A. F.; LIMA, A. M. J. de. Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas. *Revista Neurociências*, 21(3), 383–387. 2013.

FERREIRA, Suiane Costa; JESUS, Thaianne Barbosa de; SANTOS, Adailton da Silva dos. Qualidade do Sono e Fatores de Risco Cardiovasculares em Acadêmicos de Enfermagem. *Revista Eletrônica Gestão & Saúde*. Vol.06, n°. 01, Ano 2015 p.390-04.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. 50p. (Apostila). Disponível em: <http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2012-1/1SF/Sandra/apostilaMetodologia.pdf>. Acessado em: 12/03/2023.

GARCIA, Andrea Dos Santos. Avaliação da qualidade do sono na perspectiva do conforto para o pós-graduando em enfermagem. 2018. 96f. Relatório de defesa (Mestrado em Enfermagem). Rio de Janeiro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde. 2018.

GERHARDT, Tatiana Engel; RAMOS, Ieda Cristina Alves; RIQUINHO, Deise Lisboa; SANTOS, Daniel Labernarde. Estrutura do Projeto de Pesquisa. Métodos de pesquisa. Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. p.64 – 87.

KELLEY, G. A; KELLEY, K. S. Exercise and sleep: a systematic review of previous metaanalyses. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 10 (1), 26-36, 2017. Disponível em: . Acesso em 12 de jun. 2020.

MARTINI, Mayara; BRANDALIZE, Michelle; LOUZADA, Fernando Mazzilli; PEREIRA Érico Felden; BRANDALIZE Danielle. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. *Fisioter Pesq*.19(3):261-267. 2012.



MENDES, J. et al. Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*. v. 05, n. 2, p. 38-48. 2013.

MOREIRA, Michella Massoni; MARCONDES, Camila; GEREMIA, Daniela Savi. Padrões de Sono Entre os Profissionais de Enfermagem. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 13, no 44, abr./jun. 2015, p.11-16.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia, Campinas*, 24(4), 519-528, outubro - dezembro 2013.

NEVES, G. S. M. L. et al. Transtornos do sono: visão geral. *Rev Bras Neurol*, v. 49, n. 2, p. 57-71, 2013.

OLIVEIRA, Beatriz Mar Beatriz Marques de; MININEL, Vivian Aline; FELLI, Vanda Elisa Andres. Qualidade de vida de graduandos de enfermagem. *Rev Bras Enferm, Brasília*. jan-fev. 64(1): 130-5, 2013.

PASCOTTO A.C; SANTOS B.R.M. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. *Journal of The Health Sciences, São Paulo, Brasil*, v. 31, n. 3, p. 306-310, 2013.

PEREIRA, David Avila. Qualidade do sono em estudantes de graduação: uma revisão de literatura. 2019. 43f. Dissertação (Mestrado em Odontologia), Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. 2019.

RIOS, Andreia Costa; DIAS, Gabriela Maria Souza; ARAÚJO, Rodolfo Lima. A Qualidade de Vida dos Estudantes de Medicina e a Influência da Rotina Acadêmica. *JNT-Facit Business and Technology Journal*. Março 2021 - Ed. Nº 24. Vol. 1. Págs. 18-30.

SCHLOSSER, Thalyta Cristina Mansano; SANTOS, Ariene Angelini dos; ROSSIGNOLO, Simone de Oliveira Camargo; FREITAS, Denise Cuoghi de Carvalho Veríssimo; LORENZ, Vera Regina; CEOLIM, Maria Filomena. Idosos institucionalizados: organização cronológica das rotinas diárias e qualidade do sono. *Rev Bras Enferm*. 2014 jul-ago, 67(4):610-6.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomes; CAVALCANTI NETO, Bartolomeu Fragoso; PAZ, Débora de Araujo; HOLANDA, Maurus Marques de Almeida. Aspectos Relacionados à Qualidade do Sono em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*. Set./Dez; 21(3): 213-223. 2017.

SILVA, R. R. P., SARMENTO, T. D. A. B., FEITOSA, A. D. N. A., & BRITO, L. M. de. (2020). Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. *Revista de Medicina*, 99 (4), 350–356. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v99i4p350-356>.