

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

Fernanda Aparecida Costa da Silva¹; Fernando Canova²

Estudante do Curso de Ciências Biológicas; e-mail: ferbinhardi@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br²

Área de Conhecimento: Fisiologia Humana

Palavras-chave: Sono, Sonolência, Graduação;

INTRODUÇÃO

O estudo da qualidade do sono na população de graduandos do curso de Ciências Biológicas da Universidade de Mogi das Cruzes - UMC é inédita. Com isso, a relevância deste estudo está no fato de que sabendo-se como está a qualidade de sono nesta população, a instituição de ensino, juntamente com os professores poderão tomar medidas para interferir de forma positiva na vida de nossos estudantes de graduação, realizando tarefas de apoio destes alunos. O interesse em estudar a população de graduandos vem por encontrarmos jovens ainda em formação e que podem, frente a novos conhecimentos, alterar 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 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 (SAPER et al., 2005 e SUHL, 2007). É um processo biológico natural do organismo e essencial à reparação e manutenção do equilíbrio bio-psico-social do ser humano, que pode ser manipulado, mas não pode deixar de dormir. O sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia (REIMÃO, 1996), e restauração do metabolismo energético cerebral (FERRARA et al., 2001). Devido as essas importantes funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida. A função do sono, ainda mal conhecida, continua a ser explorada. Os distúrbios do sono provocam consequências adversas na vida das pessoas por diminuir seu funcionamento diário, aumentar a propensão a distúrbios psiquiátricos, déficits cognitivos, surgimento e agravamento de problemas de saúde, riscos de acidentes de trânsito, absenteísmo no trabalho, e por comprometer a qualidade de vida (FERRARA et al., 2001). Os transtornos do sono (TS) podem ocorrer em qualquer época da vida humana e certas condições especiais mantêm relação com determinados períodos etários. Cada grupo etário apresenta entidades clínicas específicas, as quais se relacionam com o grau de maturidade biológica, com a idade e com o sexo. Atualmente, a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono reconhece 88 diferentes distúrbios do sono, e cada um deles é descrito com critérios diagnósticos específicos (BEZERRA et al., 2008). Dessa forma, estudar a qualidade do sono, assim com a sonolência da

população, são pontos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

OBJETIVOS

Objetivos Gerais: Avaliar a Qualidade do Sono dos estudantes de Ciências Biológicas.

Objetivos Específicos: Avaliação da Qualidade de Sono e Sonolência com auxílio de instrumento de avaliação.

METODOLOGIA

O projeto contou com a colaboração de alunos de graduação (N=163), de ambos os sexos, regularmente matriculados no curso de Ciências Biológicas, sem restrições de 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

Quando analisamos separadamente as turmas do 1º ao 8º semestre do curso de ciências biológicas conseguimos identificar que apenas os alunos da turma do 8ºA apresenta qualidade de sono boa, os alunos das turmas do 1ºA, 2ºA, 2ºB, 3ºA, 4ºA, 6ºA e 6ºB apresentam qualidade de sono ruim e os alunos da turma e 4ºB se enquadram no grupo de distúrbios de sono. As análises estatísticas com ANOVA não demonstraram diferença significativa quando se comparou a faixa etária dos voluntários ($p > 0,05$), mas é interessante ressaltar que apesar da diferença não chamar tanta atenção, todos os grupos se classificam como qualidade de sono ruim. Quando analisamos separadamente do 1º ao 8º semestre do curso de ciências biológicas conseguimos identificar que os alunos das turmas do 1ºA, 2ºA, 2ºB, 3ºA, 4ºA e 4ºB, apresentam qualidade de sonolência regular podendo apresentar sinais de apneia e os alunos das turmas 6ºA, 6ºB e 8ºA se enquadram no grupo de sonolência excessiva que deve ser investigada. Ao ser aplicado o teste de Pittsburg, foi possível notar que de forma geral, apenas 34% dos voluntarios apresentam qualidade de sono boa, os demais apresentam qualidade de sono ruim ou mesmo apresentaram algum distúrbio de sono, dados similares foram encontrados por Araújo et al, 2013, que avaliou a qualidade de estudantes universitarios de Fortaleza- CE. Outro ponto fundamental neste trabalho é a avaliação da sonolência dos estudantes, apresentando índices excessivos durante o dia de acordo com o teste de Epworth, estes resultados podem ser consequência direta da má qualidade de sono. Os meios para manter uma boa qualidade de sono não são reconhecidos pela população de forma geral, no entanto, a desconsideração do cronotipo dos indivíduos e a falta de espaço nas instituições de ensino para promover a qualidade de vida destes alunos, tais como áreas para relaxamento, são fatores fundamentais para a promoção de uma

melhoria na qualidade de sono destes estudantes. A população mundial esta utilizando a maior parte do seu tempo com atividades diárias e inúmeros afazeres, fazendo assim, os horários de dormir e acordar cada vez mais irregulares (MILLER e CAPPuccio, 2007). Ao longo do tempo foi desenvolvida a ideia que dormir é perder tempo (SOUSA, 2007). Desencadeando na sociedade em geral o julgamento de que o período gasto com o sono é desnecessário, reduzindo o tempo das tarefas diárias que julgam mais importantes. Contradizendo o conhecimento científico, da importância que o sono possui para a saúde e qualidade de vida (BUYSSE et al., 2010).

CONCLUSÕES

Com os resultados obtidos até o momento, foi possível concluir que os alunos do curso Ciências Biológicas da Universidade Mogi das Cruzes apresentam qualidade de sono ruim, assim como grande sonolência durante o dia, podendo estes serem relacionados com o estilo de vida destes alunos.

O presente trabalho contribui para a análise da qualidade de sono e sonolência em estudantes universitários, na sequência dos estudos desenvolvidos no Núcleo de Pesquisa Clínica e Translacional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, MLS; VARGAS, AC; STUCKUS, MZO; & NASSER, JA. Transtornos do Sono: Uma Revisão da sua Dimensão. Revista Prática Hospitalar, ano V, n. 29, set./out. 2003. Disponível em: <http://www.praticahospitalar.com.br>.> Acesso: 7 set. 2008.

BUYSSE D.; 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;28(2):193-213.

BUYSSE, D.J.; GRUNSTEIN, R.; HORNE, J.; LAVIE, P. Can an improvement in sleep positively impact on health? *Sleep Medicine Reviews*, 14, 405-410, 2010.

FERRARA, M.; & DE GENNARO, L. How much sleep do we need? *Sleep Medicine*, 5(2), and 155- 179, 2001.

MILLER, M.A; CAPPuccio, F.P. Inflammation, Sleep, Obesity and Cardiovascular Disease. *Current Vascular Pharmacology*, n. 5, p. 93-102, 2007.

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

REIMÃO, R. Sono: Estudo abrangente. São Paulo: Atheneu, 1996.

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.