

Comparativo da qualidade do sono antes e após ingressar na universidade

Comparison of sleep quality before and after entering university

DOI:10.34117/bjdv8n4-619

Recebimento dos originais: 21/02/2022

Aceitação para publicação: 31/03/2022

Julia Franco de Souza

Graduanda em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: juhh.franco@usp.br

Sophia Silva Carrijo

Graduanda em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: sophia.carrijo@usp.br

Régner Ítalo Gonçalves de Oliveira

Graduando em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: regneritalo@usp.br

Ana Laura Alves de Matos Passere

Graduanda em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: ana.passere@usp.br

Laura Barbosa Ferreira

Graduanda em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: laura.barbosa.ferreira@usp.br

Isabele Trementossi Castilho

Graduanda em Zootecnia

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: isabele.castilho@usp.br

Marcelo Machado de Luca de Oliveira Ribeiro

Doutor em Ciências Sociais

Instituição: Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA - USP)

Endereço: R. Duque de Caxias, 225 - Jardim Elite, Pirassununga - SP, CEP: 13635-900

E-mail: mrrib@usp.br

RESUMO

O sono é essencial para um bom estado fisiológico e emocional dos seres humanos. Na vida universitária, fase repleta de desafios, de ordem acadêmica ou não, os estudantes muitas vezes não conseguem conciliar as diversas atividades propostas, que implicam em mudanças abruptas de rotina e hábitos ruins de sono, desencadeando consequências negativas para o desempenho acadêmico de cada universitário, tanto em seu estado emocional quanto físico. A presente pesquisa realizada pelo grupo PET Zootecnia FZEA/USP buscou avaliar a qualidade do sono dos estudantes da FZEA/USP, indicando as correlações entre qualidade do sono antes e após o ingresso na universidade, na percepção dos respondentes. Espera-se gerar subsídios para embasar práticas institucionais de apoio e orientação a fim de melhorar a qualidade de vida dessa parcela da comunidade acadêmica. Em conclusão, identificou-se piora na qualidade de sono após o ingresso na universidade.

Palavras-chave: desempenho acadêmico, distúrbios de sono, ensino superior, hábito, saúde.

ABSTRACT

Sleep is essential for a good physiological and emotional state of human beings. In university life, a phase full of challenges, academic or otherwise, students are often unable to reconcile the various activities proposed, which imply abrupt changes in routine and bad sleep habits, triggering negative consequences for the academic performance of each university student. , both in their emotional and physical state. The present research carried out by the PET Zootecnia FZEA/USP group sought to assess the sleep quality of FZEA/USP students, indicating the correlations between sleep quality before and after entering university, in the respondents' perception. It is expected to generate subsidies to support institutional practices of support and guidance in order to improve the quality of life of this part of the academic community. In conclusion, worsening sleep quality was identified after entering university.

Keywords: academic performance, sleep disorders, university education, habit, health.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior acarreta mudanças e adaptações para a maioria dos estudantes, causando mudanças na rede social de apoio e, implicando em novos comportamentos tais como: lidar com a diversidade entre professores, apresentação de seminários, divisão de tarefas (tanto para trabalhos em grupo quanto em sua própria moradia), cuidar de si mesmo e dos próprios pertences, administração financeira, entre

outros. Essas mudanças geram fatores estressores que podem provocar vários problemas físicos e mentais. Segundo Brandão (2016 apud FURTADO; FALCONE; CLARK, 2003) entre esses fatores estão: comportamento dos professores, excessiva quantidade de matéria para estudo, grande quantidade de provas e falta de tempo para diversão. Neste sentido, o desempenho acadêmico está diretamente relacionado com os fatores que levam ao estresse durante essa fase (BRANDÃO, 2016).

O sono desempenha papel importante para a saúde mental, física e psicológica dos indivíduos. Alterações no sono podem causar prejuízos cognitivos significativos através da dificuldade de fixar e manter a atenção, perda de memória, diminuição da capacidade de planejamento estratégico, prejuízo motor leve, dificuldade de controlar impulsos e raciocínio obnubilado. A prevalência da qualidade de sono ruim é observada decorrente da demanda acadêmica e social atribuída aos estudantes (PASCOTTO e SANTOS, 2013).

O uso de medicamentos e substâncias é comum para tratamento de distúrbios do sono, segundo Albqoor e Shaheen (2021) os medicamentos mais utilizados são antidepressivos com efeito sedativo e anti-histamínicos.

O ciclo do sono e vigília é um ritmo circadiano, com duração de 24 horas, sincronizado por fatores ambientais, tais como o ciclo claro-escuro, horários de trabalho, estudos, atividades familiares e sociais, se relacionando com os outros ritmos biológicos no próprio organismo, regulados pela secreção de hormônios como cortisol, melatonina e somatotropina. O sono é associado com a consolidação da aprendizagem e memória, controlando processos restaurativos quando sua qualidade é boa. Essa qualidade é medida por indicadores como: latência do sono, duração, distúrbios, fatores que podem fragmentar o sono, a eficiência, regularidade, bem como os aspectos subjetivos: intensidade ou qualidade do estado de repouso. Estudantes de graduação são um grupo onde há altas probabilidades da presença de sonolência diurna excessiva e qualidade de sono ruim (ARAÚJO e ALMONDES, 2012).

Segundo Pereira (2019), o processo de aprendizagem pode sofrer interferências como dispersão de atenção, principalmente pela capacidade perceptiva, comprovadamente, salvo exceções, quando os alunos estão privados de sono ou possuem alterações no ciclo sono-vigília. A apresentação de dificuldades na execução de atividades diárias é relacionada à alunos com má qualidade de sono (PEREIRA, 2019 apud. SEGUNDO et al., 2017).

A graduação pode causar incontáveis problemas aos alunos e a exaustão e sobrecarga de funções curriculares e extracurriculares podem ser correlacionados ao

baixo tempo destinado ao sono (PEREIRA, 2019). O objetivo do presente trabalho é demonstrar mudança na qualidade do sono dos estudantes de graduação da Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos da Universidade de São Paulo (FZEA/USP), através das respostas ao questionário.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O desenvolvimento da pesquisa foi estruturado em práticas metodológicas de caráter quantitativo e, também, qualitativo. A partir de um questionário respondido pelos estudantes da FZEA/USP, por meio digital, o grupo PET Zootecnia FZEA/USP, obteve dados que puderam ser analisados quantitativamente e, também, informações que foram tratadas de modo interpretativo, compreendendo as correlações que os respondentes elaboram sobre as práticas que realizam e suas consequências para a qualidade de sono que vivenciam.

A análise qualitativa neste estudo, conduzida por meio de um estudo de caso do tipo “microetnográfico”, pretendeu estudar aspectos específicos da qualidade do sono em uma comunidade acadêmica, representativa de uma dada realidade social ampla para grupos de jovens universitários no Brasil. A análise estatística adotada foi a “Análise de Correspondência”.

Para a realização da pesquisa, os respondentes tiveram sua identidade preservada e os questionários foram divididos em grupos a saber: sexo, curso de graduação e idade. A divisão por período de graduação não foi utilizada em cruzamento de informações com as outras categorias de análise, para evitar possibilidade de identificação, dada a diminuição da amostragem em que este agrupamento implica.

O questionário, distribuído para todos os estudantes da FZEA, dos cursos de pós-graduação e de graduação, representou um universo de aproximadamente 1600 pessoas. O questionário aplicado abriu espaço para que os respondentes pudessem apresentar suas visões sobre o seu próprio sono e suas consequências no seu cotidiano, o que permitiu uma análise qualitativa dos dados e a utilização de suas falas para a elaboração da discussão na pesquisa. Disponibilizado de forma online, o intuito foi verificar se há relação entre a qualidade do sono, o desempenho acadêmico e o uso de substâncias por parte dos alunos, em um período do semestre letivo, conteve as seguintes questões:

Questionário:

1) Sexo

Masculino

Feminino

Outros

2) Idade

18-22

23-25

25-30

>30

3) Qual é o seu curso?

Engenharia de Alimentos

Engenharia de Biossistemas

Medicina Veterinária

Zootecnia

Pós-Graduação

4) Em qual período você está?

1o ano

2o ano

3o ano

4o ano

5o ano

> 5o ano

Pós- Graduação

5) Como considera a qualidade do seu sono antes de entrar na faculdade?

a) Ótimo

b) Bom

c) Regular

d) Ruim

6) E depois do início da sua graduação?

a) Ótimo

b) Bom

c) Regular

d) Ruim

7) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos), habitualmente, você levou para adormecer a cada noite?

a) 0-10 minutos

b) 10-20 minutos

c) 30-40 minutos

d) mais de 40 minutos

8) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (desconsidere o tempo em que você ficou em ócio na cama antes de dormir)

a) menos de 3 horas

b) 3-5 horas

c) 6-8 horas

d) mais de 8 horas

9) Nesse período o seu sono foi contínuo ou interrompido?

a) contínuo

b) interrompido

10) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

muito bom

bom

ruim

muito ruim

11) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

12) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava em aula?

nunca no mês passado

uma ou duas vezes por semana

menos de uma vez por semana

três ou mais vezes por semana

13) Você usa substâncias para permanecer acordado ou para dormir? (Ex: café, chá, pó de guaraná, termogênicos, bebidas alcoólicas, maconha, etc.)

Permanecer acordado

Dormir

Os dois

Nenhum

Ainda, o questionário incluía uma questão dissertativa que permitiu a elaboração da análise qualitativa: Como você relaciona a qualidade do seu sono, o seu desempenho acadêmico e outros aspectos de sua vida pessoal?

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra analisada foi composta por 255 universitários distribuídos nos 4 cursos de graduação da FZEA: Engenharia de Alimentos, Engenharia de Biosistemas, Medicina Veterinária e Zootecnia. No grupo pesquisado, foi identificado predomínio de mulheres (76,2%) e com idade entre 18-22 anos (64,7%). Em relação ao período da faculdade em curso, houve um predomínio daqueles presentes no segundo ano (20,8%) e quarto ano (19,7%) e com menor porcentagem daqueles que estão na faculdade a mais de 5 anos (10,4%).

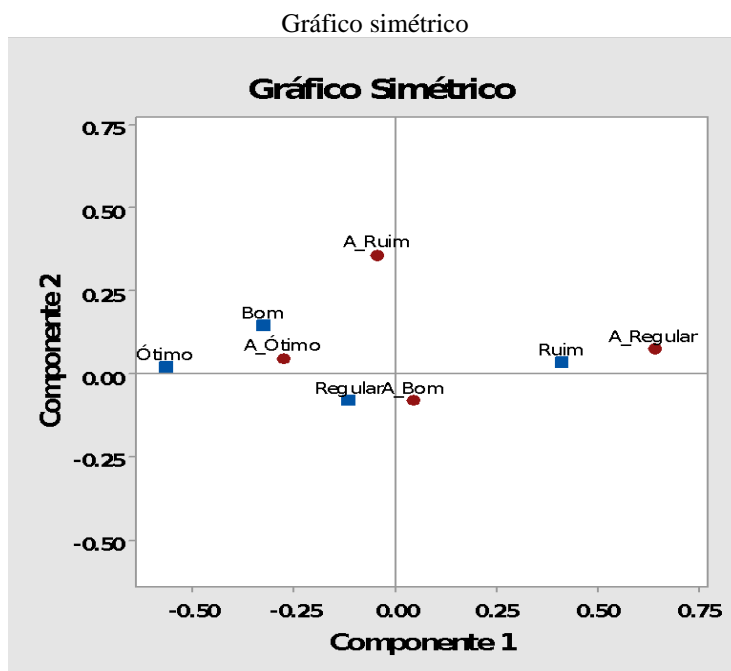
A partir dos dados, os resultados obtidos foram divididos de acordo com as hipóteses propostas. Dentre elas, a análise da comparação da qualidade do sono antes x depois do ingresso na universidade, e análise de comparação do uso de substâncias x qualidade do sono. Com base no Mapa Perceptual da Análise de Correspondência, podemos concluir, por meio da distância dos pontos e quadrantes em que estão inseridos, que estudantes que apresentavam qualidade do sono “ótimo” antes de entrar na faculdade estão associados com qualidades de sono “ótimo”, “bom” e “regular”. O que antes era “bom” ficou “regular” e o que era “regular” apresentou-se como “ruim”.

Qualidade de sono: antes x depois da faculdade

Linhas: Q5-Qualidade ANTES Colunas: Q6-Qualidade DEPOIS

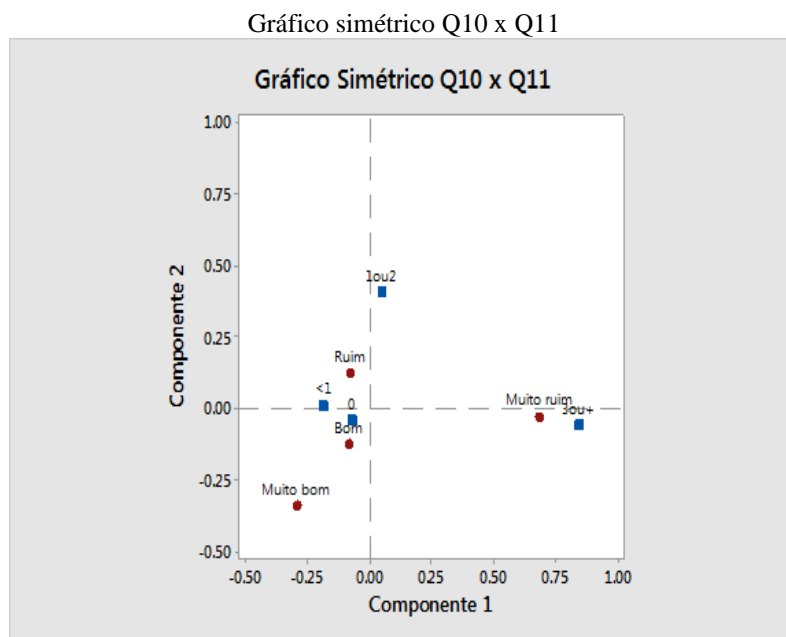
	Bom	Ótimo	Regular	Ruim	Todos
Bom	18	3	56	39	116
Ótimo	27	6	51	23	107
Regular	3	0	12	25	40
Ruim	2	0	2	2	6
Todos	50	9	121	89	269

Fonte: Própria autoria



Fonte: SAS, 2019

Ainda com base no Mapa Perceptual da Análise de Correspondência, nos resultados de análise de comparação do uso de substâncias x qualidade do sono, podemos concluir que os estudantes que avaliaram qualidade do sono “Muito bom” estão associados com a ausência do uso de substâncias. A qualidade do sono “Ruim” está associada ao uso pelo menos uma vez na semana e uma ou duas vezes por semana e, três ou mais vezes por semana nos mostram uma qualidade de sono “Muito ruim”.



Fonte: SAS, 2019

A adaptação e realização acadêmica do estudante universitário, envolve aspectos pessoais, relativos e institucionais, abrangendo desde vivências e problemáticas pessoais até às condições institucionais, como o curso e instituição, passando por grupos de interação, como família, colegas e professores (ALMEIDA; SOARES; FERREIRA, 2001). A privação do sono, apresenta impactos no curto e longo prazo, influenciando em atividades diárias, podendo causar adversidades sociais, somáticas, psicológicas ou cognitivas. Sintomas como insônia, sonolência excessiva diurna, incapacidade de dormir no momento desejado e eventos anormais durante o sono, estão relacionados aos transtornos do sono (NEVES et al., 2013).

Felden et al. (2015), encontraram que universitários ingressantes indicam prevalentemente baixa duração do sono e qualidade do sono ruim nos dias com aula, além de sonolência diurna excessiva. Os autores ainda relataram a baixa duração do sono neste grupo comparativamente em um estudo com estudantes do ensino médio. Pesquisa realizada por King et al. (2020), também com estudantes ingressantes na universidade, resultou em 18% dos entrevistados relatarem problemas significativos de sono, com predominância de mulheres de 18 a 19 anos, como no presente estudo, 5,7% usam remédios para dormir pelo menos uma vez por semana, além de outras drogas.

Segundo Albqoor e Shaheen (2021), a alta porcentagem de distúrbios de sono é responsável pela baixa eficiência deste, e conseqüentemente pela alta taxa de uso de substâncias para dormir, no estudo, 8,9% dos universitários relataram uso de medicação pelo menos uma vez por semana.

Nércio (2010), concluiu que alunos institucionalizados apresentam pior qualidade do sono, associando a exclusão do ambiente familiar e características da própria instituição.

Vasconcelos et al. (2013), descrevem que, além dos malefícios provocados por distúrbios do sono isoladamente, a obesidade e outros dados antropométricos estão relacionados à má qualidade de sono. Certo (2016), demonstrou que estudantes com má qualidade de sono apresentam níveis médios de estresse, ansiedade e depressão, comparativamente a aqueles com boa qualidade, concluindo ainda que as repercussões na saúde física e mental refletem na saúde pública.

Em pesquisa realizada por Furlani e Ceolim (2005), estudantes relataram melhor qualidade de sono durante o período de férias, quando comparado ao período de aulas, com o retorno às atividades acadêmicas houve aumento de indisposição diurna e menor duração de sono noturno.

A pesquisa permitiu destacar falas de estudantes, aqui parcialmente reproduzidas, para ilustrar a análise que reforçam a percepção da alteração dos hábitos de sono verificadas no período de formação acadêmica superior:

“Se eu durmo bem (6:30), ou pelo menos durmo poucas horas (5:00) sem interrupções, eu consigo descansar e acordo mais disposta para estudar, fazer minhas atividades do dia-a-dia e consigo prestar atenção na aula por mais tempo. Quando durmo pouco ou mal (devido a preocupações relacionados a graduação) eu costumo beber muito café para tentar ficar acordada e normalmente acabo ficando muito cansada, tenho muita dor de cabeça e tenho certeza de que minha imunidade baixa porque costumo ficar resfriada ou com outro mal.”

“Após noite com menos de seis horas de sono, só vou pra aula por presença pois não me concentro. E durmo menos de seis horas quando possuo muitos compromissos acadêmicos.”

“Acredito que a qualidade do sono influencia muito no dia a dia, esse semestre não estou tendo problemas com isso pois meu semestre está mais tranquilo, somente com 6 disciplinas. Porém nos semestres com muitas disciplinas eu sempre tive problemas para dormir, já tive crises de insônia onde fiquei uma semana sem dormir mais que 2 horas por dia, isso afetou muito meu humor e nas aulas.”

“Com certeza em noites em que tive menor tempo de sono, apresentei cansaço durante as aulas e a absorção do conteúdo foi baixa. Mas esse curto tempo de sono, é consequência de uma grade horária integral e intensa, em que além da rotina de aula, há trabalhos, provas, grupos de estudos, palestras, plantões a serem cumpridos em horários extra-sala o que leva a um menor tempo para o descanso.”

“Tenho problemas com dificuldade de dormir quando fico ansioso (com muita frequência) por problemas pessoais (relacionamento, família, cobranças pessoais e da sociedade) ou acadêmicos (provas, trabalhos) e não consigo dormir, acabo demorando para pegar no sono e acordando várias vezes durante a noite, às vezes com crise de pânico. Acabo muitas vezes por conta disso tendo dificuldade de acordar, muitas vezes perdendo aula e estágio ou chegando atrasado nas aulas.”

4 CONCLUSÃO

Através do presente estudo, pode-se concluir que a qualidade do sono piorou em estudantes após o ingresso na universidade, os que apresentavam qualidade do sono “ótimo” antes de entrar na faculdade estão associados com qualidades de sono “ótimo”,

“bom” e “regular”, o que antes era “bom” ficou “regular” e o que era “regular” apresentou-se como “ruim”.

Ainda, se conclui que os estudantes que não fazem uso de substâncias apresentam qualidade de sono muito bom, e aos que fazem uso pelo menos uma vez na semana, uma ou duas vezes por semana e, três ou mais vezes por semana demonstram ter uma qualidade de sono “Muito ruim”.

REFERÊNCIAS

ALBQOOR, M. A.; SHAHEEN, A. M. Prevalence and differences in habitual sleep efficiency, sleep disturbances, and using sleep medication: a national study of university students in Jordan. **Sleep and Breathing**, v. 25, n. 2, p. 1127-1134, 2021.

ALMEIDA, L. S.; SOARES, A. P. C.; FERREIRA, J. A. G. Adaptação, rendimento e desenvolvimento dos estudantes no ensino superior: construção do Questionário de Vivências Acadêmicas. 2001.

ARAÚJO, D. de F.; ALMONDES, K. M. de. Qualidade de sono e sua relação com o rendimento acadêmico em estudantes universitários de turnos distintos. **Psico**, v. 43, n. 3, p. 9, 2012.

BRANDÃO, A. S. **Desempenho acadêmico de universitários, variáveis preditoras: habilidades sociais, saúde mental, características sociodemográficas e escolares**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2016.

CERTO, A. C. T. Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança, São Paulo, 2016.

FELDEN, E. P. G et al. Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(4): 94-103.

FURLANI, Renata; CEOLIM, Maria Filomena. Padrões de sono de estudantes ingressantes na Graduação em Enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 58, p. 320-324, 2005.

KING, Nathan et al. Mental health need of students at entry to university: baseline findings from the U-Flourish Student Well-Being and academic success study. **Early intervention in psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 286-295, 2021.

NÉRCIO, T. R. Qualidade do Sono e Hábitos de Estudo em Jovens Institucionalizados. 2010. Dissertação de Mestrado. Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, 2010.

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

PASCOTTO, A. C.; SANTOS, B. R. M. dos. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. **J Health Sci Inst**, v. 31, n. 3, p. 306-310, 2013.

PEREIRA, D. A. **Qualidade do sono em estudantes de graduação: uma revisão de literatura**. 2019. Trabalho de Conclusão do Curso. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

VASCONCELOS, H. C. A. de et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 4, p. 852-859, 2013.