

## COVID-19 E ENSINO À DISTÂNCIA: ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Gabriel Alves Desiderio<sup>1</sup>  
Antônia Antonieta Alves Da Silva<sup>2</sup>  
Ana Lydia Franco<sup>3</sup>  
Matheus De Sousa Nobre<sup>4</sup>  
Prof. Dr. Jairo Domingos De Moraes<sup>5</sup>

### RESUMO

A pandemia de COVID-19 e o isolamento social tornou as atividades acadêmicas antes presenciais em remotas, impactando a rotina e a conseqüente performance estudantil, sobretudo na qualidade de um dos mais importantes mecanismos fisiológicos: o sono, tendo em vista o impacto direto na produtividade e na saúde dos discentes. Assim, faz-se necessário analisar a qualidade do sono dos estudantes compreendendo-o como fundamental para um bom desempenho acadêmico e pessoal. Trata-se de um recorte da pesquisa: "Análise do impacto da pandemia de Covid-19 na saúde de estudantes do ensino superior presencial da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)" realizada com discentes de todos os cursos de graduação presencial do Ceará. A pesquisa recebeu parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNILAB, sob o parecer 5.148.754 e CAAE 53128521.6.0000.5576. Ao total, 169 discentes participaram da pesquisa que ocorreu via Google Forms através de um instrumento com questões sociodemográficas e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados foram tratados no Microsoft Excel 2019 e analisados no SPSS versão 22.0. Mais da metade da amostra era do sexo feminino (56,8%) e nacionalidade brasileira (77,5%). Dados do PSQI revelaram uma média de características do sono em que os estudantes iam dormir às 23h:59min com uma duração de 5h:49min. A amostra apresentou má qualidade do sono (53,8%) e uma considerável parte distúrbio de sono (40,8%), além de 94,7% dos estudantes serem considerados maus dormidores. Por fim, os estudantes classificaram seu sono em muito ruim (18,93%) e ruim (43,88%), além de bom (28,99%) e muito bom (8,2%). Dessa forma, sob a óptica analisada, constata-se um déficit na qualidade do sono dos discentes durante o período letivo remoto.

**Palavras-chave:** sono; educação superior; saúde do estudante; qualidade do sono.

---

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, gabrieldesiderio345@gmail.com<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, antonietaalves73@gmail.com<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, lydiapesquisas@gmail.com<sup>3</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, sousanbr@gmail.com<sup>4</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, jairo@unilab.edu.br<sup>5</sup>

## INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi marcado pelo estabelecimento da crise global oriunda da pandemia de COVID-19. Seus efeitos deletérios resvalaram não somente na saúde pública, mas também sobre a economia e a educação, tendo em vista as medidas preventivas impostas para prevenir e barrar a disseminação viral massificada. No âmbito educacional, sobretudo na realidade universitária, os atores sociais envolvidos no processo de ensino tais como os docentes, discentes e gestores, tiveram que enfrentar grandes desafios para superarem os problemas oriundos da pandemia (PESCE; HESSEL, 2021).

A vulnerabilidade social e a falta de recursos para acompanhar o ritmo à distância evidenciou a desigualdade social a qual muitos discentes estavam expostos. Segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) em 2020 cerca de 1,5 bilhão de estudantes sofreram com o fechamento das escolas e universidades (UNESCO, 2020a) (UNESCO, 2020b).

Nesse sentido, a partir dessa problemática, observou-se um impacto considerável na qualidade do sono e um consequente prejuízo na performance acadêmica dos discentes, tendo em vista a influência direta na produtividade e no emocional dos estudantes (CESPEDES; SOUZA, 2020) (OLIVEIRA et al., 2021). Dessa forma, o sono age como um importante fenômeno biológico auxiliando em diversos processos vitais como a preservação da energia, processamento da memória e aperfeiçoamento do sistema imune, por exemplo, de modo que a sua privação pode estar associada a depressão, diabetes e obesidade (SILVERTHON, 2017).

Assim, o estudo teve como objetivos analisar o impacto da pandemia de COVID-19 na qualidade do sono dos estudantes da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) e verificar a autopercepção dos estudantes quanto a sua qualidade do seu sono durante o período remoto.

## METODOLOGIA

Trata-se de um recorte da pesquisa intitulada “Análise do impacto da pandemia de COVID-19 na saúde de estudantes do ensino superior presencial da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)” realizada entre os períodos de outubro de 2021 a 2022 na referida universidade. Participaram da pesquisa 169 estudantes maiores de 18 anos, devidamente matriculados na universidade que concordaram com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) e responderam devidamente o proposto.

O estudo seguiu as normas regulamentadas para pesquisas com seres humanas estabelecidas na resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, e teve aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB sob parecer 5.148.754 e CAAE 53128521.6.0000.5576.

Quanto a coleta de dados, foi realizada totalmente online via e-mail por meio do Google Forms, onde foi organizado os dois instrumentos a serem utilizados, o sociodemográfico e o Índice de Qualidade do Sono de

Pittsburgh (PSQI).

O questionário sociodemográfico serviu para caracterizar a amostra e o PSQI avaliar a qualidade do sono dos estudantes. O PSQI foi desenvolvido por Buysse et al. (1989) e traduzido para o português por Konrad (2005). Caracteriza-se por ser autoaplicável e pede para que o discente avalie seu último mês de sono, sendo formado por 19 perguntas individuais e 5 respondidas por algum colega de quarto, de modo que as 19 iniciais se enquadram em 7 categorias, a saber: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e disfunção diurna.

Para a classificação de acordo com o instrumento é atribuído uma pontuação de 0 a 3 para cada categoria que no final informar um mínimo de 0 pontos e máximo de 21 pontos. Assim, os estudantes apresentam qualidade do sono boa com escore entre 0 e 4, ruim entre 5 e 10, e presença de distúrbios de sono com escores acima de 10. No presente estudo foi realizada uma reclassificação em “maus dormidores” aqueles com escores maiores que 5 e “bons dormidores” com escores abaixo de 5.

Por fim, os dados foram tratados utilizando o software Microsoft Excel versão 2019 e analisados no Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A amostra apresentou um perfil estudantil e sociodemográfico com predomínio de indivíduos do sexo feminino (56,8%) estando entre o primeiro ou terceiro semestre da graduação (49,7%). Somado a isso, mais da metade informou enquadrar-se na faixa etária entre 20 e 25 anos (64,5%) e possuem nacionalidade brasileira (77,5%) apesar da participação de estudantes estrangeiros (22,5) conforme apresenta a Tabela 1.

Além disso, os dados do PSQI revelam que os discentes apresentaram um horário de dormir, em média, pelas 23h:59min de modo a possuir uma latência de 60 minutos, ou seja, o tempo decorrido entre o deitar e o dormir definitivamente. Além disso, apresentaram uma média de 7h:47min no horário e despertar e uma duração do sono de 5h:49min (Tabela 2).

Não obstante, a análise dos dados fornecidos pelo PSQI mostrou que cerca de 53,8% possuíam uma qualidade do sono ruim e uma notável parcela apresentando distúrbio de sono (40,8%). Esses resultados corroboram com a massiva quantidade de estudantes classificados como maus dormidores (94,7%) e que consoa junto a autopercepção dos estudantes, variando entre muito boa (8,2%) e muito ruim (18,93%), sendo os índices ruim e muito ruim superando mais da metade dos resultados dessa variável (Tabela 3).

## **CONCLUSÕES**

Dessa forma, o estudo constatou uma significativa redução na qualidade do sono de estudantes da UNILAB. A pesquisa lança luz para novos trabalhos que visem verificar essas variáveis no pós-isolamento social e fazer uma comparação com o período pandêmico, levando em consideração o fortalecimento de ações que visem

melhorar a saúde e a performance acadêmica dos estudantes.

### AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica e Tecnológica da Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico (BICT/FUNCAP/UNILAB) pela bolsa de pesquisa e por fomentar o desenvolvimento científico nas universidades cearenses.

### REFERÊNCIAS

BUYASSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28(2):193-213, 1989. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474?via%3Dihub>. Acesso em: 21 set. 2022.

CESPEDES, Mateus S.; SOUZA, José C. R. P. Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo*, p. 7-1, 2020. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/595/858>. Acesso em: 21 set. 2022.

KONRAD, Lisandra Maria. Efeito agudo do exercício físico sobre a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia. 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/102189/221549.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 set. 2022.

OLIVEIRA, Jovânia Alves et al. Avaliação da qualidade de vida, sono e sonolência em estudantes de odontologia durante o ensino ativo e o ensino remoto emergencial. *Rev. Odontol. UNESP*, v. 50, 2021. Disponível em: <https://revodontolunesp.com.br/article/61d72de6a9539569aa26f113/pdf/rou-50-Especial-61d72de6a9539569aa26f113.pdf>. Acesso em: 21 set. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA - UNESCO. Coalização Global de Educação, 2020a. Disponível: <https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse/globalcoalition> Acesso em: 21 set. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EDUCAÇÃO, A CIÊNCIA E A CULTURA - UNESCO. Consequências adversas do fechamento das escolas, 2020b.. Disponível: <https://pt.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences> Acesso em: 21 set. 2022.

PESCE, Lucila; HESSEL, Ana Maria Di Grado. ENSINO SUPERIOR NO CONTEXTO DA PANDEMIA DACOVID-19: UM RELATO ANALÍTICO. Revista Práxis Educacional, v.17, n.45, p. 33-51, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i45.8323>. Acesso em: 21 set. 2022.

SILVERTHORN, Dee Unglaub. Fisiologia Humana - Uma Abordagem Integrada. Porto Alegre: Ed. Artmed, 7ª edição, 2017