

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO MUNICÍPIO DE JARAGUÁ DO SUL

Márcia Brenda Quinto Vieira**; Thaís Lima dos Santos*; Leonardo Alves dos Santos*; Davi Dondé do Prado*; Eduardo Terumi Blatt Ohira (Msc.); Vivian Binder Neis (Dra.)

*Graduandos no curso de Biomedicina e Odontologia** na Unisociesc, Campus Jaraguá do Sul

E-mail: marcia.quinto1604@gmail.com

RESUMO

O sono é um processo fisiológico fundamental para a saúde física e mental principalmente quando se trata de estudantes universitários. O objetivo desse estudo é avaliar a qualidade do sono dos estudantes da Faculdade Unisociesc de Jaraguá do Sul, identificando fatores possivelmente associados à sua má qualidade. É uma pesquisa exploratória, transversal e quantitativa, através de entrevistas realizadas na Faculdade Unisociesc de Jaraguá do Sul, Santa Catarina. Foram aplicados tanto questionários específicos para avaliar a qualidade do sono (Pisttsburg) quanto sintomas de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21). Até o momento, 186 participantes responderam à pesquisa. Desses, 21% apresentaram distúrbios do sono, 66% relataram sono ruim e apenas 13% indicaram ter boa qualidade de sono. Esses achados reforçam a importância de abordar a qualidade do sono como um fator essencial na promoção da saúde mental, especialmente em populações jovens acadêmicas.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade. Sono. Ensino superior

INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico que ocorre de forma de cíclica, considerado fundamental para a aprendizagem, desempenho neurocognitivo, psicomotor, saúde física e mental (Carley e Farabi, 2016). Um sono de curta duração (menos que 6 ou 7 horas por noite) e sua má qualidade estão associadas ao aparecimento

e desenvolvimento de uma série de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia (Cappuccio et al., 2009). Além disso, a restrição do sono também tem sido associada ao aumento de marcadores de inflamação sistêmica como citocinas inflamatórias, cortisol e proteína C reativa, (PCR) e interleucina-6 (IL-6) ao desenvolvimento de doenças cardíacas e ao aumento de infecções agudas (Prather, et al., 2015; Irwin, et al., 2016; Irwin, 2019). Portanto, a qualidade do sono é um componente crucial para a manutenção de uma vida saudável e equilibrada.

Quando se trata de estudantes do ensino superior, esses desafios ganham contornos ainda mais acentuados. Estudos recentes mostram que problemas e insatisfação com sono são prevalentes e crescentes entre estudantes universitários (Carone et al., 2020). Fatores como a carga horária intensa de estudos, enorme carga de trabalho, alta demanda de atividades extracurriculares e estresse tornam essa população mais vulnerável a problemas de sono (Surani; et al, 2015; Magalhaes e Duarte, 2020).

Para melhorar a qualidade do sono em estudantes de ensino superior é essencial adotar estratégias de controle do tempo, técnicas de relaxamento e práticas de higiene do sono. Isso pode incluir a criação de uma rotina regular de sono, evitando cafeína e dispositivos eletrônicos antes de dormir, e criando um ambiente de confortável e sem distrações. Além disso, a busca por apoio psicológico pode ser benéfica para gerenciar o estresse e a ansiedade. É importante abordar o sono em estudantes, uma vez que a privação de sono crônica pode ter sérias consequências para sua saúde e segurança, além de afetar negativamente sua capacidade de aprendizado, prestação de cuidados médicos de qualidade e outros problemas. Uma série de estudos mostraram uma alta prevalência de distúrbios do sono como: insônia, síndrome das pernas inquietas, apneia do sono e outros. As consequências desses distúrbios podem ser graves, aumentando o risco de depressão e ansiedade (Almondres e Araújo, 2003).

Nesse contexto, é crucial reconhecer a relevância do sono como um pilar essencial para a saúde e sucesso acadêmico e profissional dos estudantes de ensino superior, ao mesmo tempo em que se buscam estratégias para promover

hábitos de sono saudáveis nessa população. Considerando a relevância deste tema e a necessidade de uma abordagem integrada para atenção à saúde entre estudantes de ensino superior, objetiva-se avaliar a qualidade do sono dos estudantes da Faculdade Unisociesc, identificando fatores possivelmente associados à sua má qualidade.

MÉTODO

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, transversal e quantitativa, através da coleta de dados em entrevistas realizadas na Faculdade Unisociesc. Os entrevistados foram abordados nas salas de aula ou através de meio digital (aplicativos de conversa e e-mail). A coleta de dados foi realizada através de um formulário digital (Google Forms).

Os questionários foram divididos em três momentos. Em um primeiro momento foram obtidos dados socioeconômicos para avaliar e determinar o perfil do entrevistado (com a obtenção de dados como idade, sexo, estado civil, escolaridade). Em um segundo momento foi aplicado um questionário específico que visa avaliar a qualidade do sono do acadêmico (Índice da qualidade do sono de Pittsburgh) bem como se os acadêmicos entendem sua importância e os efeitos de sua privação. Em um terceiro momento foi usado um questionário de auto avaliação para sintomas de depressão, ansiedade e estresse nessa população (DASS-21).

Para a seleção da amostra representativa, foi realizado um cálculo amostral com um intervalo de confiança de 95%, um erro alpha de 5% e uma prevalência de 88% de má qualidade do sono pelo índice de Pittsburgh baseado em um estudo prévio (Angelillo et al., 2023). Dessa maneira, foi determinado uma amostra mínima de 163 participantes. Os critérios de inclusão adotados foram indivíduos acima de 18 anos, regularmente matriculados na Unisociesc. Foram excluídos indivíduos menores de idade ou estudantes não matriculados na instituição.

O projeto de pesquisa foi submetido à Plataforma Brasil, e aprovado pelo Comitê de Ética de pesquisa com seres humanos sob o parecer número 7.104.481. Após a aprovação do comitê de ética, a coleta de dados se iniciou.

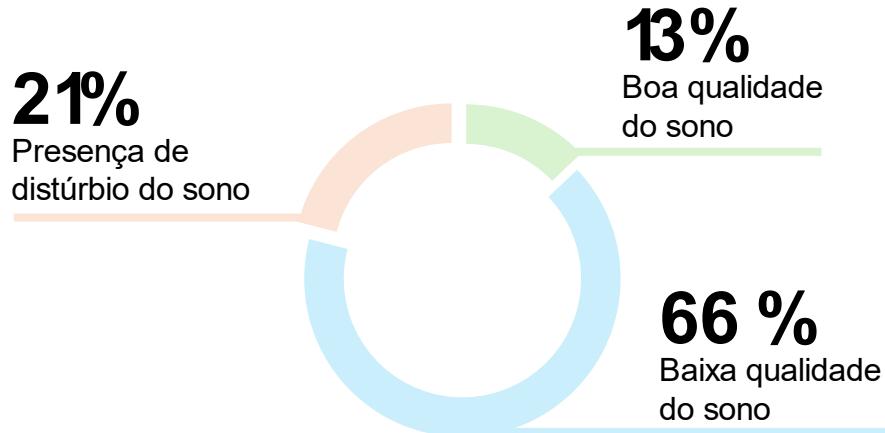
Para análise dos dados, os dados foram importados e tabulados através do programa Excel (Office 365). Estatísticas descritivas foram realizadas para análise dos dados de prevalência, proporção, médias e desvio padrão, além da utilização de gráficos para melhor visualização dos dados. Para análise indutiva e testes de associação foi utilizado o programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS), sendo os testes escolhidos conforme as variáveis analisadas, em sua maioria foi realizado teste de Mann-Whitney para associação e a correlação de Spearman para correlacionar as variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Até o momento, 186 participantes responderam à pesquisa. Os dados preliminares indicam que a média de idade dos respondentes é de 23,65 anos ($DP = 6,32$). Em relação à instituição de origem, 84,4% frequentam a unidade de Jaraguá do Sul, e 37,6% são estudantes do curso de odontologia. Sobre a situação de empregabilidade, 14% declararam ser apenas estudantes, 14% trabalham em regime de meio período e 72% trabalham em tempo integral, conciliando trabalho com os estudos. Quanto ao estado civil, 56,4% estão em um relacionamento (casados ou namorando), enquanto 43,6% não estão em um relacionamento (solteiros ou divorciados).

Em relação à qualidade do sono, avaliada pelo questionário de Pittsburgh (QSPO), verificou-se que 21% dos participantes apresentaram distúrbios do sono, 66% relataram sono ruim e apenas 13% indicaram ter boa qualidade de sono.

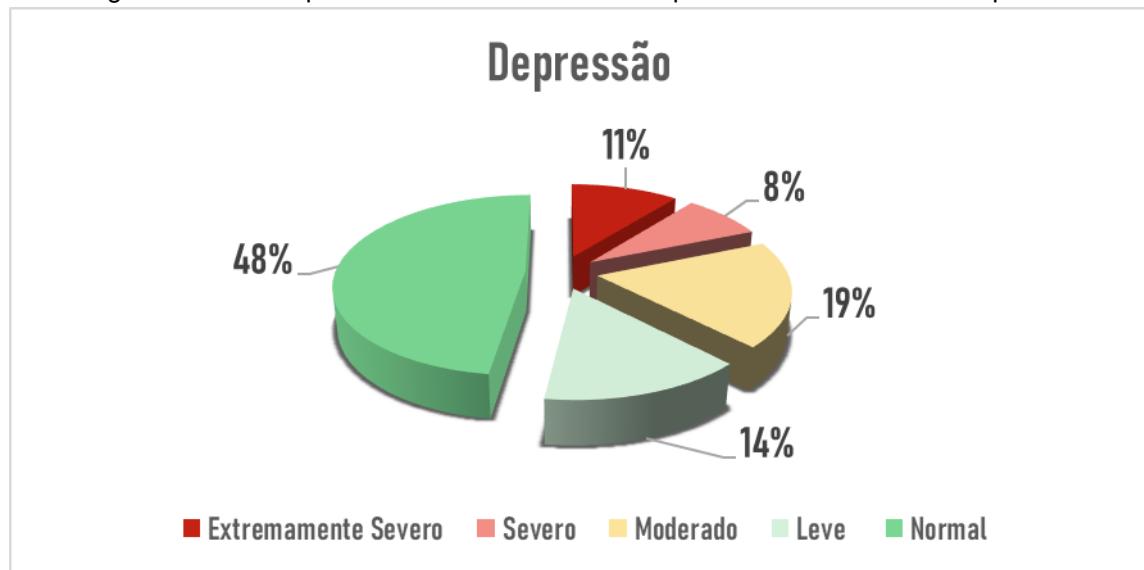
Figura 1: Gráfico apresentando os resultados do questionário de avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (QSPO)



Fonte: Os autores (2024).

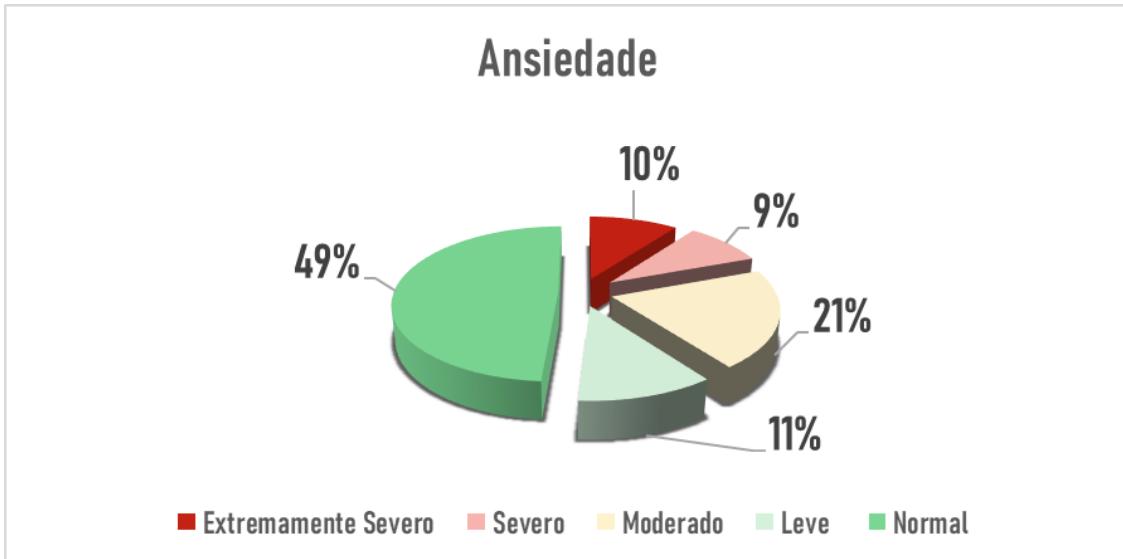
Quanto aos dados do questionário DASS-21, que mede os níveis de depressão, ansiedade e estresse, foi constatado que 11% dos entrevistados apresentaram depressão severa, 8% moderada-severa, 19% moderada e 14% leve, totalizando 52% com algum grau de depressão. Em relação à ansiedade, 10% apresentaram níveis extremamente severos, 9% severos, 21% moderados e 11% leves, resultando em 51% dos participantes com algum grau de ansiedade. Quanto ao estresse, apenas 28% não apresentaram alterações, enquanto 19% relataram estresse extremamente severo, 15% severo, 29% moderado e 9% leve.

Figura 2: Gráfico apresentando os resultados do questionário DASS-21 – Depressão



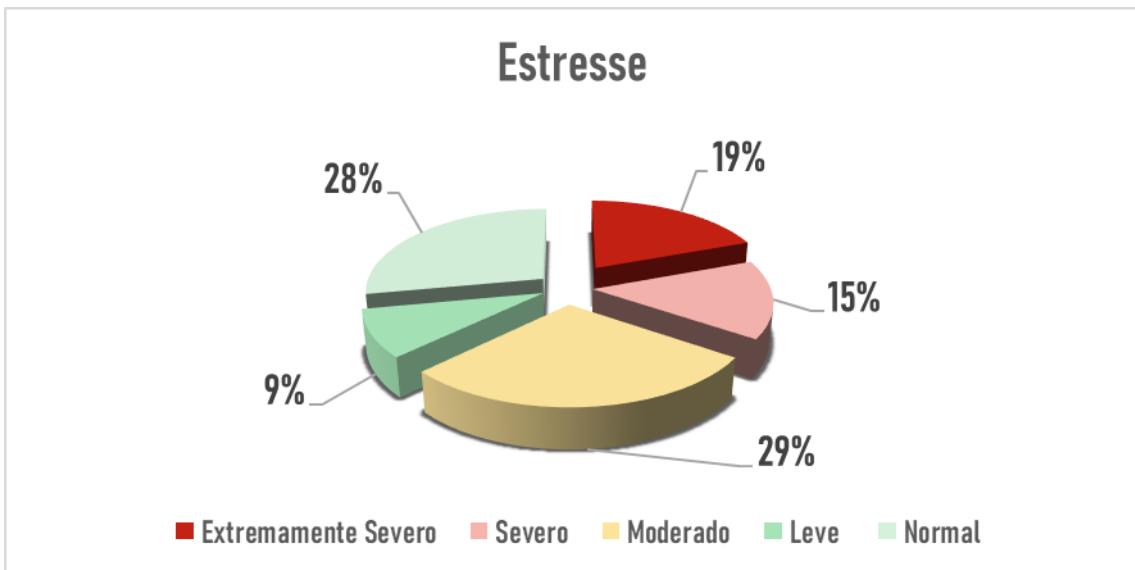
Fonte: Os autores (2024).

Figura 3: Gráfico apresentando os resultados do questionário DASS-21 – Ansiedade



Fonte: Os autores (2024).

Figura 4: Gráfico apresentando os resultados do questionário DASS-21 – Estresse



Fonte: Os autores (2024).

Ao avaliar a associação entre os dados sociodemográficos e a qualidade do sono ou aos níveis de depressão, ansiedade e estresse, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa. Entretanto entre a correlação da qualidade do sono com as variáveis depressão, ansiedade e estresse houve diferença estatisticamente significante. Para esses modelos foi realizada a correlação de Spearman que apresentou uma correlação moderada positiva entre a qualidade do sono e as três variáveis analisadas (Depressão - $\rho = ,375$ / Ansiedade – $\rho = ,376$ / Estresse – $\rho = ,389$)

Tabela 1: Correlação de Spearman entre os fatores analisados

		Sono	Depressão	Ansiedade	Estresse
Sono	Coef. de correlação (ρ)	1,000	0,389**	0,382**	0,436**
	Sig. (2 extremidades)	-	0,00	0,00	0,00
Depressão	Coef. de correlação (ρ)	0,389**	1,000	0,680**	0,660**
	Sig. (2 extremidades)	0,00	-	0,00	0,00
Ansiedade	Coef. de correlação (ρ)	0,382**	0,680**	1,000	0,707**
	Sig. (2 extremidades)	0,00	0,00	-	0,00
Estresse	Coef. de correlação (ρ)	0,436**	0,660**	0,707**	1,000
	Sig. (2 extremidades)	0,00	0,00	0,00	-

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

Fonte: Os autores (2024)

CONCLUSÕES

Os resultados desta pesquisa evidenciam uma relação significativa entre a qualidade do sono e os níveis de depressão, ansiedade e estresse entre os participantes. A correlação moderada positiva encontrada indica que a piora na qualidade do sono está associada a níveis mais elevados dessas condições psicológicas.

Esses achados reforçam a importância de abordar a qualidade do sono como um fator essencial na promoção da saúde mental, especialmente em populações jovens e acadêmicas. Estratégias que visem melhorar os hábitos de sono podem ter um impacto significativo na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, contribuindo para o bem-estar geral dos indivíduos. Esse vínculo destaca a necessidade de maior atenção a intervenções preventivas e educativas voltadas para a qualidade do sono em contextos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ALMONDES KM, de ARAÚJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estudos de Psicologia: Natal, v. 8, n. 1, p. 37-43, abr. 2003.

ANGELILLO S, SANSONE V, PADUANO G, LATEANO L, DI GIUSEPPE G e NOBILI CGA The quality of sleep: evaluation among university students. Front. Public Health. 11:1270426, 2024.

BRASIL. Resolução n. 466 de 12 de Dezembro de 2012. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, 2012.

CARLEY DW, FARABI SS. Physiology of Sleep. Diabetes Spectr; 29(1):5-9, 2016.

CARONE CMM, SILVA B, RODRIGUES LT, TAVARES PS, CARPENA MX, SANTOS IS. Factors associated with sleep disorders in university students. Cad Saude Publica 36(3):e00074919, 2020.

CAPPUCCIO FP, D'ELIA I, STRAZZULLO P, MILLER MA.. Quantity and Quality of Sleep and Incidence of Type 2 Diabetes. Diabetes Care, [S.L.], v. 33, n. 2, p. 414-420, 12 nov, 2009.

IRWIN MR, OLMSTEAD R, CARROLL JE.. Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: a systematic review and meta- analysis of cohort studies and experimental sleep deprivation. Biological Psychiatry, [S.L.], v. 80, n. 1, p. 40-52, 2016.

IRWIN MR. Sleep and inflammation: partners in sickness and in health. Nature Reviews Immunology, [S.L.], v. 19, n. 11, p. 702-715, 2019.

PRATHER AA, JANICKI-DEVERTS D, HALL, MH, COHEN S. Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. Sleep, [S.L.], v. 38, n. 9, p. 1353-1359, 2015.

SURANI AA, ZAHID S, SURANI A, ALI S, MUBEEN M, KHAN RH. Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan. J Pak Med Assoc. 65(4):380-2, 2015.

MAGALHAES JEM, DUARTE LL. Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. PLoS One. 15(9):e0238514, 2020.

FOMENTO

Edital prociênciac 2024.