

Qualidade do Sono e Sonolência entre Universitários Formandos

Sleep quality and sleepiness among Graduating
Undergraduates

Natália Brita Depieri

Graduanda de Ciências Biológicas, Universidade Estadual de Maringá

Lídia Rodrigues Cícero

Graduanda de Ciências Biológicas, Universidade Estadual de Maringá

Vinícius Silva Guizellini

Graduando de Ciências Biológicas, Universidade Estadual de Maringá

Larissa Renata de Oliveira Bianchi

Docente de Anatomia Humana, Universidade Estadual de Maringá

larissarenataoliveira@yahoo.com.br

RESUMO

Este artigo tem a finalidade de avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva (SDE) de acadêmicos do último ano de graduação do curso de Ciências Biológicas de uma universidade pública brasileira. Para a avaliação da qualidade do sono, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg e para avaliar a sonolência diurna, o instrumento utilizado foi a Escala de Sonolência de Epworth. Estas ferramentas foram aplicadas por meio de questionário à uma amostra de 19 estudantes. É importante ressaltar que entre esses estudantes, 100% trabalham ou fazem estágio. A partir disso, os resultados obtidos mostram que: 73,68% apresentam sono ruim, 10,53% tem boa qualidade de sono e 15,79% demonstram ter algum distúrbio de sono. Em relação à sonolência diurna excessiva, 63,16% dos entrevistados apresentaram dificuldade de ficar acordados em situações cotidianas. Além disso, 15,79% dos alunos demonstraram ter SDE patológica. O trabalho demonstrou que mais da metade dos alunos apresentam má qualidade do sono, o que corrobora em uma porcentagem considerável de estudantes com SDE. Isso pode ter causa multifatorial, incluindo a demanda dos estudos, excesso de trabalho e pressão psicológica por estar no último ano de graduação.

Palavras-Chave

Qualidade de vida; Ensino; Neurociências

ABSTRACT

This article is aimed to assess the sleep quality and the excessive daytime sleepiness (EDS) of graduating undergraduates of Biological Sciences course from a Brazilian public university. For the quality of sleep evaluation, the Pittsburg Sleep Quality Index was used and to assess the daytime sleepiness, the instrument used was the Epworth Sleepiness Scale. These tools were applied through a questionnaire to a sample of 19 students. It is important to highlight that among these students, 100% work or do internship. From this, the obtained results show that: 73.68% report bad sleep, 10.53% have good quality of sleep and 15.79% demonstrate to have some sleep disorder. In relation to the excessive daytime sleepiness, 63.16% of the interviewed exhibited difficulty in stay awake during daily situations. Besides, 15.79% of the students demonstrated to have pathological EDS. The work revealed that more than half of the students show bad quality of sleep, which corroborates in a considerable percentage of students with EDS. This may have multifactorial cause, including the studies demand, overload of work and psychological pressure for being in the last year of undergraduate course.

Key words

Quality of life; Teaching; Neuroscience

Introdução

A graduação é um período em que o indivíduo prepara-se para se tornar um profissional e inserir-se no mercado de trabalho. Diante disso, o graduando recebe muitas exigências, precisa frequentar as aulas, desenvolver projetos, cumprir horas com atividades complementares, fazer estágio, dentre outras atividades.

Essas exigências são reforçadas quando o aluno está no último ano de graduação, já que precisa escolher em que área irá atuar, buscar uma vaga no mercado de trabalho e, além disso, e em alguns cursos é necessário que se faça um trabalho de conclusão de curso. A preocupação presente nesse período aumenta os despertares noturnos e a latência do sono.

Todas essas questões influenciam diretamente no sono do indivíduo, já que os estudantes são levados a escolher entre manter o ciclo do sono vigília regular, ou cumprir todas as atividades escolares (MARTINI et al., 2012). O sono é uma função biológica fundamental para a consolidação da memória, para a visão binocular, para a termorregulação, para a restauração de energia (REIMÃO, 1996 apud MÜLLER; GUIMARÃES, 2007), além de ser importante para a restauração do metabolismo energético cerebral (FERRARA e DE GEMARO, 2001 apud MÜLLER; GUIMARÃES, 2007). Diante disso, verifica-se que o sono é fundamental para o bem-estar do organismo e para o processo de aprendizagem.

O sono é um dos componentes do ciclo sono-vigília, esse ciclo é sincronizado por fatores ambientais e oscila em 24 horas. Os horários que o indivíduo cumpre no decorrer do dia, como os horários para: levantar, iniciar a aula, almoçar, iniciar o trabalho, jantar; são fatores exógenos que sincronizam esse ciclo (CARDOSO et al., 2009). Esse ritmo biológico precisa de certa regularidade (CARDOSO et al., 2009). No caso de estudantes sobrecarregados, além da redução do sono, o ciclo sono-vigília é desregulado.

Após o entardecer, há um aumento de secreção de melatonina pela glândula pineal. Esse acontecimento, sinaliza para o corpo que anoiteceu e, conseqüentemente, ocorrem mudanças que preparam o organismo para o sono noturno. Porém, a luz artificial inibe a secreção de melatonina e altera a noite biológica, atrasando o ciclo sono-vigília. Portanto, estudantes e trabalhadores do período noturno possuem um atraso desse ciclo (LOUZADA; MENNA-BARRETO, 2007).

A privação do sono traz efeitos negativos para os estudantes, os quais podem ter alterações no funcionamento cognitivo, social, físico e ocupacional (CARDOSO et al., 2009). Essas alterações comprometem a qualidade de vida do aluno, que pode acarretar uma disfunção autossômica, aumento da ocorrência de transtornos psiquiátricos, diminuição da concentração e do desempenho acadêmico e profissional (CARDOSO et al., 2009).

Além disso, a privação e a má qualidade do sono podem desencadear a sonolência diurna excessiva, que é entendida como uma sensação subjetiva de necessidade de sono. Essa situação prejudica a aprendizagem, as interações sociais e a qualidade de vida, além de diminuir o rendimento na escola e no trabalho (PEREIRA et al., 2010).

O sono é regulado pela associação de fatores ambientais e biológicos. Os fatores ambientais são, principalmente, a disposição de luz no ambiente, a qual regula a secreção de melatonina. Já os fatores biológicos possuem dois mecanismos que são responsáveis por essa regulação, são eles: o homeostático e o circadiano. O circadiano é o mecanismo que aumenta a probabilidade do sono ocorrer na fase escura. Já o homeostático aumenta a propensão do sono ocorrer durante o dia. O débito de sono é um fator que influencia o mecanismo homeostático, levando assim o indivíduo a sentir sono durante o dia (CARSKADON et al., 2004).

Desta forma, o objetivo deste artigo é avaliar a qualidade do sono de estudantes do último ano de graduação do curso de Ciências Biológicas, do período noturno, de uma universidade pública brasileira, bem como a sonolência diurna excessiva desses estudantes.

Materiais E Métodos

Participaram do estudo todos (n=19) os estudantes matriculados no último ano do curso de ciências biológicas de uma universidade estadual brasileira. Os critérios utilizados para participação no estudo foram: estar devidamente matriculado no último ano do curso de ciências biológicas e no período noturno. A coleta dos dados foi realizada no mês de agosto de 2015. Os acadêmicos foram abordados durante o horário de aula, com permissão do professor que ministrava aula, e em média os alunos levaram quinze minutos para responder as perguntas. Anteriormente a abordagem, o projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) da Universidade Estadual de Maringá (UEM) (no. do parecer 41853).

Para a avaliação da qualidade do sono, foi utilizado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (BERTOLAZI et al., 2008) adaptado. Ele é um questionário composto por 11 questões, além de questões direcionadas à um companheiro de quarto, as quais não foram utilizadas nessa pesquisa. As primeiras questões do questionário foram referentes ao trabalho e estágio do participantes. As quatro questões seguintes eram abertas em que o participante indicou seus horários habituais, como horário de dormir e levantar. A questão seguinte é composta por nove situações que podem influenciar o sono e o participante deveria indicar quantas vezes cada uma dessas situações ocorreram no último mês, como: levantar para ir ao banheiro e tossir ou roncar forte. Nessa questão as alternativas eram: Nenhuma vez no último mês, menos de uma vez na semana, uma ou duas vezes na semana, três ou mais vezes na semana. Além disso, essa questão apresentava um campo em que o participante poderia apresentar outras situações que influenciaram seu sono. As últimas quatro questões também eram de múltipla escolha em que o participante apresentava mais características sobre ele e seu sono, como o uso de medicamentos e a dificuldade para se manter acordado durante o dia.

A Escala de Sonolência de Epworth (ESE) (BERTOLAZI et al., 2006) foi utilizada para avaliar a sonolência diurna excessiva dos participantes. Ela é composta por oito alternativas que apresentam situações cotidianas. Para cada alternativa o participante deveria atribuir um valor de zero a três. Cada valor evidenciava a probabilidade de cochilar realizando cada uma das atividades. Sendo: 0 - Nunca cochilaria, 1 - Pequena probabilidade de cochilar, 2 - Probabilidade média de cochilar e 3 - Grande probabilidade de cochilar.

A análise foi realizada por meio de uma estatística descritiva de média, desvio padrão e frequência.

Resultados

Participaram da pesquisa 19 alunos do curso de graduação em Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Maringá no Paraná, Brasil. A média de idade foi de 22,5 anos. Da amostra, 73,68% são do sexo feminino e 26,32% do sexo masculino.

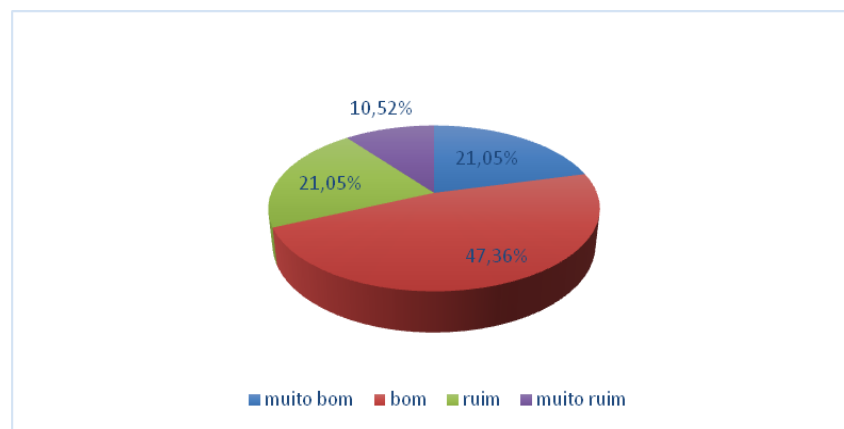
Quando perguntado aos entrevistados : “como acreditar ser seu sono?”, 10,52% como muito ruim; 21,05% o consideram ruim; 47,36% como bom e 21,05% consideram o seu sono como muito bom.

Em relação ao tempo que ficam na cama até adormecer, 47,36% responderam levar mais que 30 minutos e 52,53 adormecem em até 30 minutos.

Com o uso do PSQI, observou-se que os acadêmicos do ultimo ano do curso de Ciências Biológicas Noturno, levaram em média 24 minutos para adormecer (DP $\pm$ 17,6 minutos).

A figura 1 revela a qualidade subjetiva do sono durante do último mês dos entrevistados.

Figura 1 – Qualidade subjetiva do sono entre universitários do último ano de graduação em Ciências Biológicas, ano 2015.



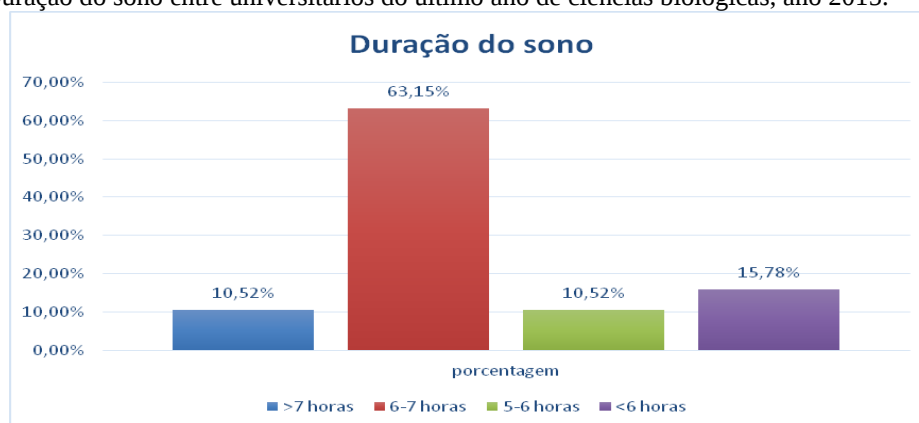
No que diz respeito a distúrbios do sono referindo-se ao mês anterior à entrevista, cerca de 21,05% afirmam terem levantado no meio da noite mais de 3 vezes na semana e 47,36% pelo menos uma ou duas vezes na semana; 52,63% relataram ter sonhos ruins pelo menos uma vez na semana; 21,05% informaram que tiveram dor de 1 a 2 vezes na semana. Além do que, 15,78% informaram que fizeram uso de medicação para dormir.

Analisando o componente que se refere à disfunção durante o dia, 31,57% apresentaram dificuldades para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social menos de uma vez na semana, e cerca de 26,31% apresentaram a mesma dificuldade uma a duas vezes na semana.

Os universitários relataram sua indisposição ou falta de ânimo para realizar as atividades habituais diárias, onde para 42,10% essa indisposição é razoável; para 36,84% é muito leve e apenas 10,52% apresentam grande indisposição.

Em relação a duração do sono, 63,15% apresentaram uma média de sono inferior a 7 horas por noite, conforme os dados representados na figura 2.

Figura 2 – Duração do sono entre universitários do último ano de ciências biológicas, ano 2015.



A análise geral do questionário de PSQI revela que apenas 10,53% dos entrevistados apresentam um boa qualidade de sono, 73,68% qualidade do sono ruim e 15,79% possuem algum tipo de distúrbio do sono.

A prevalência de sonolência diurna excessiva encontrada nesse estudo foi de 10,84%. Essa atribuição se deu pelo instrumento que avalia a sonolência diurna excessiva (Epworth Sleepiness Scale).

Discussão

Atualmente, devido ao crescimento da responsabilidade com a divulgação científica, é de conhecimento amplo entre a população, em especial a comunidade acadêmica, a importância de um sono de qualidade. Entretanto, observa-se uma má qualidade de sono entre os estudantes de graduação, como demonstra os dados obtidos nesse trabalho e em diversos outros. Tais como, o de Carvalho et al. (2013), que encontrou grande índice de má qualidade de sono em estudantes de diversas áreas, dentre elas, alunos de Ciências Biológicas, e Moraes e Edelmuth (2013), que analisou estudantes de medicina.

O ingresso ao ensino superior é um acontecimento singular, que causa grandes mudanças na vida do graduando, pois nessa fase surgem diversas tarefas incomuns ao ensino básico, tais como: Estágios nas áreas de Ensino, Pesquisa e Extensão; Atividades Acadêmicas Complementares (AAC); Apresentação de trabalhos em eventos; assim como redigir e

apresentar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) ou Monografia. Essas tarefas podem provocar um aumento de estresse, que se agrava em formandos, já que o TCC comumente é escrito e apresentado nesse período, além disso, surgem preocupações como ingressar no mercado de trabalho, em uma Pós-Graduação ou passar em um Concurso Público.

A fim de cumprir todas as tarefas exigidas, o acadêmico opta por noites afora estudando ou realizando alguma atividade que melhore seu currículo. Em nossa pesquisa, além de frequentar as aulas no período noturno, 73,68% trabalham durante o dia e 89,47% fazem estágio, também durante o dia. Acredita-se que, a solução encontrada por muitos para conciliar tantas atividades é a privação do sono.

Em nossa amostra obtivemos um maior percentual de mulheres (73,68%), o que é conexo com a proporção da presença feminina no curso de biologia no censo de 2000, em que encontra-se uma porcentagem de 76% (GUEDES, 2008). Devido a discrepância, não analisamos essa variável. Outra que ficou de fora foi a relação entre qualidade de sono e idade.

No presente trabalho encontramos um percentual de sono ruim de 73,68%, enquanto que 15,79% apresentam presença de algum distúrbio de sono e apenas 10,53% têm boa qualidade de sono. Os dados obtidos são semelhantes a outros na literatura, como o encontrado por Carvalho et al. (2013), 81,48% na área da saúde e 65,22% nas exatas, e Pascotto e Santos (2013), que encontrou um percentual de 61,8% em cursos da área da saúde.

A média do horário que esses estudantes se deitam é 01h00 minutos, isso pode ser explicado por um fator histórico, com a exposição a luz elétrica e diversos aparelhos eletrônicos, como o computador, a televisão e celulares, houve um adiamento no horário de dormir (LOUZADA & MENNA-BARRETO, 2007). Outro detalhe que não deve ficar de lado é que a pesquisa foi realizada com acadêmicos do noturno que, em geral, devido ao horário de aulas, apresenta um horário de dormir mais tardio se comparado a estudantes de outros períodos.

Como foi mencionado acima, todos os estudantes da amostra realizam ao menos uma tarefa no contra turno, seja trabalho ou estágio. Possivelmente este possa ser o fator que leva uma grande parte dormir menos de sete horas por noite. No entanto, deve-se lembrar que alguns indivíduos precisam de mais horas de sono e outros menos (CARDOSO et al., 2008).

Quando comparado o índice de qualidade de sono com o nível de sonolência diurna excessiva observamos semelhanças, 73,68% apresentam sono ruim, enquanto 63,16% indicam presença de SDE. Em relação a SDE patológica e distúrbio de sono encontramos o mesmo

percentual, 15,79%. Essa semelhança encontrada nos dados é válida, pois sabe-se que uma qualidade de sono debilitada pode ocasionar sonolência excessiva diurna. Essa relação é encontrada em Cardoso et al. (2008), revelando que 66,7% das pessoas que apresentaram qualidade de sono ruim também apresentaram SDE.

Na atualidade, há diversos estudos relacionados as consequências de um sono de má qualidade. Para a nossa amostra, destaca-se a consequência no processo de aprendizagem, por se tratar de discentes que estão prestes a ingressar no mercado de trabalho. Sabe-se que o processo de aprendizagem ocorre durante o período em vigília, entretanto, é durante o sono que há consolidação de memória. Assim, uma boa qualidade de sono apresenta extrema importância no processo de aprendizagem, sendo a recíproca a mesma, quando há alguma deficiência no sono acarreta-se prejuízos na formação da memória (OBRECHT et al., 2015). Além disso, há outras diversas consequências, tais como: perda de qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional ou acadêmico, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal e aumento do número de acidentes (CARDOSO et al., 2008).

Por fim, analisamos as respostas da questão 6 que avalia a qualidade subjetiva do sono, pois ela pergunta: “Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono? ”, sendo que as respostas possíveis são muito bom, bom, ruim e muito ruim. Assim, comparamos essas respostas com o percentual encontrado na análise realizada a partir do PSQI. Ao analisar apenas essas respostas observamos que a maioria avalia seu sono como bom ou muito bom, 68,42%, enquanto que 31,58% classificam seu sono como ruim ou muito ruim, enquanto que os índices encontrados na amostra evidenciam o contrário, com 73,68% indicando sono ruim. Isso evidencia que grande parte desses estudantes não tem consciência da má qualidade de seus sonos, assim, seria importante um trabalho com papel de conscientização para autoavaliação de sono, a fim de mudar essa realidade.

No estudo de Loessl et al (2008) menos de nove horas de sono foi um fator associado a altos níveis de sonolência diurna excessiva. Já para Joo et al (2005), um dos principais fatores associados foi a insuficiência de sono percebida, mas o tempo total de sono foi semelhante nos jovens com e sem sonolência diurna excessiva, o que indica uma ausência de proteção desse fator.

Conclusão

Ao avaliar a qualidade do sono entre os acadêmicos do último ano de Ciências biológicas, conclui-se que esse grupo apresenta um elevado índice de qualidade ruim de sono bem como um índice relativamente alto para sonolência diurna excessiva. Além disso, vimos que a maioria autoavalia seu sono como bom, enquanto os dados evidenciam o contrário, portanto um trabalho que estimule a autoavaliação do sono seria extremamente importante, bem como a difusão do tema na tentativa de preservar a qualidade mental e física dos alunos.

Referências

ARAUJO, M. F. M. et al. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. **Rev. Esc. Enferm. USP**, v. 48, n. 6, p.1085-92, 2014.

BERTOLAZI A. N., BARRETO S. S. M., DREHMER M. Tradução, adaptação cultural e validação da Escala de Sonolência de Epworth. In: XXXIII Congresso Brasileiro de Pneumologia e Tisiologia; Fortaleza: **Jornal Brasileiro de Pneumologia**; 2006. v. 32 p. 217-402, 2006.

BERTOLAZI A. N. et al. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in the brazilian portuguese language. 22nd Annual meeting of the associated professional sleep societies; Baltimore. **Sleep**. Westchester: APSS; 2008. v. 31. p. a347.

CARDOSO H. C. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Rev Bras Educ. Med.**, v.33, n. 3, 0.349-55, 2009.

CARVALHO T. M. C. S. et al. Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas. **Revista Neurociências**, [s.l.], v. 21, n. 03, p.383-387, 15 out. 2013.

GUEDES, M. C. A presença feminina nos cursos universitários e nas pós-graduações: desconstruindo a ideia da universidade como espaço masculino. **Hist. cienc. Saúde-Manguinhos**, v. 15, supl. p. 117-132, 2008.

LOUZADA, F.M.; MENNA-BARRETO, L. **O sono na sala de aula: Tempo escolar e tempo biológico**. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, p.144. 2007.

MARTINI, M. et al. Fatores associados a qualidade do sono em estudantes de fisioterapia. **Fisioter Pesq.**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 261-267, 2007.

MULLER M. R., GUIMARÃES S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Revista Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 24, n. 4, p. 520-528, 2007.

OBRECHT, A. et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Revista Neurociências**. v. 23, n. 02, p.205-210, 30, jun. 2015

PASCOTTO, A. C.; SANTOS, B. R. M. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 31, n. 3, p.306-310, 2013.

PEREIRA E. F., TEIXEIRA C. S., LOUZADA F. M. Sonolência diurna excessiva em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v.28 n.1, mar. 2010.

SOUZA, J. C. et al. Sonolência diurna excessiva em pré-vestibulandos. Rio de Janeiro, **Rev. Brasileira de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p.184-187, 2007.

TEIXEIRA L. R. et al. Sleep and sleepiness among working and non-working high school evening students. **Chronobiol Int.** p.24:99-113, 2007.