INQUÉRITO SOBRE QUALIDADE DO SONO EM GRADUANDOS DO ENSINO SUPERIOR

Francisco Iuri Da Silva Martins[1]
Jairo Domingos De Morais[2]
Vitória Kelly De Sousa Oliveira[3]
José Aurelio De Almeida Martins[4]
Gilvan Ferreira Felipe[5]

RESUMO

A COVID-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, o qual apresenta uma alta taxa de disseminação e letalidade. Por isso, diversas medidas preventivas foram recomendadas com o intuito de reduzir/postergar a contaminação da população. Uma das medidas implementadas foi o distanciamento social, que impactou de forma negativa o estilo de vida dos estudantes, modificando seus hábitos, como o sono. Diante disso, o presente estudo objetivou analisar a qualidade do sono de estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional na fase final da pandemia.Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, cuja a coleta de dados foi realizada de janeiro a março de 2023, por meio de um questionário sociodemogrático associado ao *Mini Sleep Questionnarie* (MSQ). Participaram do estudo 290 estudantes de graduação presencial, regularmente matriculados, com idade igual ou superior a 18 anos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, que concordaram em participar da pesquisa assinando o Termo de Consetimento Livre e Esclarecido. Salienta-se que este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB sob o parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apreciação Ética nº 52903821.3.0000.5576. Efetuou-se a análise descritiva das variáveis, a partir do cálculo das frequências absolutas, por intermédio do SPSS 22.0. Percebeu-se que a maioria dos discentes apresentaram faixa etária de 20 a 25 anos (57,9%) e que prevaleceu-se o sexo feminino (52,1%). Observou-se ainda que entre os 290 estudantes, 57,2% eram brasileiros, 8,6% solteiros, 95,2% não faziam uso de tabaco, 94,1% não utilizavam drogas ilícitas e 62,8% não ingeriam bebidas alcoólicas. Além disso, 63,8% estudantes informaram ter dificuldade severa do sono, tornando-se ainda mais alarmante o quantitativo de estudante que apresentaram algum tipo de dificuldade do sono (82,1%). Portanto, conclui-se que a COVID-19 impactou de forma relevante e negativa a qualidade do sono de estudantes de graduação.

Palavras-chave: COVID-19; qualidade do sono; saúde do estudante.

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, vitoriakelly@aluno.unilab.edu.br[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, aurelio.martins2017@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

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa, causada pelo vírus SARS-CoV-2, que apresenta alta taxa de letalidade e disseminação, o que fez com que a doença fosse declarada uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) – o mais alto nível de alerta da Organização Mundial da Saúde –, após um mês do diagnóstico do primeiro caso da nova cepa. Posto isso, uma série de medidas preventivas, como o distanciamento social, foram divulgadas a nível mundial, visando reduzir a contaminação global pelo agente etiológico da doença. Entretanto, até o dia 27 de setembro de 2023, 770.875.433 casos de COVID-19 foram diagnósticados no mundo, sendo que, deste número, 6.959.316 casos chegaram a óbito (OPAS, 2023; OMS, 2023).

Com a implementação do distanciamento social, uma nova ferramenta de ensino se fez necessária para que se possibilitasse a continuação do processo de ensino-aprendizagem, principalmente nas Instituições de Ensino Superior. Diante disso, o Ensino a Distância surgiu como metodologia alternativa que garantiu a construção do conhecimento em diferentes âmbitos educacionais. No entanto, com essa modificação, afetou-se significativamente a rotina dos estudantes, de modo que se elevou o tempo de tela a aparelhos eletrônicos que, consequentemente, prejudicou negativamente o estilo de vida dos estudantes, tornando-os susceptíveis a quadros de depressão e ansiedade, além de reduzir a qualidade do sono destes (Penuelas *et al.*, 2020).

Nunes (2021) em seu estudo mostrou que durante o ensino remoto os estudantes se apresentaram mais cansados, ansiosos, estressados, desanimados, desmotivados e aprendendo menos, atrelado à sobrecarga de atividades e a má qualidade de sono. Nesse contexto, o presente estudo buscou analisar a qualidade de sono entre estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional afro brasileira na fase final da pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Trata-se de estudo transversal, com abordagem quantitativa, elaborado a partir de um recorte da pesquisa "Inquérito sobre qualidade de vida e do sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira". A referida pesquisa foi desenvolvida na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), tanto nos campi do Ceará quanto na Bahia. A UNILAB é uma Instituição de Ensino Superior – IES que recebe discentes de graduação brasileiros e dos países que integram a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP).

O Google Formulários® foi o instrumento utilizado para a coleta de dados, a qual ocorreu de janeiro a maio de 2023, no qual aplicou-se um questionário *online* disponibilizado aos discentes da universidade por *e-mail*, de modo individual e em formato de lista oculta. Vale salientar que para elaboração do instrumento de coleta de dados, criou-se um questionário sociodemográfico associado à versão português do instrumento de análise da qualidade de sono *Mini Sleep Questionnarie* (MSQ) (Falavigna *et al.*, 2011).

Incluiu-se no estudo os discentes de graduação presencial que possuíam matrícula ativa no período da coleta, bem como idade maior ou igual a 18 anos e que concordaram em participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além disso, excluiu-se os alunos que estivessem afastados por licença ou atestado médico e aqueles que responderam de modo incompleto as interrogativas do instrumento de coleta de dados. Não somente, salienta-se que o número de estudantes foi definido a partir do cálculo amostral para população finita, considerando um nível de confiança de 95% e 5% de erro amostral. A partir disso, definiu-se um quantitativo de 258 alunos para participarem do estudo.

Após a coleta dos dados, estes foram transferidos e armazenados no *software* Microsoft Excel®, e posteriomente foram exportados para o pacote estatístico IBM - SPSS 22.0, onde efetuou-se a análise descritiva das variáveis, a partir do cálculo das frequências absolutas. Por fim, vale ressaltar que o estudo foi

ISSN: 2447-6161

aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNILAB sob o parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apreciação Ética nº 52903821.3.0000.5576, bem como seguiu-se as recomendações e os princípios da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 290 discentes de graduação presencial de diferentes cursos participaram da pesquisa. Dentre esse quantitativo, percebeu-se que a maioria dos discentes apresentaram faixa etária de 20 a 25 anos (n=168; 57,9%) e que prevaleceu-se o sexo feminino (n=151; 52,1%). Observou-se ainda que 166 (57,2%) participantes da pesquisa eram brasileiros, 257 (8,6%) solteiros e 152 (52,4%) recebiam algum tipo de auxílio financeiro da universidade (Tabela 1).

Tabela 1. Aspectos sociodemográficos de universitários do ensino superior público, Redenção-CE, 2023.

Fonte: Autores, 2023.

Os estudantes também foram questionados sobre o uso de drogas, identificando-se que 276 (95,2%) estudantes não fazem uso de tabaco e 273 (94,1%) não fazem uso de drogas ilícitas. Não obstante, foram ainda interrogados sobre o uso de álcool, percebendo-se 182 (62,8%) discentes não consomem bebidas alcoólicas (Tabela 2).

Tabela 2. Uso de drogas lícitas e ilícitas por graduandos de uma Universidade de Cooperação Internacional. Redenção-CE, 2023.

Fonte: Autores, 2023.

Entre os 290 estudantes de graduação presencial que participaram do presente estudo, 185 (63,8%) discentes informaram ter dificuldade severa do sono, tornando-se ainda mais preocupante uma vez que 238 (82,1%) dos estudantes apresentaram algum tipo de dificuldade do sono (Tabela 3), o que se assemelha aos achados do estudo que buscou avaliar, a partir da literatura, a qualidade do sono dos estudantes universitários, no qual percebeu-se que este público apresentou um sono de qualidade ruim, havendo uma piora no período pandêmico (Martins *et al.*, 2022).

Tabela 3. Qualidade do sono de estudantes de uma Universidade de Cooperação Internacional na reta final da Pandemia de COVID-19. Redenção-CE, 2023.

Fonte: Autores, 2023.

Posto isso, é de extrema importância a promoção de políticas afirmativas e de prevenção da saúde que visem uma possível melhora na qualidade do sono dos acadêmicos, tendo em vista que a má qualidade do sono está diretamente associada à redução do rendimento acadêmico (Zavarise *et al.*, 2023). Além disso, Mendes *et al.* (2019) trazem em seu estudo que a melhor qualidade de sono é capaz de contribuir significativamente com desempenho cognitivo, motivação e criatividade, de modo que, ao priorizarem um sono adequado, os discentes fortalecem suas capacidades de absorver e reter informações, impulsionam a disposição para enfrentar desafios acadêmicos e exploram um terreno propício para o florescimento de ideias inovadoras.

ISSN: 2447-6161

CONCLUSÕES

O presente estudo mostrou que a qualidade do sono de estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional foi fortemente impactada, de modo negativo, pela pandemia de COVID-19. Assim, incita-se a promoção de políticas afirmativas que visem minimizar os danos causados pela pandemia na saúde de universitários. Dito isso, vale ressaltar que o presente estudo aborda um tema ainda muito pouco difundido em nosso país. Por isso, apesar da intensa pesquisa sobre a COVID-19, estimula-se que novos estudos se proponham a acompanhar a qualidade do sono de estudantes universitários após o fim da pandemia.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Pro-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira pelo financiamento da pesquisa, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Cientifica. Agradecemos também ao Grupo de Pesquisa e Estudos em Saúde Pública por propiciar o desenvolvimento do estudo.

REFERÊNCIAS

FALAVIGNA, A.et al. Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. **Sleep And Breathing**, v. 15, n. 3, 2010.

MARTINS, Francisco Iuri da Silva et al. Análise da qualidade do sono de estudantes universitários: uma revisão literária. In: VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA UNILAB, 2022, Redenção. **Anais** [...]. Redenção, 2022.

MENDES, José et al. Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 5, n. 2, p. 38-48, 30 nov. 2019.

NUNES, R. C. An overview of the evasion of university students during remote studies caused by COVID-19 pandemic. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021.

Organização Mundial de Saúde. **Painel do Coronavírus da OMS (COVID-19)**. 2023. Disponível em: https://covid19.who.int/. Acesso em: 30 set 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19**. 2023. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente. Acesso em: 30 set 2023.

PENUELAS, Samuel Alejandro Portillo et al. Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. **Propósitos y Representaciones**, v. 8, n. 3, p. 1-2, 2020.

ZAVARISE, Laíza Fardin et al. Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. **Research, Society And Development**, v. 12, n. 6, 12 jun. 2023.

ISSN: 2447-6161