



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
CURSO DE TERAPIA OCUPACIONAL**



ELAINE RAYANE CAVALCANTI GOMES PORCIÚNCULA

SONO E VIDA ACADÊMICA: implicações no cotidiano dos discentes.

João Pessoa- PB

2015

ELAINE RAYANE CAVALCANTI GOMES PORCIÚNCULA

SONO E VIDA ACADÊMICA: implicações no cotidiano dos discentes.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como requisito para obtenção do título de bacharel em Terapia Ocupacional.

Orientadora: Profa. Dra. Márcia Queiroz de Carvalho Gomes.

João Pessoa-PB

2015

P834s Porciúncula, Elaine Rayane Cavalcanti Gomes.

Sono e vida acadêmica: implicações no cotidiano dos discentes / Elaine Rayane Cavalcanti Gomes Porciúncula. - - João Pessoa: [s.n.], 2015.

75f.: il. -

Orientadora: Márcia Queiroz de Carvalho Gomes.

Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Sono. 2. Estudantes. 3. Terapia Ocupacional.

BS/CCS/UFPB

CDU: 613.79(043.2)

ELAINE RAYANE CAVALCANTI GOMES PORCIÚNCULA

SONO E VIDA ACADÊMICA: implicações no cotidiano dos discentes.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Graduação em Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como requisito para obtenção do título de bacharel em Terapia Ocupacional.

Aprovado em ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra Marcia Queiroz de Carvalho Gomes – UFPB
Orientadora

Profa. Ma. Valéria Leite Soares - UFPB
Examinadora

Profa. Ma. Joana Rostirolla Batista de Souza – UFPB
Examinadora

DEDICATÓRIA

A Deus, minha família, colegas de curso e professores.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pela sua graça e misericórdia, por seu amor incondicional que até aqui me sustentou.

A minha avó Cordulina e minha mãe Anita, por serem exemplo de vida, por me incentivarem e me apoiarem em todos os momentos.

Ao meu marido Felipe, por se fazer presente, mesmo em meio à distância.

Aos meus irmãos Hênila e Edirson, e meu querido sobrinho Yan, por estarem sempre ao meu lado, me ajudando nos momentos mais difíceis.

Aos meus familiares e amigos, por me apoiarem, e mesmo com a correria do dia-a-dia se fazerem presentes. Compreendendo minha ausência em determinadas ocasiões.

Agradeço a minha querida orientadora Marcia Queiroz de Carvalho Gomes, por toda paciência, atenção e carinho durante todo o processo de elaboração e finalização deste trabalho.

A todos que participaram do Grupo de Pesquisa “Saúde, Ocupação e Utilização do Tempo”, por contribuírem de alguma maneira na construção deste trabalho. Em especial agradeço as minhas companheiras Érica e Silmara, quais permaneceram até o fim. Obrigada por me proporcionarem momentos de aprendizado e diversão, viajando juntas pelo universo da pesquisa.

Muito obrigada a todos que me auxiliaram na elaboração e finalização deste trabalho.

A todos os estudantes do curso de Terapia Ocupacional que aceitaram participar desta pesquisa, contribuindo assim, para construção de conhecimento.

Aos meus amigos e colegas de turma, por todos os momentos que passamos juntos. Obrigada por mesmo em meio as diferenças estarem dispostos a ajudar uns aos outros. Sem vocês teria sido difícil chegar até aqui.

A todos os professores que participaram do meu processo de formação profissional e pessoal. Agradeço pelas oportunidades e por todos os conselhos.

Aos funcionários desta instituição, por contribuírem de forma direta e indireta na minha formação profissional.

A todas as pessoas que passaram em minha vida no meu processo de formação, muito obrigada por deixarem um pouco de vocês. Ajudando-me a ser uma profissional mais humanizada e consciente.

RESUMO

Este trabalho intitulado “Sono e vida acadêmica: implicações no cotidiano dos discentes” buscou avaliar a influência da qualidade do sono no cotidiano dos estudantes universitários e a percepção destes acerca da repercussão em seu desempenho ocupacional. A população da pesquisa foi constituída por estudantes de diferentes períodos do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba. A coleta de dados aconteceu em duas etapas: a primeira foi realizada através de um questionário eletrônico contendo questões estruturadas e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR), enviados para os estudantes via internet. Na segunda etapa foi realizado um Grupo Focal com seis estudantes de diferentes períodos, selecionados de modo aleatório. Por tratar-se de uma pesquisa quali-quantitativa, os dados coletados através do questionário e do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) foram analisados estatisticamente, utilizando a amostra total (n = 110), processados por meio do Microsoft Excel 2013. A análise dos dados coletados através do Grupo Focal foi realizada de forma descritiva simples. Constatamos através do escore global do PSQI-BR que 56,96% dos estudantes apresentaram no último mês qualidade ruim do sono, e 40,51% apresentaram presença de distúrbio do sono. Esses dados quando associados às percepções dos estudantes através do grupo focal fortalecem esse resultado. Pois para estes alunos, o padrão do sono interfere em seu desempenho ocupacional principalmente nas atividades referentes a educação, lazer e participação social.

Palavras chaves: Sono. Estudantes. Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

This work entitled "Sleep and academic life: implications for the daily lives of students" aimed to evaluate the influence of sleep quality in college students daily life and their perception about the impact on their work performance. The research population were students from different periods of Occupational Therapy course at the Federal University of Paraíba. Data collection took place in two moments: the first was held through an electronic questionnaire with structured questions and Sleep Quality Index in Pittsburgh (PSQI-BR), sent to students via the Internet. In the second moment it conducted a focus group with six students from different periods, selected at random. As this is a qualitative and quantitative research, data collected through the questionnaire and the Sleep Quality Index Pittsburgh (PSQI-BR) were statistically analyzed using the total sample (n = 110), processed through Microsoft Excel 2013. The analysis of data collected through the focus group was held in a simple descriptive manner. We found, using the global PSQI score-BR that 56.96% of the students presented bad sleep quality on the previous month and 40.51% presented sleep disorder. These data when associated with perceptions of students through focus group strengthen this result. Therefore, for those students, the pattern of sleep interferes on their work performance mainly in activities relating to education, leisure and social participation.

Keywords: Sleep, Students, Occupational Therapy.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribuição percentual dos estudantes por faixas etárias.

Gráfico 2. Distribuição percentual dos estudantes por estado civil e número de filhos.

Gráfico 3. Distribuição percentual dos estudantes por faixa de renda domiciliar declarada e quantidade de pessoas com as quais reside.

Gráfico 4. Distribuição de arranjo domiciliar dos estudantes.

Gráfico 5. Distribuição percentual das horas de sono dos estudantes.

Gráfico 6. Distribuição percentual da quantidade do sono, segundo se é considerado suficiente ou não.

Gráfico 7. Qualidade subjetiva do sono dos estudantes universitários no último mês, distribuída por percentuais.

Gráfico 8. Eficiência habitual do sono dos estudantes no último mês.

Gráfico 9. Escore Global Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.

Gráfico 10. Distribuição percentual dos alunos segundo o uso das horas diárias dedicadas a cada área de ocupação.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Tempo para início do sono.

Tabela 2. Dificuldade para adormecer em até 30 minutos.

Tabela 3. Uso de medicamentos para dormir.

Tabela 4. Dificuldade para se manter acordado durante atividades habituais.

Tabela 5. Falta de ânimo ou entusiasmo para realização de atividades habituais.

Tabela 6. Áreas de ocupação afetadas pela qualidade do sono.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVD	Atividade de Vida Diária
AIVD	Atividade Instrumental de Vida Diária
CRE	Coeficiente de Rendimento Escolar
NREM	No Rapid Moviment Eyes
REM	Rapid Moviment Eyes
SAOS	Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono
SNC	Sistema Nervoso Central
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
ICSD	Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono
PSQI-BR	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	14
2.1 O SONO.....	14
2.2 A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO	17
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	20
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	20
3.2 ÁREA E POPULAÇÃO DE ESTUDO	20
3.3 AMOSTRAGEM	20
3.4 COLETA DE DADOS	20
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	22
3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	23
4.1 PERFIL DA POPULAÇÃO ESTUDADA.....	23
4.2 PADRÕES DO SONO DOS ESTUDANTES APÓS INGRESSO NA UNIVERSIDADE	26
4.3 QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES.....	30
4.4 INTERFERÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO	38
4.5 ESTRATÉGIAS PARA ADAPTAÇÃO À ROTINA ACADÊMICA	40
4.6 INTERFERÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NAS ÁREAS DE OCUPAÇÃO	41
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS.....	47
APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DO PERFIL OCUPACIONAL DOS ESTUDANTES DE TERAPIA OCUPACIONAL DA UFPB.....	52
APÊNDICE B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	67
ANEXO A- ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR).....	70

1. INTRODUÇÃO

O ser humano é um ser ocupacional que necessita estar engajado em diversas ocupações. Na língua portuguesa o termo ocupação pode ser definido como: ação de ocupar; apropriação, domínio, trabalho, serviço (SCOTTINI, 2009). Para Silva (2011) as ocupações são ações cotidianas em que as pessoas se envolvem para preencherem seu tempo, e apresentam um significado para quem a realiza. Christiansen *et al.* (2005, p. 548 *apud* AOTA, 2015, p. 05) complementa ao dizer que ocupações são “atividades dirigidas a objetivos que normalmente se estendem ao longo do tempo, têm significado para o desempenho e envolve múltiplas tarefas”. Estas ocupações são classificadas de acordo com a AOTA (2015) em áreas denominadas de: Atividade de Vida Diária (AVD), Atividade Instrumental de Vida Diária (AIVD), Descanso e Sono, Educação, Trabalho, Lazer, Brincar e Participação Social.

A partir das definições acima podemos compreender que estar engajado e realizar alguma ocupação é fundamental na vida do ser humano, principalmente pelo significado que esta ocupação traz. Para um bom equilíbrio do cotidiano do indivíduo, se faz necessário uma harmonia entre essas áreas de ocupação, refletindo assim, de modo positivo na qualidade de vida deste.

O sono como qualquer outra área de ocupação, necessita de um tempo de dedicação para garantir que este ocorra de modo satisfatório, pois os mecanismos do sono requerem do indivíduo inicialmente um período de descanso e preparação para dormir, para que, após a realização desses procedimentos, o mesmo consiga um sono agradável (MARTINEZ, 2000).

Estudos comprovam que o sono é fundamental para um bom funcionamento do corpo físico e psíquico e, caso ocorra alguma perturbação em seu ciclo sono-vigília poderá acarretar diversos problemas a saúde e ao bem estar do indivíduo (ALMEIDA *et al.*, 2011). A privação do sono poderá interferir no “humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais, no raciocínio, enfim, nos aspectos cognitivos que relacionam uma pessoa ao seu ambiente” (VALLE, L.; VALLE, E; REIMÃO, 2009).

Ao pensar na relação do sono com os estudantes no âmbito acadêmico, concordamos com Furlani e Ceolim (2005), quando afirmam que os estudantes

ingressantes na graduação estão mais sujeitos a alterações do padrão sono-vigília, tendo em vista a rotina estabelecida para realização de suas novas atividades, além da carga de responsabilidades conferida a estes.

No âmbito acadêmico é necessário que o estudante seja apto a desempenhar diversas competências. O estudante universitário precisa desenvolver com êxito as disciplinas do período, se engajar em atividades de pesquisa, de extensão e de monitoria, bem como, realizar os estágios obrigatórios, construir o trabalho de conclusão de curso (TCC), dentre outras exigências necessárias a sua formação profissional. O que torna o papel de estudante apenas mais um entre os papéis ocupacionais que o indivíduo tem que desempenhar com prontidão e qualidade.

Para que todas as atividades acadêmicas sejam realizadas com qualidade é necessário tempo para dedicação, ocorrendo em alguns casos a privação do sono para realização das mesmas. Essas irregularidades podem refletir negativamente na saúde dos estudantes, comprometendo a atenção e a memória, repercutindo assim de modo negativo no desempenho acadêmico desses (ALMEIDA *et al.*, 2011).

As pesquisas relacionadas a essa temática se tornam fundamentais, principalmente para o profissional de Terapia Ocupacional. Este profissional utiliza como objeto de trabalho a ocupação humana, buscando, através de seus conhecimentos, oferecer aos indivíduos meios para que estruturam melhor suas áreas de ocupação, refletindo assim em um melhor desempenho ocupacional.

Nesta pesquisa buscamos investigar a influência da qualidade do sono no cotidiano dos estudantes de Terapia Ocupacional da UFPB e a percepção destes acerca da repercussão em seu desempenho ocupacional.

Este trabalho está estruturado de modo a proporcionar uma melhor compreensão do tema estudado. Inicialmente apresenta-se uma revisão da literatura acerca do sono em seus aspectos gerais, e a importância da qualidade do sono no ambiente acadêmico. A seguir expõem-se os procedimentos metodológicos adotados. Na sequência, apresentam-se os resultados e a discussão, considerando os seguintes pontos: perfil dos estudantes, padrão do sono dos estudantes após o ingresso na universidade, qualidade do sono dos estudantes, interferência da qualidade do sono no desempenho acadêmico, estratégias para adaptação à rotina acadêmica e interferência do sono nas áreas de ocupação. E, por fim, apresentam-se as considerações finais acerca dos resultados.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O SONO

O sono é uma área de ocupação tão importante quanto a AVD, AIVD, trabalho, educação, lazer, participação social. Contudo, esta pode ser em muitos casos, negligenciada e gera complicações a saúde e bem-estar do indivíduo. Por isso, a partir de agora vamos adentrar um pouco mais no universo do sono.

Mas o que seria o sono? De acordo com Furlani e Ceolin (2005, p. 320), podemos compreender o sono como: “um processo fisiológico e comportamental que obedece a um ritmo circadiano e sofre influência de fatores endógenos, sociais e ambientais”.

No início dos estudos sobre o sono acreditava-se que este estava relacionado apenas a um período de repleta inatividade. Porém, com a descoberta das ondas cerebrais superficiais através do EEG (eletroencefalograma) pelo psiquiatra alemão Berguer, pode-se observar que esse período anteriormente caracterizado por completa inatividade, estava relacionado a um estado de intensa atividade cerebral (MARTINEZ, 1999). Em 1953 Aserinsk e Kleitman, descobriram que em uma parte do sono ocorria um período que apresentava movimentos oculares rápidos, associados a algum sonho. Então, esta descoberta possibilitou a diferenciação das fases do sono, quais foram denominadas: sono REM (Rapid Moviment Eyes) e sono NREM (No Rapid Moviment Eyes) (MARTINEZ, 1999; MARTINEZ, 2000; BERTOLAZI, 2008; FERNANDES, 2006).

A fase do sono NREM é distribuída em quatro estágios, que acontecem de modo crescente. O estágio 1 é compreendido como o sono leve, neste estágio podemos ainda acordar facilmente uma pessoa. O estágio 2 é compreendido pelos cientistas pelo verdadeiro início do sono. Os estágios 3 e 4 são as fases do sono mais profundo, onde se torna mais difícil despertar uma pessoa. A fase sono REM, é caracterizada pela presença de movimento oculares rápidos e conhecida como o período em que ocorrem os sonhos. Esta representa cerca de 10 a 20 por cento do tempo total do sono (MARTINEZ, 1999; FERNANDES, 2006; MARTINEZ, 2000; BERTOLAZI, 2008).

Durante a noite de sono uma pessoa pode apresentar vários ciclos de sono REM-NREM, podendo variar de um período de aproximadamente 90 a 110 minutos cada (MARTINEZ, 1999).

Com relação à fisiologia do sono podemos compreender que este tem origem no SNC (Sistema Nervoso Central), tendo como regulador específico do processo sono-vigília o núcleo supraquiasmático do hipotálamo. Diversas funções essenciais para o funcionamento do nosso organismo continuam ocorrendo durante o período do sono, intensificando a certeza de que, mesmo que esse período se apresente por certa quietude corporal, apresenta uma intensa atividade cerebral (MARTINEZ, 1999).

O ciclo regulador do processo sono-vigília irá variar de acordo com a influência de fatores endógenos e exógenos. Tendo como principal regulador o ciclo claro-escuro, podendo também sofrer interferência de rotinas e horários (MARTINI *et al.*, 2012).

Muito se questiona sobre a quantidade de horas necessárias de sono por noite. Porém, é muito mais importante saber a qualidade do sono, do que a quantidade de horas dormidas. Isso porque, cada indivíduo necessita de horas diferentes de sono para restaurar suas energias físicas e mentais. Então, para constatar se o sono diário possui qualidade, torna-se fundamental saber se este ocorre normalmente ou se está sofrendo alguma perturbação. (MARTINEZ, 1999).

De modo geral, o padrão do sono varia de acordo com a idade. Crianças necessitam de mais horas de sono do que os adultos e esse padrão tende a diminuir com o avançar da idade. Além dos fatores fisiológicos, outros diversos fatores podem interferir na qualidade do sono, tais como: temperatura, ambiente, iluminação, som, dor, uso de medicações (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

Algumas pessoas podem apresentar irregularidades no ciclo sono-vigília, o que para Muller e Guimarães (2007, p. 520) pode “acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente sua qualidade de vida.”.

Para Antunes *et al.*, (2008, p. 52):

As consequências das alterações no padrão de sono são diversas, podem ocorrer reduções na eficiência do processamento cognitivo, do tempo de reação e da responsividade atencional, além de prejuízo na memória, aumento da irritabilidade, alterações metabólicas, endócrinas, imunológicas,

quadros hipertensivos, cansaço, náuseas, dores de cabeça, ardência nos olhos, visão turva, dores articulares e diminuição da libido.

A partir destas afirmações podemos compreender que a privação do sono tem repercussão negativa na saúde e na qualidade de vida do indivíduo, provocando prejuízos em seu desempenho ocupacional.

A privação de sono pode ocorrer apenas por uma necessidade momentânea, onde o indivíduo se priva do seu período de sono para realizar outra atividade ou pode estar relacionado a algum distúrbio do sono.

De acordo com Valle (2011, p. 84) “os distúrbios do sono são alterações que prejudicam o processo de dormir e podem ocorrer no começo do sono, durante todo o sono ou envolver comportamentos anormais associados ao sono”.

De acordo com a Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono (ICSD), estes são divididos em: Insônia; Distúrbios respiratórios relacionados ao sono; Hipersonias; Distúrbios do ritmo circadiano; Parassônias, Distúrbios de movimento relacionado ao sono; Sintomas isolados, variações aparentemente normais e questões não resolvidas; Outros distúrbios do sono (VALLE, 2011).

Dentre todos os distúrbios do sono, nota-se que predomina principalmente da insônia e da síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) (MULLER; GUIMARÃES, 2007).

A insônia é caracterizada pela dificuldade de iniciar ou manter um sono restaurador, mesmo que se tenha dormido as horas de sono necessárias. Este afeta em grande quantidade a qualidade de vida do indivíduo, pois o insone, por não conseguir manter um sono reparador, apresenta perturbações na vigília, interferindo nas suas atividades cotidianas (MARTINEZ, 1999).

A Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono é “caracterizada por obstrução das vias aéreas superiores durante o sono” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO, 2014, p. 2). Tem prevalência em adultos, apresentando sintomas como: cansaço ao despertar, sensação de sono não restaurador, sonolência diurna excessiva, entre outros (CHAVES JUNIOR *et al.*, 2011).

Esses distúrbios interferem na realização das atividades cotidianas do indivíduo, influenciando assim na sua qualidade de vida, saúde e bem estar.

2.2 A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO

Na sociedade atual, nos vemos obrigados a estar conectados 24 horas. As relações familiares, de trabalho e amigos, além das atribuições que adquirimos em cada nova fase da vida pode interferir no grau de importância que damos a determinadas áreas de ocupação.

O sono é uma área de ocupação que muitas vezes é deixada em segundo plano, resultando em sua privação e conseqüentemente refletindo no desempenho ocupacional.

De acordo com Souza e Ballarim (2010, p.01) o termo desempenho ocupacional:

[...] relaciona-se às habilidade dos indivíduos para manterem uma rotina diária, desempenhando assim, papéis sociais e tarefas referentes à sua auto manutenção, produtividade, lazer, executadas de modo satisfatório e apropriado para o estágio de desenvolvimento, cultura e ambiente do indivíduo.

A partir desta afirmativa, podemos compreender que para um bom desempenho ocupacional o indivíduo necessita de diversos fatores que favoreçam seu desempenho em determinada atividade. Esses fatores podem estar relacionado a pessoa em si, com suas capacidades físicas e mentais; ao ambiente, se este é favorável a determinada atividade ou não, e se oferece recursos necessários que se adaptem à necessidade do sujeito e da atividade.

No ambiente acadêmico são diversas as atividades que devem ser desempenhadas pelo estudante. Essas novas atividades exigem desse aluno que ele adquira novas responsabilidades e competências, pois, busca-se formar um profissional capacitado, capaz de corresponder às expectativas dos clientes ou da comunidade.

Além das pressões acadêmicas exercidas sobre esse estudante, faz-se necessário lembrar que este aluno desempenha outros papéis ocupacionais, como: filho(a), pai, mãe, cuidador, provedor, marido, esposa, trabalhador, etc. E para desempenhá-los com êxito necessita de tempo e dedicação.

Dentre os diversos fatores que podem interferir no desempenho acadêmico, destaca-se a privação do sono (CARDOSO *et al.*, 2009; ARAÚJO *et al.*, 2013). A privação do sono se dá, muitas vezes, devido à carga horária de disciplinas

obrigatórias, à realização de trabalho extra-sala, participação em atividades de pesquisa, extensão e monitoria, ou à realização de outras tarefas além da universidade. Esse estudante assume a responsabilidade de conseguir um bom desempenho acadêmico e, conseqüentemente, é necessário dedicar muito tempo a esta área de ocupação específica. Contudo, para o estudante esta privação do sono, muitas vezes, pode resultar em prejuízo no desempenho acadêmico, pois, de acordo com Araújo et al. (2013, p. 353):

[...] uma má qualidade do sono é um componente importante de vulnerabilidade da saúde humana. Isso decorre do fato da arquitetura e fisiologia do sono ser um processo ativo, complexo e necessário para o estabelecimento da saúde física e cognitiva do homem.

Desse modo, o que para os estudantes pode parecer um ganho, poderá resultar em limitações, caso este persista em não manter uma boa qualidade do sono. Segundo Martini *et al.* (2012, p. 262) “o sono tem papel decisivo na consolidação de memória, sugerindo dessa forma que o mesmo facilita o processamento de novas informações e a sua privação mesmo que parcial, pode ter efeito negativo na aprendizagem”.

Diversas pesquisas relacionadas ao sono e vida acadêmica demonstram que os estudantes universitários apresentam um ciclo sono-vigília irregular devido a diversos motivos. Dentre esses podemos destacar: a adaptação ao horário das atividades acadêmicas, o estudo associado ao trabalho, a mudança da casa dos pais, etc. (FURLANI; CEOLIN, 2005; CARDOSO *et al.*, 2009; MARTINI *et al.*, 2012).

Em decorrência da privação do sono os estudantes apresentam sonolência diurna (CARDOSO *et al.*, 2009), baixo nível de atenção e concentração na realização das atividades diárias.

Valle, Valle e Reimão (2009) nos alerta sobre a importância do sono no desempenho acadêmico ao afirmar que uma boa noite de sono influenciará em sua qualidade de vida, saúde e longevidade, bem como a consolidação da memória e aprendizagem. Sendo todos estes aspectos essenciais para o processo de aprendizagem.

Faz-se necessário, desse modo, conhecer a qualidade de sono dos estudantes e como eles percebem sua interferência no cotidiano acadêmico. A partir desse conhecimento será possível desenvolver ações que favoreçam ao estudante uma maior compreensão sobre a importância da qualidade do sono (MARTINI *et al.*,

2012), bem como ações em conjunto com os professores, para que se possa pensar em meios para favorecer a aprendizagem seguindo o projeto pedagógico do curso.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo exploratório, de abordagem quali-quantitativa que buscou analisar a qualidade do sono e sua influência no desempenho ocupacional de estudantes universitários.

3.2 ÁREA E POPULAÇÃO DE ESTUDO

A pesquisa foi realizada na Universidade Federal da Paraíba, com os estudantes do curso de Terapia Ocupacional, regularmente matriculados em todos os oito períodos do curso.

3.3 AMOSTRAGEM

A amostra foi composta por todos os estudantes do curso de Terapia Ocupacional, ou seja, aproximadamente, 209 estudantes, dos quais 110 aceitaram participar da primeira etapa da pesquisa, respondendo o questionário e protocolos. Na segunda etapa seis estudantes participaram do grupo focal.

3.4 COLETA DE DADOS

Inicialmente entre os dias 08 e 23 de abril deste ano, estivemos nas salas de aula convidando os estudantes a participarem da pesquisa. Nesse momento expomos os objetivos da pesquisa e a importância desta para o ambiente acadêmico.

A pesquisa foi dividida em duas etapas. Na primeira utilizou-se como instrumentos de coleta de dados um questionário eletrônico estruturado (APÊNDICE A), juntamente com outra participante do Grupo de Pesquisa intitulado “Saúde, Ocupação e Utilização do Tempo”. O questionário foi dividido em três partes: 1. Perfil do estudantes (dados socioeconômicos e sócio ocupacional); 2. Organização do cotidiano e utilização do tempo para as atividades; 3. Descanso e sono. Na parte

descanso e sono foi aplicado também, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) (ANEXO A). Esse índice tem a finalidade de avaliar a qualidade do sono de modo padronizado, utilizando 19 questões qualitativas e quantitativas, “relacionadas às queixas em relação ao sono, a eficiência habitual do sono, os transtornos do sono, o uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna” (BERTOLAZI, 2008). A parte 3 do questionário foi utilizada totalmente nessa pesquisa, as demais foram utilizadas parcialmente. Esse questionário foi enviado por email para todos os estudantes que disponibilizaram seu endereço eletrônico no momento das visitas em sala de aula. Devido a baixa participação dos estudantes, o questionário foi disponibilizado em uma página da Terapia Ocupacional da UFPB nas redes sociais. A partir dessa divulgação conseguimos uma maior participação dos estudantes.

Na segunda etapa foi realizado um Grupo Focal. O Grupo Focal é uma técnica utilizada em pesquisas qualitativas que busca analisar a percepção dos participantes de acordo com a discussão de um determinado tema. Esta coleta de dados deve ser realizada de modo simultâneo, ou seja, ao mesmo tempo em que ocorre a discussão deve-se gravar ou escrever toda a conversa. Com relação a quantidade de participantes é importante que haja um número pequeno de participantes, e que estes possuam alguma característica em comum, proporcionando assim uma homogeneidade no grupo, favorecendo a interação dos integrantes (KITZINGER, 2009, p. 33).

Esta etapa foi realizada no dia 15 de junho das 10h30 às 12h00, na sala 43 do Departamento de Terapia Ocupacional. Foram convidados alunos de diferentes períodos, que demonstraram interesse em participar desta etapa da pesquisa. Contudo, alguns fatores interferiram na participação de ao menos um aluno por período. Dentre estes destacamos o engajamento dos alunos em atividades particulares. A partir dos fatores mencionados, o grupo focal ocorreu com a presença de seis alunos (três do 7º e três do 8º período) e as pesquisadoras. Toda conversa foi gravada e posteriormente transcrita para análise.

A discussão do Grupo focal foi norteada por algumas questões centrais: Responder o questionário fez vocês refletirem sobre a sua qualidade do seu sono? Houve alguma alteração no seu padrão de sono após o seu ingresso na Universidade?; Vocês acreditam que a qualidade do sono interfere no desempenho das suas atividades cotidianas?.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Por tratar-se de uma pesquisa quali-quantitativa, os dados coletados através do questionário e do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) foram analisados através do Microsoft Excel 2013. Para os dados coletados através do Grupo Focal, a análise foi realizada de forma descritiva simples.

3.6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Essa pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde – CCS da UFPB sob o nº 0608/14 CAAE: 38381114.7.0000.5188. De acordo com a Resolução nº466 de 12 de novembro de 2012 da CONEP/MS, a pesquisa oferece riscos mínimos como qualquer pesquisa que apresenta questionários e/ou entrevistas, mas que não são nocivos para a saúde.

Todos os participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B) autorizando apresentar os resultados do estudo em eventos da área de saúde e publicá-los em revista científica, observando sua confidencialidade e sigilo.

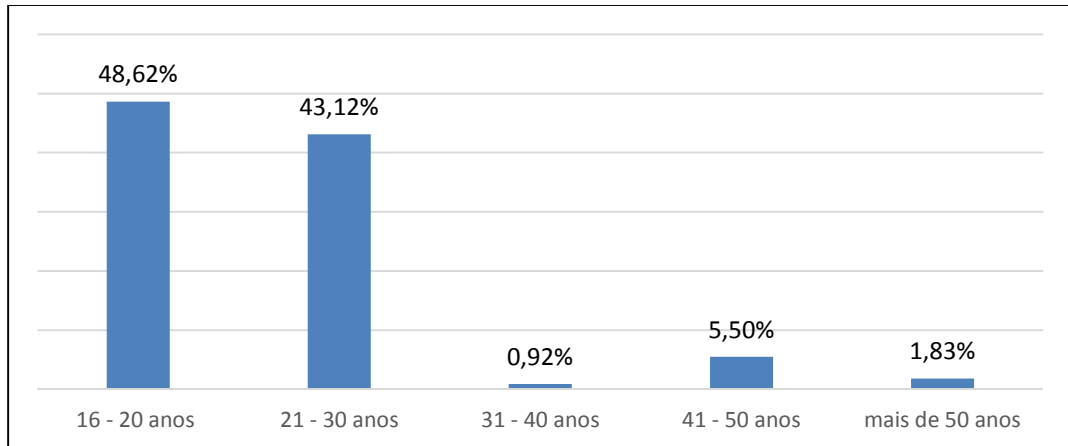
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PERFIL DA POPULAÇÃO ESTUDADA

A pesquisa contou com a participação de 110 alunos dos diferentes períodos do Curso de Terapia Ocupacional – UFPB. A partir dos dados obtidos através do questionário eletrônico observou-se uma prevalência de 84,5% (n=93) do sexo feminino e 15,5% (n=17) do sexo masculino. Este dado corrobora com o perfil dos estudantes dos cursos de Terapia Ocupacional no país, pois de acordo com informações disponibilizadas pelo ENADE (BRASIL, 2010) acerca da quantidade de discentes ingressantes e concluintes do curso, a prevalência de mulheres chegava a 92,9%.

Gurgel *et al.* (2012) em pesquisa realizada com estudantes do Centro de Ciências da Saúde da UFPE, constatou que 71% dos alunos era do sexo feminino. Almeida *et al.* (2011), traz um dado semelhante ao afirmar que dentre os 260 estudantes do curso de fisioterapia entrevistados 83,85% (n=218) eram do sexo feminino. Estes dados nos possibilitam refletir sobre os espaços que as mulheres vêm ocupando no ambiente acadêmico e profissional, principalmente na área da saúde.

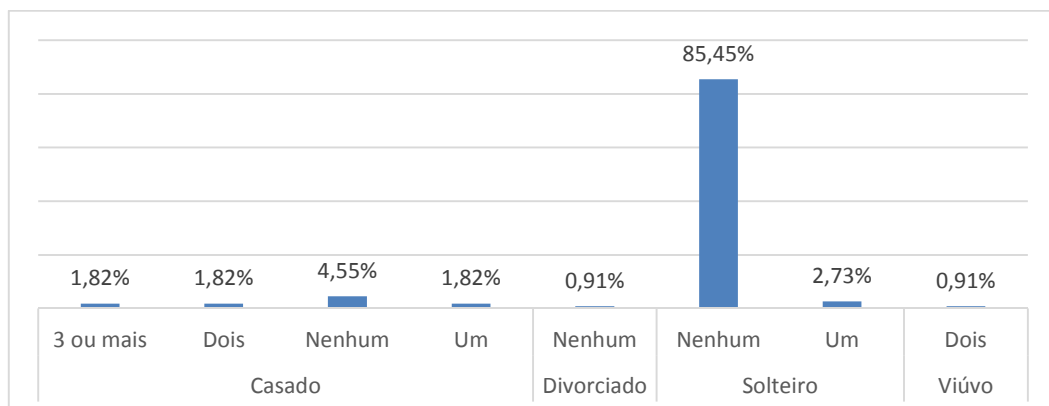
Com relação à idade, o Gráfico 1 demonstra a distribuição das idades dos estudantes. Observa-se que as idades variam entre 16 anos, o mais novo, e 56 anos o mais velho, com uma predominância de estudantes com idade entre 16 a 20 anos 48,62% (n=53), e de 21 a 30 anos com 43,12% (n=47), com a média de idade de 22,59 anos. Dado semelhante ao encontrado por Almeida *et al.* (2011), onde a idade média dos estudantes avaliados era de 22,25 anos.

Gráfico 1. Distribuição percentual dos estudantes por faixas etárias.

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Com relação à participação dos estudantes nesta pesquisa, constatamos que a distribuição por períodos ocorreu da seguinte maneira: 1º período 18,2% (n=20); 2º período 16,2% (n=18); 3º período 10,0% (n=11); 4º período 9,1% (n=10); 5º período 14,5% (n=16); 6º período 6,4% (n=7); 7º período 11,8% (n=13) e 8º período 13,6% (n=15).

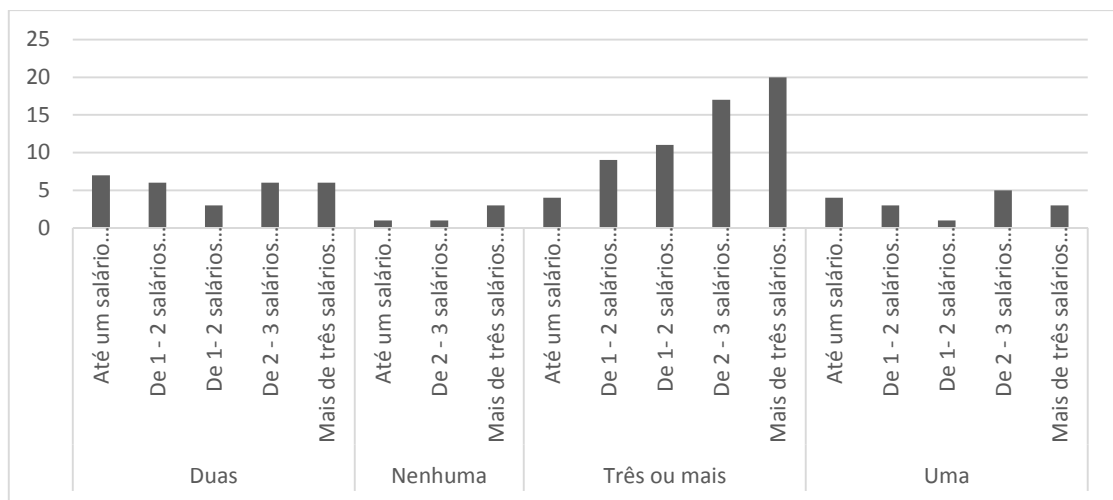
De acordo com os dados socioeconômicos coletados, observamos no Gráfico 2 que 88,18% (n=97) dos estudantes se declararam solteiros, 10% (n=11) casados e 1,82% (n=2) viúvo ou divorciado. Cerca de 9,1% (n=10) dos discentes declaram ter um filho ou mais. Estes dados possibilitam compreender alguns dos papéis ocupacionais desempenhados por esses estudantes, pois além de alunos estes podem se enquadrar nos papéis de marido, esposa, filho(a), mãe, pai, cuidador.

Gráfico 2. Distribuição percentual dos estudantes por Estado civil e número de filhos.

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

No Gráfico 3, podemos perceber que a renda familiar declarada pelos estudantes varia entre: menos de um salário mínimo 14,5% (n=16), 1-2 salários mínimos 30,0%(n=33), 2-3 salários mínimos 26,4%(n=29) e mais de três salários mínimos 29,1%(n=32).

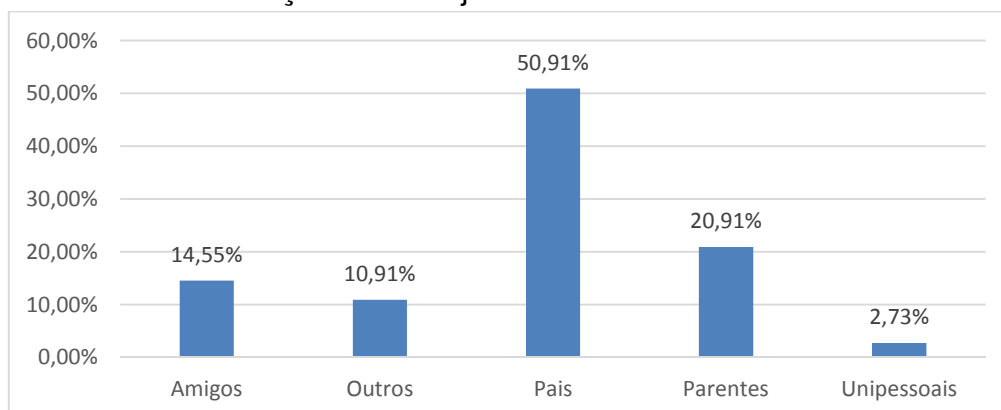
Gráfico 3. Distribuição percentual dos estudantes por faixa de renda familiar declarada e quantidade de pessoas com as quais reside.



FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Com relação ao número de pessoas por residência, o Gráfico 3 demonstra que cerca de 55% (n=61) dos estudantes residem com três pessoas ou mais. O tipo de arranjo domiciliar mais encontrado (GRÁFICO 4) foi de estudantes que moram com os pais 50,91% (n=56), 20,91% (n=23) com parentes, 14,55% (n=16) com amigos, e 2,73% (n=3) sozinhos.

Gráfico 4. Distribuição do arranjo domiciliar dos estudantes.



FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Aproximadamente 84,5% (n=93) desses estudantes residem em João Pessoa, e 70,9% (n=78) utilizam transporte coletivo para chegar à universidade. No deslocamento de casa até a universidade 45,5% (n=50) levam menos de 30 minutos; 26,4% (n=29) entre 30 minutos a 1 hora e 28,1% (n=31) mais de uma hora.

Os discentes que realizam atividades extras universitárias (remunerada ou não) variam em torno de 26,4% (n=29), porém, o tipo de atividade realizada não foi relatada. Este dado demonstra que esses estudantes desempenham outras ocupações, e que muitas vezes, a carga de responsabilidades e a exigência requerida poderá interferir no seu desempenho acadêmico.

Com relação a outra graduação 11,8% (n=13) dos discentes declararam que cursaram ou estão cursando outro curso superior. Os cursos descritos foram: História (1995), Comunicação Social com Habilitação em Publicidade e Propaganda (2005), Licenciatura em Letras (1991), Estética e Cosmética (concluirá em 2016), Educação Física (2010), Veterinária, Marketing (2012), Pedagogia e Serviço Social.

O dado acima demonstra que, alguns estudantes, ao ingressarem no curso de Terapia Ocupacional, trazem uma experiência do ambiente acadêmico e de suas exigências. Contudo, não podemos dizer que esses estudantes apresentam um melhor padrão do sono quando comparados com os demais alunos.

4.2 PADRÃO DO SONO DOS ESTUDANTES APÓS INGRESSO NA UNIVERSIDADE

O ingresso na graduação ocasiona diversas modificações no cotidiano do discente. Esse aluno antes se encontrava no ensino médio, se preparando para o vestibular, onde a dinâmica dos estudos era voltada para disciplinas específicas. Após a aprovação, ao ingressar na universidade, se depara com uma nova realidade, na qual as modificações relacionadas à rotina de estudos é uma das principais (TEIXEIRA *et al.*, 2008; EURICH; KLUTHCOVSKY, 2008).

Além da quantidade de assunto para estudar, agora não se estuda “para passar em um vestibular”, mas sim para a vida, para uma carreira profissional. Para se tornar um profissional capacitado, pronto para se enquadrar nos padrões exigidos pelo mercado de trabalho. O aluno não terá mais aquele professor que levará todo o

conteúdo pronto para ele, mas terá sim um facilitador no processo de aprendizagem, mostrando as possibilidades para aquisição de conhecimento. Porém, a escolha sobre o melhor caminho para trilhar será do próprio aluno (TEIXEIRA *et al.*, 2008; EURICH; KLUTHCOVSKY, 2008, p. 212).

A fala de alguns estudantes que participaram do Grupo focal e responderam o questionário evidenciam bem como essas mudanças são percebidas por eles:

“(...) o início foi mais pesado, apesar de ter os horários mais lentos, a questão de não ter isso [rotina acadêmica] é um pulo de uma coisa pra outra completamente diferente.” (Estudante do 8º período)

“(...) O primeiro período deu para levar... no segundo período ... começaram as aulas a tarde, e eram cadeiras que eu considerava bem pesadas. O quarto período foi a primeira vez que eu virei mesmo o dia sem dormir... o quinto... começou ... a questão de atendimento, você atendia em um dia e já tinha que preparar as atividades para o outro dia...” (Estudante do 7º período)

“(...) o ensino médio de escola particular é totalmente diferente de uma universidade.” (Estudante do 1º período)

“... A universidade é uma realidade totalmente diferente daquela que tínhamos antes de adentrá-la. É necessário uma dedicação e uma responsabilidade muito maior para conseguir desempenhar tudo adequadamente...” (Estudante do 5º período)

Outro fator desta nova realidade é à saída da casa dos pais, por optarem por um curso em local distante de sua origem. Esta escolha resultará na aquisição de mais responsabilidades para este jovem, tendo em vista que além de ser responsável por gerir seu tempo de estudo, terá também que gerir sua renda/mesada, a organização do ambiente que mora, bem como todos os demais aspectos relacionados a sua nova rotina, tais como preparo de alimentação, roupa para lavar, horários de lazer e de sono, etc. (TEIXEIRA *et al.*, 2008). Como revelam estes alunos:

“... Eu morava em outra cidade, tinha um contexto totalmente diferente do que encontrei aqui, convivia com outras pessoas (mais próximas), tinha uma rotina totalmente diferente.” (Estudante do 5º período)

“... o cotidiano da faculdade é agitado, e para quem mora fora de casa se torna ainda mais complicado...” (Estudante do 4º período)

Quando questionados sobre as modificações na rotina após o ingresso na universidade, 100% (n=110) dos alunos afirmaram que há sim uma mudança, porém, o impacto destas mudanças são vivenciadas de modo diferente.

“Antes estudava apenas um horário e agora o tempo é integral, o que modificou bastante minha rotina. Antes eu estudava pela manhã, dormia a tarde, tinha um grande tempo para estudar em casa, coisa que agora não tenho.” (Estudante do 5º período)

“... O ingresso na Universidade, principalmente num curso integral, requer bastante disponibilidade e esforço. Antes de ingressar na universidade eu apenas trabalhava, logo ao entrar na Universidade tive que conciliar ambos.” (Estudante do 8º período)

Dentre as diversas modificações advindas do ingresso à graduação, a modificação no padrão do sono é uma delas. Alguns dos motivos que provocam estas modificações são as exigências provenientes da grade curricular, bem como as atividades desempenhadas fora do âmbito acadêmico.

“Eu estudei todo o ensino médio pela manhã, e criei o hábito de dormir a tarde. Quando entrei na universidade o primeiro período foi tranquilo porque a maioria das aulas era só pela manhã, só que depois começou as minhas aulas a tarde e eu ficava com dor de cabeça e dava sono na hora da aula. Então eu dormia quando chegava em casa e depois é que ia fazer as atividades. Demorou para eu me acostumar e hoje eu consigo passar a tarde sem dormir e só ir dormir à noite. Mas eu tive que ir me acostumando aos poucos.” (Estudante do 7º período)

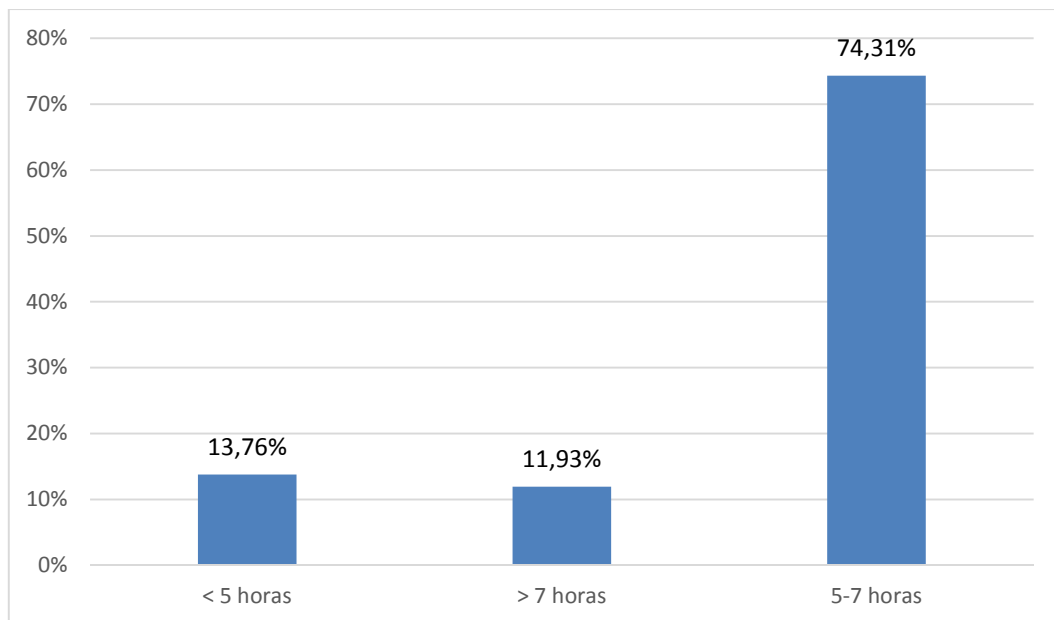
“A universidade pra mim nesse horário integral foi e é bem complicado. Esse tempo foi bem difícil e o sono altamente afetado. É uma noite de sono onde eu acordo, necessito descansar e não consigo porque eu sei que tenho diversas tarefas a fazer. Pois além da universidade, eu trabalho.” (Estudante do 8º período)

Por se tratar de um curso em período integral, este requer do estudante mais tempo para dedicação às atividades acadêmicas. Em consequência, o tempo para realização de outras atividades precisa ser reorganizado. O sono é um dos mais afetados, pois, muitas vezes, o tempo dedicado a ele é um dos primeiros a ser diminuído.

"...o que eu acho que interferiu mais ...no meu sono foi a questão de eu ter que passar o dia aqui e fazer essas atividades da universidade a noite ...eu não tinha costume de ficar muito tempo no computador, então o computador me deixava um pouco excitada ...mentalmente." (Estudante do 8º período)

O tempo dedicado ao sono muitas vezes é restrito, devido às diversas competências exigidas ao estudante. Abaixo visualizamos a quantidade diária que os discentes dedicam a esta área de ocupação.

Gráfico 5. Distribuição percentual das horas de sono dos estudantes.



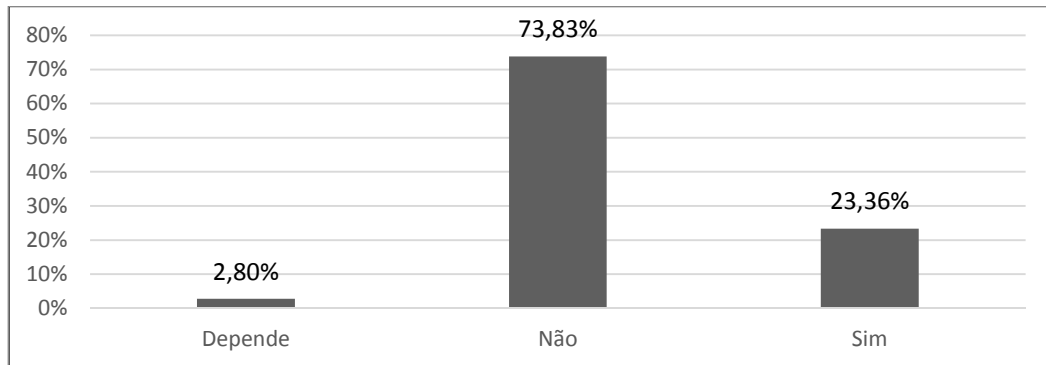
FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

No gráfico 5 observamos que cerca de 74,31% (n=81) dos estudantes apresentam um período de sono entre 5 e 7 horas, porém isso não significa que o sono tenha sido suficiente e de boa qualidade. Cada indivíduo necessita de quantidades de horas de sono singular para se sentir renovado (MARTINEZ, 1999).

"Então o sono pra mim não é tanto um problema, porque eu não durmo muito. Pra mim uma noite de cinco, seis horas... é o suficiente. Então o sono eu acho que não me atrapalha durante as minhas atividades da universidade. Porque eu não sou como o povo diz: feita de sono (risos)... O sono tem que ser reparador..." (Estudante do 7º período)

De um modo geral estes estudantes apresentaram uma média de 6 horas e 11 minutos de sono, dado semelhante ao encontrado em estudo com estudantes de medicina realizado por Cardoso *et al.* (2009) no qual a duração média do sono estava em torno de 6 horas e 13 minutos.

Gráfico 6. Distribuição percentual da quantidade do sono, segundo se é considerado suficiente ou não.



FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Quando questionados sobre a eficiência das horas de sono, de acordo com o Gráfico 6 observamos que 73,83% (n=79) dos discentes consideraram a quantidade de horas de sono diárias insuficientes. Considerando os estudantes por período, observamos que todos que cursam o 4º período estão insatisfeitos com as horas de sono e acham insuficientes.

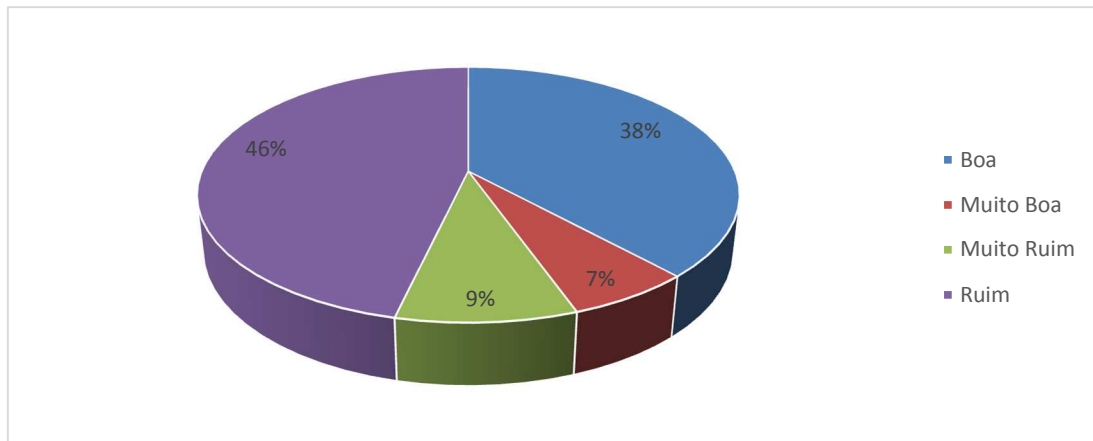
“Acordo muito cedo, durmo muito tarde, e não tenho mais tempo livre pra viver e socializar. Mas estou satisfeita com o curso.” (Estudante do 4º período)

“... sono/descanso não supre as necessidades fisiológicas, pois sempre parece insuficiente. Meus dias parecem curtos demais para tantos afazeres.” (Estudante do 4º período)

4.3 QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES

A utilização do PSQI-BR possibilitou que verificássemos a qualidade do sono dos estudantes no último mês. Este instrumento é composto por sete componentes distintos, porém que se correlacionam. Para melhor visualização dos resultados seus componentes serão analisados separadamente e ao final será representado o escore global.

Gráfico 7. Qualidade subjetiva do sono dos estudantes universitários no último mês, distribuída por percentuais.



FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

No Gráfico 7, observamos a percepção dos estudantes sobre a qualidade do sono no último mês, ficando este com um percentual considerável entre 55% (n=61) Ruim e muito ruim e 45% (n=49) Boa e muito boa. Araújo *et al.* (2013) nos traz um dado semelhante em sua pesquisa afirmando que 58% dos estudantes participantes consideraram seu sono ruim e muito ruim no último mês.

Com relação ao resultado obtido observamos que anteriormente os estudantes consideraram suas horas diárias de sono insuficientes (73,83%), contudo no que se refere a percepção sobre qualidade do sono esses alunos não apresentaram um padrão semelhante.

No componente sobre latência do sono, no item tempo para início do sono, apenas 84 respostas foram utilizadas, as demais foram descartadas devido ao preenchimento incorreto. Contudo no item posterior acerca da dificuldade para adormecer em até 30 minutos todos os participantes responderam ao questionamento de forma correta.

Cerca de 48,81% (n=41) declaram passar menos de 15 minutos para iniciar o sono e 28,57% (n=24) passam entre 16-30 minutos. Estes dados demonstram que os estudantes necessitam de até 30 minutos para iniciarem o sono (TABELA 1). Ribeiro, Silva e Oliveira (2014) constataram dado semelhante em seu estudo onde 86,2% dos acadêmicos de medicina apresentaram latência do sono <30 minutos.

Tabela 1. Tempo para início do sono.

Tempo para início do sono	N	(%)
<15 min	41	48,81%
>60 min	7	8,33%
16-30 min	24	28,57%
31-60 min	12	14,29%
Total Geral	84	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

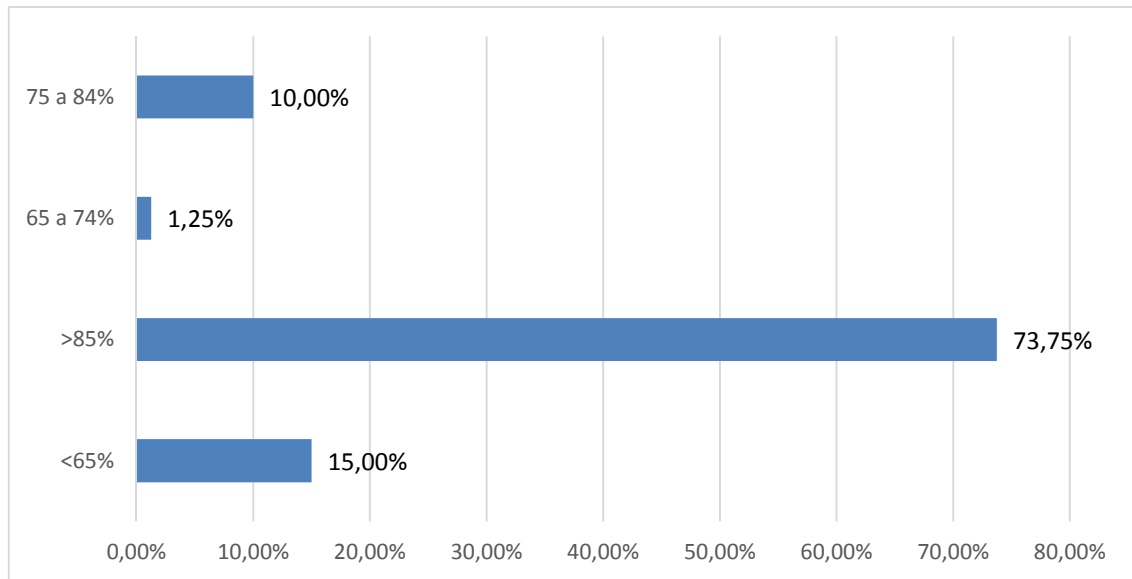
Com relação à dificuldade para adormecer observamos na Tabela 2 que 35,45% (n=39) declararam que não tiveram nenhuma dificuldade para adormecer em até 30 minutos no último mês, reafirmando assim, o dado anterior (TABELA 1). Esses dados corroboram com os resultados encontrados por Araújo *et al.* (2013) em sua pesquisa com estudantes universitários no qual 60,1% dos alunos levaram 15 minutos ou menos para adormecer e 37,4% afirmaram que nenhuma vez no mês anterior apresentaram dificuldade para adormecer em até 30 minutos.

Tabela 2. Dificuldade para adormecer em até 30 minutos.

Impossibilidade para adormecer em até 30 minutos	N	(%)
1 ou 2 vezes por semana	26	23,64%
3 ou mais vezes por semana	26	23,64%
Menos de 1 vez por semana	19	17,27%
Nenhuma no último mês	39	35,45%
Total Geral	110	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

No componente referente a eficiência habitual do sono, dos 110 discentes participantes, apenas 80 responderam da forma correta. Observamos no Gráfico 8 que 73,75% (n=59) apresentaram um escore >85%, sendo este a melhor faixa deste componente.

Gráfico 8. Eficiência habitual do sono dos estudantes no último mês.

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

De acordo com Almeida *et al.* (2011), a eficiência habitual do sono é referente a “boa relação entre o número de horas dormidas e o número de horas em permanência no leito, não necessariamente dormindo”. Esses autores encontraram dado semelhante em seu estudo, no qual 89% dos estudantes entrevistados apresentaram eficiência habitual do sono maior >85%.

De acordo com o referencial teórico exposto neste trabalho, percebemos que os distúrbios do sono prejudicam a qualidade do sono do estudante, afetando seu desempenho ocupacional.

Alguns dados obtidos no componente sobre distúrbios do sono mostram um pouco das perturbações que ocorreram no período do sono dos alunos no mês anterior. Cerca de 67,27% (n=64) relataram acordar no meio da noite ou muito cedo pela manhã, mais de uma vez na semana. 45,45% (n=50) não relataram precisar levantar a noite para ir ao banheiro. Este dado corrobora com o obtido por Araújo *et al.* (2013), no qual 44,6% da amostra não apresentou nenhuma vez no último mês necessidade de ir ao banheiro.

Com relação a problemas respiratórios durante o sono a maioria dos alunos 83,64% (n=92) relatou não ter apresentado dificuldade para respirar nenhuma vez por semana. Dado semelhante ao obtido no quesito tosse ou ronco forte, no qual 75,45% não apresentaram este padrão. Estes dados corroboram com o estudo de Araújo *et al.* (2013), o qual demonstra um dado semelhante: 71% dos estudantes

participantes não apresentaram problemas com a respiração e 72% não demonstraram ronco forte durante o sono.

Com relação aos fatores ambientais que interferiram na qualidade do sono no último mês, 37,26% (n=41) dos estudantes relataram que sentiram dificuldade para dormir por causa do frio mais de uma vez na semana. Enquanto os que declararam sentir muito calor apresentaram um percentual em torno de 80,91% (n=89), mais de uma por semana. Estes dados revelam que dentre estas questões, a sensação de calor foi a que mais dificultou a qualidade do sono.

Aproximadamente 63,64% (n=70) apresentaram sonhos ruins ou pesadelos, mais de uma vez durante a semana. No que se refere a sensação de dores durante o período de dormir, 52,73% (n= 58) relataram que este fato acontece mais de uma vez por semana. Dado semelhante ao encontrado por Almeida *et al.* (2011) no qual 46,9% da população estudada relatou alguma vez por semana sentir dores durante o sono.

Cerca de 80,91% (n=89) dos discentes relataram não ter apresentado nenhuma outra razão que dificultasse o sono, além das apresentadas anteriormente. Porém dos 19,08% (n=21) estudantes participantes afirmaram apresentar outras razões mais de uma vez por semana.

Mais da metade dos alunos 60,91% (n=67) declaram dormir sozinhos, não tendo nenhum parceiro ou colega de quarto. Dentre os que possuem parceiro de quarto, 77,78% (n=35) relataram que este parceiro não ouviu ronco forte nenhuma vez no último mês. 88,89% (n=40) não comentaram sobre longas paradas na respiração enquanto dormia nenhuma vez no último mês. Com relação a contrações ou puxões nas pernas 41,03% dos estudantes apresentaram este padrão mais de uma vez na semana.

No que se refere à apresentação de episódios de desorientação ou de confusão durante o sono, 23,91% apresentaram este padrão ao menos uma vez por semana. Com relação a outras inquietações 67,39% (n=31) não apresentaram este padrão nenhuma vez no último mês. Dentre os 32,61% (n=15) que apresentaram este padrão declararam que este fato ocorreu mais de uma vez por semana.

Como podemos observar na Tabela 3 relacionada ao uso de medicamentos para dormir, cerca de 32,73% dos alunos relataram que não fizeram uso de nenhum medicamento durante o último mês. Enquanto, chama a atenção que 67,27% dos estudantes fez uso de medicamento para dormir ao menos uma vez na semana no

último mês. Este dado é superior ao encontrado no estudo de Cardoso et al. (2009) com estudantes de medicina, no qual 8,7% (n=24) da população fez uso de medicação para dormir. Almeida *et al.* (2011) corrobora com o dado de Cardoso *et al.*, pois de acordo com seus resultados apenas 7% (n=18) utilizou medicamento no último mês para dormir.

O dado obtido em nossa pesquisa nos faz refletir sobre quais motivos estão prejudicando o sono natural, sem o uso de medicamentos. Pois estes dados demonstram que mais da metade dos alunos de Terapia Ocupacional ao menos uma vez na semana teve dificuldade para dormir, necessitando assim fazer uso de alguma medicação para favorecer o sono.

Tabela 3. Uso de medicamentos para dormir.

Uso de medicamentos para dormir	N	(%)
1 ou 2 vezes por semana	29	26,36%
3 ou mais vezes por semana	21	19,09%
Menos de 1 vez por semana	24	21,82%
Nenhuma no último mês	36	32,73%
Total Geral	110	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

No componente sobre disfunção diurna, no que se refere à dificuldade em ficar acordado durante as atividades habituais, 32,73% (n=36) relataram não ter apresentado esse padrão nenhuma vez no último mês. Porém, mais de 50% dos estudantes apresentaram ao menos uma vez por semana dificuldade em se manter acordado, com sua atenção plena na realização de suas atividades cotidianas. Esse resultado fortalece o dado encontrado sobre a percepção dos estudantes sobre a sua quantidade de horas de sono, no qual 73,83% da população respondeu que não consideram suficientes. Araújo *et al.* (2013) ressalta a alta prevalência neste item, no qual um elevado percentual dos participantes do seu estudo apresentou dificuldades em se manter acordado na realização de suas atividades habituais.

Tabela 4. Dificuldade para se manter acordado durante atividades habituais.

Dificuldade em ficar acordado durante atividade habituais	N	(%)
1 ou 2 vezes por semana	29	26,36%
3 ou mais vezes por semana	21	19,09%
Menos de 1 vez por semana	24	21,82%
Nenhuma no último mês	36	32,73%
Total Geral	110	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015

De acordo com a Tabela 5, relacionada à dificuldade em manter o ânimo ou entusiasmo na realização das atividades habituais no último mês, obtivemos um percentual elevado (62,73%) no que se refere a moderada/muita indisposição e falta de ânimo para realização das atividades cotidianas. A partir deste dado observamos que um elevado percentual de alunos apresentara dificuldade em manter entusiasmo ou disposição durante a realização de suas atividades. Este dado revela o impacto do sono no desempenho das ocupações diárias desses indivíduos. Araújo *et al* (2013) afirma esta ideia ao destacar em seu estudo que a maioria dos estudantes avaliados apresentou algum grau de comprometimento acerca deste item, quais foram relacionados principalmente as atividades de trabalho, educação, lazer, dirigir, etc.

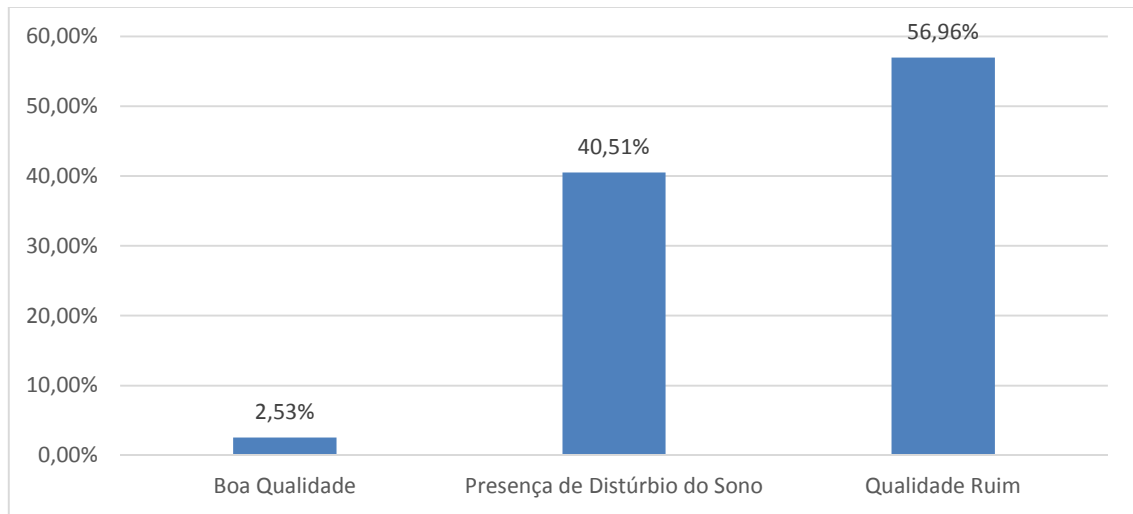
Tabela 5. Falta de ânimo ou entusiasmo para realização de atividades habituais.

Falta de ânimo ou entusiasmo par realização de atividade habituais	N	(%)
Moderada indisposição e falta de ânimo	37	33,64%
Muita indisposição e falta de ânimo	32	29,09%
Nenhuma indisposição nem falta de ânimo	5	4,55%
Pequena indisposição e falta de ânimo	36	32,73%
Total Geral	110	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Devido ao preenchimento incorreto ou incompleto de alguns componentes do PSQI, o escore global foi calculado com base nas respostas de 79 estudantes. Dentre essa amostra constatamos que 59,96% (n=45) apresentaram qualidade ruim do sono, 40,41% (n=32) apresentaram presença de distúrbio do sono e apenas 2,53% (n=2) apresentaram uma boa qualidade do sono no último mês.

Observamos a partir destes dados que parcela significativa dos estudantes apresentaram um sono ineficaz. Apresentando um percentual aproximado ao o anteriormente relatado quanto à auto-percepção do estudante acerca da sua qualidade de sono, no qual 55% consideraram o sono ruim ou muito ruim.

Gráfico 9. Escore Global Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Os estudantes que apresentaram a presença de algum distúrbio do sono devem procurar um especialista visando confirmar esse dado, bem como deverá ser feita a reaplicação desse teste. Para que após a confirmação ou não do diagnóstico, possa ser realizado o tratamento adequado visando promover a saúde deste indivíduo, refletindo em uma melhora no seu padrão do sono e qualidade de vida.

Estudos demonstram dados semelhantes ao obtido neste trabalho no que se refere a qualidade ruim do sono. Martini *et al.* (2012) em seu estudo com estudantes universitários demonstra que 51,75% dos alunos participantes de sua pesquisa apresentaram qualidade ruim do sono. Contudo, nos estudos consultados encontramos apenas dados referentes aos itens expostos no questionário acerca das questões sobre distúrbios do sono, mas nada relacionado ao escore global do PSQI apontando para a presença de distúrbios do sono (MARTINI, *et al.*, 2012; ARAÚJO, *et al.*, 2013; ALMEIDA, *et al.*, 2011; CARDOSO, *et al.*, 2009).

O elevado índice de distúrbios do sono alerta para a necessidade de pesquisas voltadas às possíveis causas deste padrão de sono tão prejudicial, visando promover ações voltadas ao favorecimento de uma melhor qualidade sono. Buscando favorecer a saúde e qualidade de vida deste indivíduo em todas suas áreas de desempenho.

Um sono de má qualidade poderá refletir na qualidade de vida do estudante, nos diversos espaços que este possa estar se inserindo, principalmente no ambiente

acadêmico. Tendo em vista que as atividades demandadas ao indivíduo neste local requerem dele mais atenção, raciocínio e memorização.

4.4 INTERFERÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO

Teixeira *et al* (2008) sinalizam que nos primeiros períodos dos cursos ocorre a transição e adaptação dos estudantes a rotina estabelecida pela universidade. Essa fase é fundamental para a definição da permanência na graduação e do sucesso acadêmico. Os autores abordam a importância do papel do professor nesse processo de transição, o qual trará experiências que contribuirá para formação profissional e pessoal. Percebendo o estudante para além da academia, na sua vida pessoal e social, o professor auxiliará e favorecerá sua aprendizagem. Como comenta uma estudante, referindo-se a momentos de sonolência durante a aula:

“Por mais que a aula seja interessante, a voz do professor vai lhe ninando e você vai viajando... Aí tem professor que entende e começa a conversar com a gente.” (Estudante do 7º período)

Neste sentido, quando questionados sobre a interferência da qualidade do sono em seu desempenho acadêmico especificamente, os estudantes participantes do grupo focal consideraram ser este um fator que pode dificultar o desempenho nas atividades universitárias.

“Então o professor está dando aula e você está dormindo. Não é porque você quer, mas o organismo... primeiro período principalmente, e se a aula for bem calma ou se você não estiver entendendo...” (Estudante do 8º período)

No que se refere à forma como os estudantes são avaliados na graduação, notamos que estes apresentaram CRE médio em 8,27, utilizando uma amostra de 82 alunos que responderam essa questão. Dentre os períodos observou-se que apenas alguns alunos apresentaram um CRE < 7, dos quais: 1 (3º período), 2 (4º período) e 1 do 5º período. De modo geral os estudantes apresentam uma média considerada boa para o ambiente acadêmico.

Através dos relatos dos estudantes constatamos que no decorrer dos períodos eles conseguem ir se adaptando melhor à rotina acadêmica. Distribuindo melhor seus horários, visando promover um bom rendimento acadêmico.

“Antes de entrar para a universidade a vida era bem mais tranquila. Tinha muitas atividades para serem feitas, só que não com tanta cobrança... A minha quantidade de sono diminuiu, só que eu não me sinto tão cansada como antes. Eu durmo menos, mas eu consigo nesse período que eu durmo descansar, e antes eu precisava de mais tempo pra descansar pra poder me sentir como eu estou me sentindo hoje, mais tranquila.” (Estudante do 7º período)

“[O ingresso à universidade] Modificou totalmente meu padrão de sono. Só que eu acho que houve um tipo de adaptação lá do primeiro, segundo período para agora. Eu consegui organizar melhor meu tempo, eu me adaptei a rotina acadêmica.” (Estudante do 7º período)

Notamos que existem períodos que exigem mais dos alunos, devido à carga horária de disciplinas obrigatórias e componentes flexíveis. Estas exigências acabam sobrecarregando os alunos, pois são muitas tarefas e com datas estabelecidas, muitas vezes, para dar conta dessas demandas, acabam privando o sono para conseguir cumprir os prazos.

Quando questionados sobre o que sacrificariam caso tivessem alguma atividade para executar, seja essa relacionada ao ambiente acadêmico, às relações familiares ou às atividades pessoais, obtivemos as seguintes falas:

“O sono.” (Estudante do 8º período)

“... acho que depende da ocasião. Tipo, se for só um cinema que eu posso deixar para ir num horário que eu não estiver com muito sono. Mas se for tipo, sei lá, um aniversário, um casamento, uma data muito importante, pra mim e para as pessoas que eu gosto, eu deixo de dormir...” (Estudante do 7º período)

“Depende do prazo. Se eu sei que é daqui a dois dias e eu sei que vou ter horários outros horários livres, eu durmo... [Mas] se eu tiver que fazer, eu faço.” (Estudante do 7º período)

“Eu acho que isso vai depender da atividade. Não tem nada fixo... Quem sabe um dia eu possa passar a noite acordada, se eu tiver alguma coisa para entregar no outro dia, mas não é aquela coisa engessada” (Estudante do 7º período)

Essas falas revelam que o sono não é prioritário, ele é o mais sacrificado diante de compromissos sociais ou de estudo. Mesmo sabendo da importância de uma boa noite de sono, os estudantes preferem muitas vezes privar ou fragmentar o sono, ao invés de outras ocupações. Como estudantes de Terapia ocupacional eles têm consciência da importância do equilíbrio ocupacional para o desempenho ocupacional, mas quando aplicado à vida pessoal, muitas vezes não conseguem executar o aprendizado.

4.5 ESTRATÉGIAS PARA ADAPTAÇÃO À ROTINA ACADÊMICA

Segundo Leite, Tamayo e Gunther (2003) “o tempo é um recurso limitado para os estudantes universitários” devido às diversas atividades que envolvem o processo de formação profissional.

Para que se consiga um bom desempenho nas atividades cotidianas é importante que haja uma organização, visando promover o bom desempenho ocupacional em todas as áreas que a pessoa possa estar inserida. Porém, a organização do tempo acontecerá de acordo com os valores e metas estabelecidas pelo indivíduo (LEITE; TAMAYO; GUNTHER, 2003).

Quando questionados sobre suas rotinas 60,9% (n=67) dos estudantes relataram que costumam organizá-las. Dentre as formas de organização das atividades, os estudantes demonstram a importância da utilização das ferramentas aprendidas no curso, como a orquestração do tempo, qual busca favorecer o equilíbrio ocupacional.

“... a questão é fazer a orquestração de tempo, e até hoje eu faço. Todo início de semana eu faço, de segunda a sexta, o que eu tenho que fazer... para não ficar sobrecarregada.”
(Estudante do 7º período)

“... Antes de entrar na universidade eu trabalhava, assim que eu entrei continuei trabalhando e eu tinha que organizar muito os horários porque eu tinha que conciliar o trabalho com a universidade.” (Estudante do 7º período)

O curso nos permite conhecer de forma mais aprofundada métodos para favorecer a organização do cotidiano, tendo em vista que a ocupação é o objeto de

estudo e de trabalho da Terapia Ocupacional. Contudo, cada aluno irá assimilar e praticar esses ensinamentos de forma diferente.

“... eu já tentei [organizar o tempo], mas assim, eu faço o planejamento, mas na hora da execução sempre surge alguma outra coisa que me tira daquele planejamento. É bem complicado. Cada dia é um dia diferente e tudo pode acontecer a qualquer momento.”
(Estudante do 8º período)

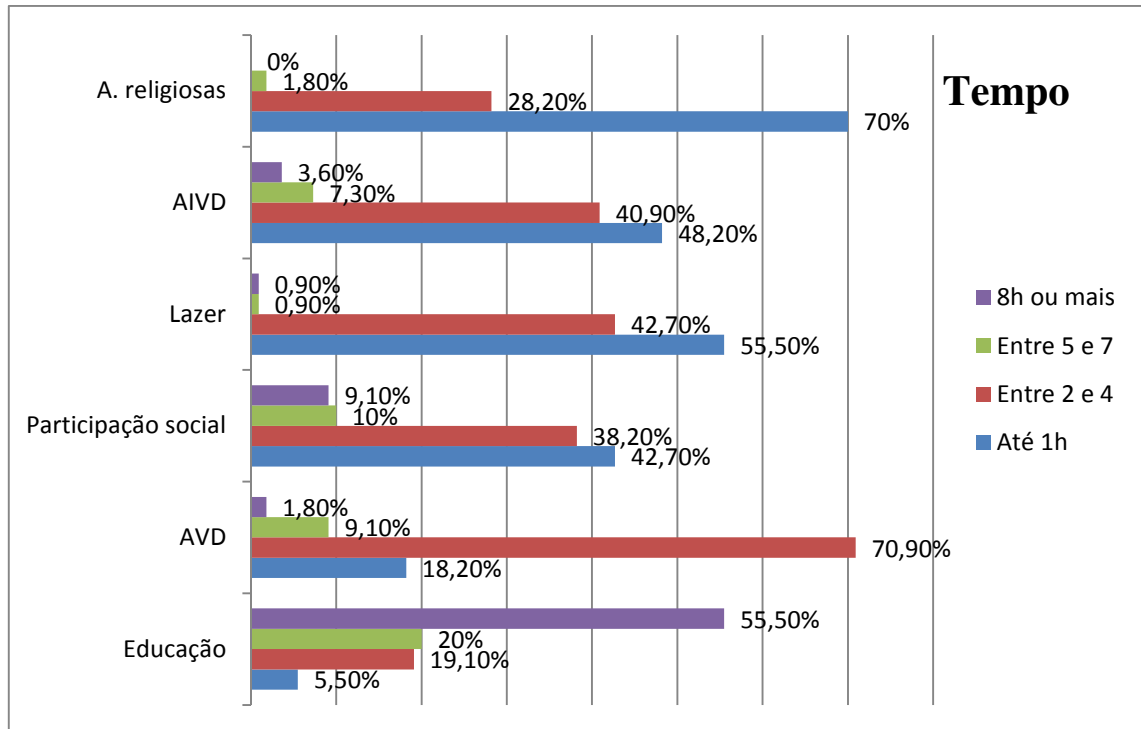
Essa dificuldade apresentada pela aluna para execução do planejamento pode estar relacionada aos papéis ocupacionais desempenhados pela mesma, que é mãe, esposa, estudante, filha e funcionária. Cada um desses papéis ocupacionais requer dela dedicação. Contudo o papel de estudante na reta final do curso exige uma maior disponibilidade, tendo em vista a carga horário de estágio e a elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso.

4.6 INTERFERÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NAS ÁREAS DE OCUPAÇÃO

O sono e o descanso são considerados áreas de ocupação pela AOTA (2015) e exercem uma função reguladora importante para o equilíbrio físico e emocional dos indivíduos. Uma boa qualidade do sono é fundamental para que se tenha um bom padrão de saúde e bem-estar. Mas para que isso ocorra é necessário um tempo exclusivamente dedicado a ele.

O modo como o tempo é utilizado revela o lugar que as ocupações têm na vida da pessoa, naquele momento. Nesse sentido, foi importante conhecer como os estudantes organizam seu tempo e distribuem suas horas diárias de acordo com as áreas de ocupação (AVD, AIVD, lazer, participação social, descanso e sono, trabalho e educação.) que estão engajados. O gráfico abaixo demonstra o envolvimento do estudante em cada área de ocupação.

Gráfico 10. Distribuição percentual dos alunos segundo o uso das horas diárias dedicadas a cada área de ocupação.



FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Podemos observar que 55,50% dos alunos dedicam 8 horas ou mais do seu dia para assuntos relacionados à educação, 70,90% dedicam entre 2 e 4 horas a AVD e 42,70% dedicam até 1 hora a atividades relacionadas a participação social. Com relação às atividades de lazer 55,50% dedicam até 1 hora; as AIVD de acordo com 48,20% dos estudantes são realizadas em até 1 hora; as Atividades religiosas possuem um período de dedicação em torno de 1 hora (70%). E ao sono é dedicado um período entre 5 e 7 horas por 74,31% dos alunos, como observamos anteriormente no Gráfico 5. Esses dados revelam que a maior parte das horas do aluno é dedicada aos estudos.

Ao término do ensino médio o jovem precisa escolher entre trabalhar ou continuar estudando. Contudo diversos fatores podem interferir nesta decisão. Ao optar por continuar estudando esse jovem ingressa na universidade (SPARTA; GOMES, 2005), e a partir desse momento se depara com diversas competências e exigências que precisam ser cumpridas, mas que posteriormente resultarão em melhor qualificação no mercado de trabalho.

O significado que a educação representa para este aluno reflete no grau de dedicação diária a essa área de ocupação. Pois além das atividades curriculares, este aluno tem a necessidade de se engajar nas atividades extra-curriculares

ofertadas no espaço acadêmico como requisito obrigatório, mas que promoverá uma melhor compreensão das suas possibilidades de atuação.

Contudo a partir do momento em que é dado maior grau de importância a determinada área de ocupação as demais ficam um pouco fragilizadas.

“Final de semana meus filhos dizem assim: eu não entendo porque num dia de sábado ou domingo, seis horas da manhã você tá em pé. Porque se eu não levantar as seis horas da manhã eu não consigo fazer as coisas que eu tenho que fazer no final de semana. Eu tenho que organizar mais ou menos a minha semana no final de semana... eu não tenho nem esse tempo pra descanso, pra esse sono no final de semana” (Estudante do 8º período)

“Eu, no meu caso, deixei muita coisa, muitos afazeres dentro de casa... deixei tudo para o sábado. Então se eu acordo tarde... não vai dar tempo para fazer tudo...” (Estudante do 8º período)

“Com as disciplinas optativas e o estágio você tem que conciliar seu sono da semana inteira, senão chega final de semana ou você tem que estudar para repor e colocar algumas coisas em dia [que ficaram] da semana e ainda tem que colocar o sono da semana todo em dia...impossível...” (Estudante do 7º período)

A grande maioria (83,81%) dos discentes considera que a qualidade do sono é um fator que reflete diretamente nas outras áreas de ocupação.

Para elaboração da tabela abaixo os estudantes tiveram a oportunidade de escolher mais de uma área de ocupação que julgasse afetada pelo sono. Dentre as quais se destacaram em primeiro lugar a educação, segundo o lazer e terceiro a participação social.

Tabela 6. Áreas de ocupação afetadas pela qualidade do sono.

Áreas de ocupação afetadas pelo sono	Quantidade	Porcentagem
AIVD	5	4,50%
AVD	4	3,60%
Educação	67	60,36%
Lazer	14	12,61%
Participação Social	12	10,81%
Sono	1	0,90%
Todas as áreas de ocupação	6	5,41%
Trabalho	2	1,80%
Total Geral	111	100,00%

FONTE: Dados da pesquisa, 2015.

Quando constatamos que 60,36% (n=67) dos estudantes consideram que a educação é a área de ocupação mais afetada pela qualidade do sono,

compreendemos que isto ocorre devido a extensa demanda que a graduação apresenta. De acordo com a quantidade de atividades realizadas e o grau de dedicação, esse aluno acaba se privando do sono e essa privação acaba refletindo em seu desempenho acadêmico e ocupacional.

O lazer e a participação social aparecem logo após a educação, como áreas mais fragilizadas pela qualidade do sono.

“Pra mim também interferiu na questão do lazer, porque muitas vezes eu preferi ir dormir do que sair...” (Estudante do 7º período)

“... o contato social pra mim é bastante, já que todos os dias, de manhã até a noite é fora de casa. E o familiar para mim é o mais afetado com a questão do sono.” (Estudante do 8º período)

“... se eu pudesse, eu ia matar o meu sono acumulado durante a semana. Mas aí já tem filhos, família que tenho que visitar, que tenho que fazer alguma coisa nesse dia, né?. Então, é mais ou menos assim... É um equilíbrio que tem que manter “ (Estudante do 8º período)

Quando observamos as falas dos estudantes acerca da influência do sono nas áreas de ocupação lazer e participação social, percebemos que com relação à participação social muitas vezes o sono é privado para que se consiga um ciclo social estável. Contudo no que se refere ao lazer o estudante relata deixar de realizar esse tipo de atividade para dormir.

O lazer muitas vezes pode apresentar maior escala de privação do que o sono especificamente. Pois mesmo que haja uma diminuição do padrão do sono alguns dias durante a semana, os indivíduos têm consciência dos prejuízos advindos desta escolha. Contudo, no que se refere ao lazer, este é considerado uma atividade pouco significativa, mas que em sua essência é fundamental para uma boa qualidade de vida e realização pessoal (MARTINELLI, 2011). Um cotidiano que busque correlacionar lazer e vida acadêmica é um comportamento capaz de promover uma vida mais saudável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono possui papel importante na saúde e bem-estar, na atividade cognitiva, memória e no processo de aprendizagem dos indivíduos. Por isso é fundamental que este ocorra de modo satisfatório, visando favorecer o bom desempenho da pessoa em todos os espaços que possa estar inserida.

A graduação proporciona ao estudante novas vivências e experiências. De acordo com estudantes participantes desta pesquisa as modificações advindas deste período da vida afetam diretamente sua rotina, sendo necessária uma adaptação a esta nova realidade para que se consiga cumprir todas metas e exigências estabelecidas. Algumas das ferramentas aprendidas no curso são utilizadas pelos alunos para adaptação a rotina acadêmica, sendo a utilização da orquestração do tempo a mais utilizada. Porém nem todos os discentes conseguem colocar em prática esse aprendizado, mas utilizam outras formas para adaptação.

Diversas áreas de ocupação são afetadas por esta nova rotina, dentre elas, o sono. O padrão do sono apresentado por estes alunos foi uma média 6 horas e 11 minutos por noite, apresentando uma eficiência habitual muito boa. Porém de acordo com a percepção dos estudantes sobre o sono, estes consideram que as horas dormidas não são suficientes e que não possui uma boa qualidade.

A utilização de medicamentos para dormir, mais de uma vez por semana, foi um dos dados que demonstra o prejuízo no sono dos estudantes. Muitos deles fazem uso desse tipo de método visando promover um sono mais eficaz. Mas esse comportamento pode arretar diversos problemas a saúde, podendo interferir mais ainda no seu desempenho ocupacional cotidiano.

De acordo com escore global do PSQI os estudantes de Terapia Ocupacional apresentaram um alto percentual de qualidade ruim do sono, principalmente no que se refere à presença de distúrbios do sono. A partir deste dado percebemos que a qualidade do sono desses estudantes no último mês apresentou um padrão de sono ineficaz, refletindo na dificuldade do aluno para se manter acordado, com entusiasmo e ânimo na realização de suas atividades cotidianas.

Quando correlacionamos esses dados à média do CRE constatamos que não há relação da qualidade do sono com o desempenho acadêmico. Contudo, quando levamos em consideração a percepção dos estudantes sobre a qualidade do sono,

os dados obtidos no PSQI e questionário, observamos que há sim um prejuízo na qualidade do sono, e eles mesmos o reconhecem.

Mesmo percebendo que há uma fragilidade na qualidade do sono, estes estudantes preferem se privar do sono, ao invés de se prejudicar ou diminuir o ritmo na graduação. Essa privação acaba refletindo nas suas áreas de ocupação, principalmente, segundo eles, na educação, lazer e participação social.

Mesmo sabendo dos prejuízos advindos de um sono de má qualidade, muitas vezes esses estudantes são obrigados a privar o sono para que consigam realizar todas as exigências acadêmicas e pessoais, de acordo com o grau de importância que estas representam em sua vida.

Torna-se então fundamental um olhar da comunidade acadêmica para os dados obtidos nesse estudo, visando buscar alternativas para minimizar os impactos da graduação na saúde e bem-estar dos discentes, buscando favorecer um aprendizado de qualidade e sem adoecimentos. Tendo em vista que estes estudantes posteriormente serão responsáveis pelo cuidado de outras pessoas.

Ressaltamos ainda, a importância de ações voltadas a favorecer a higiene do sono, bem como orientações a estes estudantes sobre a importância de colocarem em prática os conteúdos aprendidos do curso, principalmente no que se refere ao equilíbrio ocupacional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. O. S.; SIQUEIRA, P. P. S.; LIMA, A. M. J.; BRASILEIRO-SANTOS, M. S.; FILHO, V. C. G. Sonolência diurna e qualidade do sono em estudantes universitários de fisioterapia. **ConScientiae Saúde**, v.10, n.4, p.201-209, 2011; Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92921260013>>. Acesso em: 10 out. 2014.

ANTUNES, H. K. M.; ANDERSEN, M. L.; TUFIK, S.; DE MELLO, M. T. Privação de Sono e Exercício Físico. **Rev Bras Med Esporte**, v. 14, n. 1, Jan/Fev, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n1/a10v14n1.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2015.

AOTA. Estrutura da prática da Terapia Ocupacional: domínio & processo 3ª ed. 2014. Tradução: CAVALCANTI, Alessandra; SILVA E DUTRA, Fabiana Caetano Martins; ELUI, Valéria Meirelles Carril. **Rev Ter Ocup Univ São Paulo**; jan.-abr. 2015; 26(ed. esp.):1-49. Disponível em:<<http://www.revistas.usp.br/rto/issue/view/Issue/7332/287>>. Acesso em: 14 maio 2015.

ARAÚJO, M. F. M; LIMA, A. C. S.; ALENCAR, A. M. P. G; ARAÚJO, T. M.; FRAGOASO, L. V. C.; DAMASCENO, M. M. C. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 352-60, Abr-Jun, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a11>>. Acesso em: 10 out. 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MEDICINA DO SONO. **1º Fórum de Atenção à APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO no SUS**. p. 21, 2014. Disponível em: <http://www.absono.com.br/absono/wpcontent/uploads/2015/03/apneia_obstrutiva_d_o_sono_saos.pdf>. Acesso em: 09 mai 2015.

BERTOLAZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de sonolência de Epworth e Índice de qualidade de sono de Pittsburgh**. 2008. 93 f. Dissertação (Mestrado em Medicina: Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <http://www.livrosgratis.com.br/arquivos_livros/cp085346.pdf>. Acesso em: 10 out. 2014.

BRASIL. ENADE: Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes, 2010. Disponível em: <

<http://portal.mec.gov.br/enade/ENADE:%20Exame%20Nacional%20de%20Desempenho%20dos%20Estudantes.%202010.>>. Acesso em: 14 nov. 2015.

CARDOSO, H. C.; BUENO, F. C. C.; DA MATA, J. C.; ALVES, A. P. R.; JOCHIMS, I.; FILHO, I. H. R. V.; HANNA, M. M. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de medicina. Revista brasileira de educação médica.** v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022009000300005>. Acesso em: 10 out. 2014.

CHAVES JUNIOR, C. M. et al. Consenso brasileiro de ronco e apneia do sono: aspectos de interesse aos ortodontistas. **Dental Press J Orthod**, v. 16, n. 1, p. 1-10; 34, jan.-fev., 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/dpjo/v16n1/07.pdf>>. Acesso em: 08 maio 2015.

EURICH, Rosane Bueno; KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das variáveis sociodemográficas. **Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 30, n. 3, p. 211-220, dez., 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010181082008000400010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 12 Nov. 2015.

FERNANDES, R. M. F. O sono normal. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p.157-168, abr./jun., 2006. Disponível em: <http://revista.fmrp.usp.br/2006/vol39n2/1_o_sono_normal1.pdf>. Acesso em: 10 out. 2014.

FURLANI, R.; CEOLIM, M. F. Padrões de sono de estudantes ingressantes na Graduação em Enfermagem. **Rev Bras Enferm**; v. 58, n. 3, p. 320-4, maio-jun., 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672005000300013&script=sci_arttext> Acesso em: 10 out. 2014.

GURGEL, L. G. F.; GUIMARÃES, R. P.; BEATRICE, L. C. S.; DA SILVA, C. H. V. Perfil dos Discentes Ingressos do Centro de Ciências da Saúde UFPE. **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA**, v. 36, n. 2, p. 180 – 187, 2012. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010055022012000400005>. Acesso em: 01 nov. 2015.

KITZINGER, J. Grupos Focais. In: POPE, C.; MAYS, N.; tradução FARJADO, A. P. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde.** 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 33.

LEITE, U. R.; TAMAYO, A.; GUNTHER, H. Organização do uso do tempo e valores de universitários. **Avaliação Psicológica**, v. 1, p. 57-66, 2003. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s167704712003000100007>. Acesso em: 01 nov. 2015.

MARTINELLI, S. A. A importância de atividades de lazer na terapia ocupacional. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, São Carlos, v. 19, n. 1, p. 111-118, Jan./Abr., 2011. Disponível em: <<http://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/429>>. Acesso em: 14 nov. 2015.

MARTINEZ, D. **Prática da Medicina do Sono**. São Paulo: BYK, p. 276,1999.

MARTINEZ, D. **Como vai seu sono?**. Porto Alegre: AGE, 2000.

MARTINI, M.; BRANDALIZE, M.; LOUZADA, F. M.; PEREIRA, E. F.; BRANDALIZE, D. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioter Pesq.** v.19, n.3, p.261-267, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fp/v19n3/a12v19n3>>. Acesso em: 10 out. 2014.

MULLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, out.-dez., 2007. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a11.pdf>>. Acesso em: 14 maio 2015.

RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P. OLIVEIRA, S. M. C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Rev Soc Bras Clin Med.**,v. 12, n. 1, p. 8-14. Jan.-mar., 2014. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2015.

SAPARTA, M.; GOMES, W. B. Importância Atribuída ao Ingresso na Educação Superior por Alunos do Ensino Médio. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 6, n. 2, p. 45-53, 2005. Disponível em:<<http://www.ufrgs.br/museupsi/lafec/16.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2015.

SCOTTINI, A. **Dicionário escolar da língua portuguesa**. Blumenau, SC: Todolivro Editora, 2009.

SILVA, S. N. P. Análise de atividade. In: CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia ocupacional: fundamentação & prática**. Cap. 2, p. 10 – 17. Rio de Janeiro: 1ª ed. Guanabara Koogan, 2011.

SOUZA, M. C.; BALLARIN, M. G. S. Oficina de trabalho de vitral artesanal e Medida canadense de Desempenho Ocupacional: um estudo de caso. In: **Anais do XV Encontro de Iniciação Científica da PUC-Campinas** – 26 a 27 de outubro de 2010. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/websist/porta/pesquisa/ic/pic2010/resumos/2010924_192223_502028297_resaya.pdf>. Acesso em: 14 maio 2015.

TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; WOTTRICH, S. H.; OLIVEIRA, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**. v. 12, n. 1, 185-202, jan./Jun., 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pee/v12n1/v12n1a13.pdf> >. Acesso em: 01 nov. 2015.

VALLE, L. E. L. R. **Estresse do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho**. 2011. 209 f. Tese (Doutorado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.teses.usp.br%2Fteses%2Fdi-sponiveis%2F47%2F47134%2Fde2207201104245%2Fpublico%2Fvalle_do.pdf&ei=BvxTVcjkN9DHsQTYilCgAw&usg=AFQjCNGUletn3nD9lg4mgFimYGQQjve_Q&bvm=bv.93112503,d.cWc>. Acesso em: 08 maio 2015.

VALLE, L. E. L. R.; VALLE, E. L. R.; REIMÃO, R. Sono e aprendizagem. **Rev. Psicopedagogia**; v. 26, n. 80, p. 286-90, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S010384862009000200013&script=sc_arttext>. Acesso em: 10 out. 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DO PERFIL OCUPACIONAL DOS ESTUDANTES DE TERAPIA OCUPACIONAL DA UFPB

QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DO PERFIL OCUPACIONAL DOS ESTUDANTES DE TERAPIA OCUPACIONAL - UFPB

Olá, aluno(a) de Terapia Ocupacional!

Gostaríamos de convidá-lo (a) a participar das pesquisas "Sono e vida acadêmica: implicações no cotidiano dos discentes" e "Engajamento ocupacional de estudantes de graduação e sua percepção sobre o equilíbrio ocupacional". Sua participação consiste em responder um questionário que nos ajudará a coletar dados para discutir sobre o objeto de estudo da nossa profissão: a ocupação humana.

Trata-se de uma das etapas das pesquisas, que resultará em nossos TCCs.

Ambos trabalhos terão como objetivo em comum favorecer uma melhor compreensão da organização do cotidiano dos acadêmicos de T.O. da UFPB e a ampliação do olhar da comunidade acadêmica sobre a importância do equilíbrio ocupacional.

O questionário está dividido em três etapas:

1. Perfil dos estudantes;
2. Organização do cotidiano e a utilização do tempo para as atividades;
3. Descanso e sono.

Contamos com sua participação e colaboração!!

Elaine Gomes (8º período)
Silmara Fernandes (8º período)
Sob a orientação da Profª Márcia Gomes

OBSERVAÇÃO: Antes de iniciar sua importante contribuição, por favor, responda abaixo o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

*Obrigatório

1. **PESQUISA 1** Esta pesquisa intitulada **Engajamento ocupacional de estudantes de graduação e sua percepção sobre o equilíbrio ocupacional**, está sendo desenvolvida pela pesquisadora, **Silmara Maria Alves Fernandes da Silva**, aluna do curso de **Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)**, sob a orientação da professora **Márcia Quelroz de Carvalho Gomes**, constituindo o **Trabalho de Conclusão de Curso** do aluno. O objetivo deste estudo é conhecer o engajamento ocupacional do acadêmico de terapia ocupacional e sua percepção sobre o equilíbrio ocupacional. Sua participação trará como benefício uma melhor compreensão da organização do cotidiano dos acadêmicos de terapia ocupacional da UFPB e ampliação do olhar da comunidade acadêmica sobre a importância do equilíbrio ocupacional. Com este conhecimento poderão ser refletidas formas de contribuir com o cotidiano dos estudantes e melhorias na sua formação. Solicitamos a sua colaboração para o estudo, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, informamos que, de acordo com a Resolução nº466 de 12 de novembro de 2012 da CONEP/MS, essa pesquisa oferece riscos mínimos como qualquer pesquisa que apresenta questionários e/ou entrevistas, mas que não são nocivos para a sua saúde. Informamos, ainda, que no caso de haver desconforto e/ou incômodo quando da abordagem de assuntos referentes à temática da pesquisa, o/a senhor/a pode interromper sua participação a qualquer momento, e só voltar a fazê-lo se assim e desejar e da maneira como julgar conveniente. Sua participação consistirá em responder a um questionário semiestruturado, desenvolvido pelos autores do trabalho via Internet. O questionário abordará questões sobre seu perfil sócio ocupacional e organização do seu cotidiano. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário, em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente de que receberei uma cópia desse documento. **PESQUISA 2** Esta pesquisa intitulada **Sono e Vida Acadêmica: Implicações no Cotidiano dos Discentes**, está sendo desenvolvida pela pesquisadora, **Elaine Rayane Cavalcanti de Sousa Gomes** aluna do curso de **Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba (UFPB)**, sob a orientação da professora **Márcia Quelroz de Carvalho Gomes**, constituindo o **Trabalho de Conclusão de Curso** do aluno. O objetivo desta pesquisa é avaliar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua repercussão em seu desempenho ocupacional. A finalidade deste trabalho é contribuir para expansão do olhar da comunidade acadêmica sobre a importância da qualidade do sono no desempenho das atividades cotidianas dos discentes, especialmente, as atividades acadêmicas. Solicitamos a sua colaboração para o estudo, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, informamos que, de acordo com a Resolução nº466 de 12 de novembro de 2012 da CONEP/MS, essa pesquisa oferece riscos mínimos como qualquer pesquisa que apresenta questionários e/ou entrevistas, mas que não são nocivos para a sua saúde. Informamos, ainda, que no caso de haver desconforto e/ou incômodo quando da abordagem de assuntos referentes à temática da pesquisa, o/a senhor/a pode interromper sua participação a qualquer momento, e só voltar a fazê-lo se assim e desejar e da maneira como julgar conveniente. Sua participação consistirá em responder a um questionário estruturado, desenvolvido pelos autores do trabalho, em conjunto com o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (P&QI-BR) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESS-BR), via Internet. O questionário abordará assuntos e questões pertinentes ao objetivo do projeto, bem como os dois Instrumentos de avaliação. Salientamos que os dados desta pesquisa ficarão guardados no Departamento de Terapia Ocupacional do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba por 5 anos e, após esse período, serão descartados, de acordo com a Resolução número 466 de 12 de novembro de 2012; seus dados serão mantidos em sigilo. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os

pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário, em qualquer etapa da pesquisa. Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente de que receberei uma cópia desse documento. Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora orientadora Marclia Carvalho de Carvalho Gomes: (83) 3216 7996 ou (83) 9682 4888 . Endereço: Departamento de Terapia Ocupacional CCS/UFPB – Cidade Universitária / Campus I. Ou: Comitê de Ética em Pesquisa do CCS/UFPB – Cidade Universitária/ Campus I, Bloco Arnaldo Tavares, sala 812 – Fone: (83) 3216-7791. [E-mail: eticacccaufpb@hotmail.com](mailto:eticacccaufpb@hotmail.com)
Atenciosamente, Profa. Marclia Queiroz de Carvalho Gomes , Elaine Rayane Cavalcanti Gomes Porciúncula, Silmara Maria Alves Fernandes da Silva. *

Marcar apenas uma oval.

- SIM, aceito participar da pesquisa.
- Não, não aceito participar da pesquisa. Pare de preencher este formulário.

"PERFIL OCUPACIONAL"

Olá, esta é a primeira etapa do nosso questionário!

Estaremos abordando nesta página questões relacionadas ao perfil ocupacional dos estudantes.

2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino

3. Idade *

4. Naturalidade *

Referente ao local onde nasceu.

5. Qual é sua religião? *

Marcar apenas uma oval.

- Católica
- Evangélico
- Espírita
- Outro: _____

6. Estado civil. *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro
- Casado
- Divorciado
- Viúvo

7. Filhos *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum
- 1
- 2
- 3 ou mais

8. Cidade onde reside. *

Referente ao local onde você passa a maior parte semana.

Marcar apenas uma oval.

- João Pessoa
- Bayeux
- Santa Rita
- Outro: _____

9. Reside com: *

Marcar apenas uma oval.

- Pais
- Amigos
- Parentes
- Outro: _____

10. Quantas pessoas moram com você? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma
- Uma
- Duas
- Três ou mais

11. Renda Familiar *

Referente a renda de todos os integrantes da casa, tendo como base o salário mínimo atual de 768,00.

Marcar apenas uma oval.

- Até um salário mínimo
- De 1 - 2 salários mínimos
- De 2 - 3 salários mínimos
- Mais de três salários mínimos

12. Onde você estudou a maior parte do ensino fundamental? *

Referente do 6º ao 9º ano.
Marcar apenas uma oval.

- Escola Pública
- Parcialmente em escola pública e particular.
- Escola Particular
- Outro: _____

13. Onde você estudou a maior parte do ensino médio? *

Marcar apenas uma oval.

- Escola Pública
- Parcialmente em escola pública e particular.
- Escola Particular
- Outro: _____

14. Ano e semestre que ingressou no curso *

15. Possui ou está cursando outro curso superior? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

16. Caso sua resposta anterior tenha sido sim. Comente o nome do curso e o ano que concluiu ou que irá concluí-lo.

17. Período atual *

Marcar apenas uma oval.

- 1º
- 2º
- 3º
- 4º
- 5º
- 6º
- 7º
- 8º

18. CRE

19. Já reprovou alguma disciplina? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

20. Cite abaixo os projetos de monitoria, pesquisa e extensão nos quais já participou ou participa atualmente. *

Se possível, coloque o período em que participou e/ou participa.

21. Quantas horas semanais você dedica a: pesquisa, monitoria, extensão, PET e demais atividades extra-curriculares?

22. Você realiza alguma atividade além da universidade? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
 Trabalho não remunerado
 Trabalho remunerado
 Outro: _____

23. Se você realiza alguma atividade além da universidade, quanto tempo se dedica a esta?

Responda de acordo com a semana.

Marcar apenas uma oval.

- Entre 1 e 5 horas
 Entre 6 e 10 horas
 Entre 11 e 15 horas
 Entre 16 e 20 horas
 Outro: _____

24. Como você avalia seu atual desempenho acadêmico. *

Marcar apenas uma oval.

- Excelente
 Bom
 Regular
 Ruim

25. Como é sua locomoção até a universidade. *

Marcar apenas uma oval.

- A pé
- Carro próprio
- Transporte coletivo
- Outro: _____

26. Quanto tempo, aproximadamente, você gasta da sua casa a universidade. *

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 30 min
- Entre 30min a 1h00
- Mais de 1h00
- Outro: _____

"COTIDIANO"

Parabéns!!! Você chegou na segunda etapa do questionário!!!



27. Descreva um pouco de sua rotina neste semestre e seus respectivos horários. *

28. Você costuma organizar sua rotina? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

29. Atualmente acredita que consegue realizar todas as atividades que necessita e deseja em tempo hábil? Justifique sua resposta. *

30. Você acredita que seu cotidiano se modificou a partir do seu ingresso na universidade? *
Comente sua resposta.

31. Com relação as suas atividades de vida diária (AVD), quanto tempo diariamente você se dedica a elas? *

AVD são as atividades relacionadas ao auto cuidado (Mobilidade, higiene pessoal, Alimentação, Atividade sexual, vestir-se e cuidados com equipamentos individuais (AOTA, 2008).

Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

32. Você acredita que o tempo destinado as AVD diariamente é... *
Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

33. Qual o grau de importância que as AVD tem para você? *
Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.
Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

34. Com relação as atividades de costumes religiosos e espiritualidade, quanto tempo você se dedica a elas diariamente? *

Segunda a AOTA, (2008) estão inclusas nas AVD, iremos analisa-las separadamente. Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

35. Você acredita que o tempo destinado aos costumes religiosos e espiritualidade diariamente é...? *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

36. Qual o grau de importância que os costumes religiosos e espiritualidade tem para você? *

Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. Com relação as atividades instrumentais de vida diária (AIVD), quanto tempo diariamente você se dedica a elas? *

As AIVD são: cuidado com animais, crianças, casa (limpeza), gerenciamento de comunicação (equipamentos eletrônicos), fazer compras, preparar refeições e gerenciamento de segurança (AOTA, 2008).

Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

38. Você acredita que o tempo destinado as AIVD diariamente é...? *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

39. Qual o grau de importância que a AIVD tem para você? *

Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Com relação a área de ocupação Educação, quanto tempo diariamente você dedica a ela? *

Na área de ocupação educação estão incluídas as atividades que são necessárias para o aprendizado e a participação no ambiente. Dentre elas: participação da educação formal, exploração e interesse pessoal de participação em educação informal, participação informal na educação (AOTA, 2008).

Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

41. Você acredita que o tempo destinado a Educação diariamente é... *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

42. Qual o grau de importância que a Educação tem para você? *

Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Com relação as atividades de Lazer, quanto tempo você dedica a essa ocupação diariamente? *

O lazer são atividades realizadas no tempo livre motivadas pelo interesse intrínseco do indivíduo. Sendo incluso nessa área o interesse e a procura por atividades de lazer apropriadas e a participação do lazer incluindo seu planejamento (AOTA, 2008).

Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

44. Você considera que o tempo destinado ao lazer semanalmente é... *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

45. Qual o grau de importância que o Lazer tem para você? *

Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Com relação a participação social, quanto tempo você dedica a essa atividade diariamente? *

Nessa área de ocupação espera-se que o indivíduo tenha comportamentos de envolvimento social com comunidade, família, amigos e esteja engajado em atividades com os mesmos. (AOTA, 2006).

Marcar apenas uma oval.

- Até 1h
 Entre 2 e 4h
 Entre 5 e 7h
 8h ou mais

47. Você considera o tempo destinado a participação social diariamente é ... *

Marcar apenas uma oval.

- Satisfatório
 Insatisfatório

48. Qual o grau de importância que a participação social tem para você? *

Na escala o 1 representa o mínimo e o 5 o máximo.

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. Quanto tempo diariamente você dedica ao uso da Internet? *

Ex.: email, facebook, whatsapp, Instagram, entre outros.

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 2h
 Entre 3 e 5h
 Entre 6 e 9h
 10h ou mais

50. Você acredita que o uso da Internet interfere no desempenho das suas atividades diárias.

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

51. Caso sua resposta anterior tenha sido sim. Comente qual ou quais atividades estão sendo prejudicadas.

"DESCANSO E SONO"

Ficamos felizes por você ter chegado até aqui!!!

Nesta terceira e última etapa do questionário iremos abordar algumas questões relacionadas ao descanso e sono, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PQS-BR).



52. Durante o último mês, quando você geralmente foi para cama à noite? *

Sua resposta deve indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.

53. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à noite? *

Sua resposta deve indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.

54. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã? *

Sua resposta deve indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.

55. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama.)

Sua resposta deve indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês.

56. Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhuma no último mês	Menos de 1 vez por semana	1 ou 2 vezes por semana	3 ou mais vezes por semana
Não conseguiu adormecer em até 30 minutos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordou no meio da noite ou muito cedo pela manhã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Precisou levantar para ir ao banheiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não conseguiu respirar confortavelmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tossiu ou roncou forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu muito frio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiu muito calor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve sonhos ruins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teve dor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

57. Outras razões, por favor, descreva:

58. Com que frequência no último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa questão?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma vez no último mês
 Menos de 1 vez por semana
 1 a 2 vezes por semana
 3 ou mais vezes por semana

59. Durante o mês passado como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito Boa
 Boa
 Ruim
 Muito Ruim

60. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma vez
- Menos de 1 vez por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

61. No último mês, com que frequência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma vez
- Menos de 1 vez por semana
- 1 a 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

62. Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para realizar suas atividades diárias? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma indisposição nem falta de ânimo
- Pequena indisposição e falta de ânimo
- Moderada indisposição e falta de ânimo
- Muita indisposição e falta de ânimo

63. Você tem um(a) parceiro(a) [esposo(a)] ou colega de quarto? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
- Parceiro na mesma cama

64. Se você tem um(a) parceiro(a) ou colega de quarto, pergunte a ele(a) com que frequência no último mês você teve...

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nenhuma no último mês	Menos de 1 vez por semana	1 ou 2 vezes por semana	3 ou mais vezes por semana
Ronco forte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Longas pausas na respiração enquanto dormia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Episódios de desorientação ou de confusão durante o sono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outras alterações (Inquietações) enquanto você dormia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65. Se você assinalou no quadro anterior o item "Outras alterações (Inquietações) enquanto dorme". Por favor, descreva.

66. Você considera suficiente suas horas diárias de sono? *

Caso você não considere suficiente a quantidade de horas de sono, exponha os motivos pelos quais você atribui esta situação.

67. Você identifica alguma área de ocupação afetada pela qualidade do sono? *

Se sim, comente.

APÊNDICE B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor(a) _____

Esta pesquisa intitulada **Sono e Vida Acadêmica: Implicações no Cotidiano dos Discentes**, está sendo desenvolvida pela pesquisadora, **Elaine Rayane Cavalcanti de Sousa Gomes** aluna do curso de Terapia Ocupacional da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), sob a orientação da professora **Márcia Queiroz de Carvalho Gomes**, constituindo o Trabalho de Conclusão de Curso do aluno.

O objetivo desta pesquisa é avaliar a qualidade do sono dos estudantes universitários e sua repercussão em seu desempenho ocupacional.

A finalidade deste trabalho é contribuir para expansão do olhar da comunidade acadêmica sobre a importância da qualidade do sono no desempenho das atividades cotidianas dos discentes, especialmente, as atividades acadêmicas.

Solicitamos a sua colaboração para o estudo, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, informamos que, de acordo com a Resolução nº466 de 12 de novembro de 2012 da CONEP/MS, essa pesquisa oferece riscos mínimos como qualquer pesquisa que apresenta questionários e/ou entrevistas, mas que não são nocivos para a sua saúde. Informamos, ainda, que no caso de haver desconforto e/ou incômodo quando da abordagem de assuntos referentes à temática da pesquisa, o/a senhor/a pode interromper sua participação a qualquer momento, e só voltar a fazê-lo se assim e desejar e da maneira como julgar conveniente.

Sua participação consistirá em participar de um grupo focal. O grupo focal será composto por 12 pessoas, onde serão levantados questionamentos acerca do tema proposto no estudo. Toda conversa será gravada e posteriormente transcrita.

Salientamos que os dados desta pesquisa ficarão guardados no Departamento de Terapia Ocupacional do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba por 5 anos e, após esse período, serão descartados, de acordo com a Resolução número 466 de 12 de novembro de 2012; seus dados serão mantidos em sigilo.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário, em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente de que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora orientadora Marcia Carvalho de Carvalho Gomes: (83) 3216 7996 ou (83) 9682 4888.

Endereço: Departamento de Terapia Ocupacional CCS/UFPB – Cidade Universitária / Campus I. Ou: Comitê de Ética em Pesquisa do CCS/UFPB – Cidade Universitária/ Campus I, Bloco Arnaldo Tavares, sala 812 – Fone: (83) 3216-7791. E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

Atenciosamente,

Profa. Marcia Queiroz de Carvalho Gomes

Elaine Rayane Cavalcanti de Sousa Gomes

Obs.: O sujeito da pesquisa ou seu representante e o pesquisador responsável deverão rubricar todas as folhas do TCLE apondo suas assinaturas na última página do referido Termo.

ANEXOS

ANEXO A- INDÍCE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

INDÍCE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-BR)

Instruções:

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos usuais de sono durante o último mês somente. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites no último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o mês passado, a que horas você foi deitar à noite, na maioria das vezes?

Hora usual de deitar _____

2. Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) você demorou para pegar no sono na maioria das vezes?

Número de minutos _____

3. Durante o mês passado, a que horas você geralmente levantou de manhã.

Hora usual de levantas _____

4. Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite você dormiu? (pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite _____

Para cada uma das questões seguintes, escolha uma única resposta, que você ache mais correta. Por favor, responda todas as questões.

5. Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldade de dormir porque você...

a) Não conseguiu adormecer em até 30 minutos

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

b) Acordou no meio da noite ou muito cedo pela manhã

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

c) Precisou levantar para ir ao banheiro

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

d) Teve dificuldade para respirar

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

e) Tossiu ou roncou alto

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

f) Sentiu muito frio

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

g) Sentiu muito calor

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

h) Teve sonhos ruins ou pesadelos

Nenhuma no último mês

Menos de 1 vez por semana

1 ou 2 vezes por semana

3 ou mais vezes por semana

i) Sentiu dores

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

j) Outra(s) razão(ões), por favor descreva:

Com que frequência você teve dificuldade para dormir devido a esta razão:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

6. Durante o mês passado como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

- Muito boa Boa Ruim Muito ruim

7. Durante o mês passado com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou “por conta própria”) para lhe ajudar a dormir?

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

8. Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho ou estudo).

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

9. Durante o mês passado, você sentiu indisposição ou falta de ânimo para realizar suas atividades diárias?

- Nenhuma indisposição nem falta de ânimo
- Pequena indisposição e falta de ânimo
- Moderada indisposição e falta de ânimo
- Muita indisposição e falta de ânimo

10. Você tem um(a) parceiro(a) ou colega de quarto?

- Não
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
- Parceiro na mesma cama

11. Se você tem um(a) parceiro(a) ou colega de quarto, pergunte a ele(a) com que frequência no último mês você teve...

a) Ronco alto:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

b) Longas paradas na respiração enquanto dormia:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou de confusão durante o sono:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana

e) Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva:

- Nenhuma no último mês
- Menos de 1 vez por semana
- 1 ou 2 vezes por semana
- 3 ou mais vezes por semana