ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Francisco Iuri Da Silva Martins[1]
Jairo Domingos De Morais[2]
Matheus De Sousa Nobre[3]
Antônia Antonieta Alves Da Silva[4]
Gilvan Ferreira Felipe[5]

RESUMO

A má qualidade do sono prejudica a qualidade de vida do indivíduo para além do cansaço físico, uma vez que, durante o sono, o organismo humano recupera o equilíbrio do sistema imunológico, endócrino, neurológico e diversas outras funções. É sabido que os universitários apresentam comumente um padrão de sono irregular. Pensando nisso, esse estudo objetivou analisar a literatura acerca da qualidade do sono de estudantes universitários. Trata-se de revisão narrativa, com recorte temporal de 2009 a 2020, que utilizou os descritores: qualidade do sono e estudantes, e operador booleano AND, nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed, embasando-se nas seguintes perguntas norteadoras: “Como está a qualidade do sono de estudantes universitários? Houve mudanças no sono de universitários durante o período pandêmico?”. Foram encontrados dezesseis artigos. Seis artigos foram analisados, pois contemplaram os critérios de inclusão: texto em português, disponível online na íntegra e de forma gratuita. Os artigos relatam que, antes da pandemia, os universitários demoravam cerca de 30 minutos para dormir, sua qualidade de sono era ruim, principalmente para os estudantes de medicina, além da ocorrência comum de pesadelos. Os distúrbios de sono mais frequentes encontrados foram: sono insuficiente nos dias de aula, baixa qualidade autopercebida e sonolência diurna. Ainda, aqueles com alto nível de estresse tiveram aumento na má qualidade do sono. Já durante a pandemia, percebeu-se que a frequência de sono insuficiente diminuiu, entretanto, a frequência de sono de qualidade ruim aumentou. Quanto aos desequilíbrios do sono, os discentes relataram apresentar pelo menos um desequilíbrio de sono, em especial o seu excesso. Conclui-se que os universitários apresentam sono de qualidade ruim, que piorou durante a pandemia. Medidas de promoção da melhor qualidade do sono devem ser primordiais no enfretamento do sono ruim e seus efeitos, especialmente após o período pandêmico.

Palavras-chave: Sleep quality; Qualidade do sono; Estudantes; Distúrbios do sono.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, iurimartins@aluno.unilab.edu.br[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, jairo@unilab.edu.br[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, sousanbr@gmail.com[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, antonietaalves73@gmail.com[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, gilvanfelipe@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161