QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES BRASILEIROS E ESTRANGEIROS EM UMA UNIVERSIDADE DE INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL

Martins, Francisco Iuri Da Silva[1]
Silva, Antonio Adilson Oliveira Da[2]
Oliveira, Vitória Kelly De Sousa[3]
Morais, Jairo Domingos De[4]
Felipe, Gilvan Ferreira[5]

RESUMO

INTRODUÇÃO: O sono é um processo essencial para a recuperação do organismo durante o período de vigília. Distúrbios do sono estão frequentemente associados a condições médicas que afetam diretamente a saúde, causando alterações nos sistemas metabólico, endócrino e imunológico. A má qualidade do sono tem ainda um impacto significativo no desempenho acadêmico dos estudantes, sendo relacionada a baixo rendimento, ansiedade, estresse e depressão. **OBJETIVO:** Comparar a qualidade do sono entre estudantes brasileiros e internacionais de uma universidade localizada no estado do Ceará e na Bahia. **METODOLOGIA:** Trata-se de um recorte de uma pesquisa transversal realizada na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), com coleta de dados realizada entre janeiro e maio de 2024. Os dados foram obtidos por meio de um questionário eletrônico, disponibilizado via *e-mail*. Participaram do estudo estudantes de graduação, com idade igual ou superior a 18 anos, com matrícula ativa e que consentiram formalmente sua participação através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos estudantes de pós-graduação, aqueles que não responderam pelo menos 80% do questionário e os que estavam afastados das atividades acadêmicas por motivos de saúde ou outras razões durante o período da coleta. Para avaliar a qualidade do sono, utilizou-se o *Mini Sleep Questionnaire*, e a associação entre a percepção da qualidade do sono e a nacionalidade foi analisada utilizando o teste exato de Fisher, considerando-se um nível de significância de 95%. **RESULTADOS:** Foram incluídos no estudo 290 estudantes, dos quais a maioria era do sexo feminino, de nacionalidade brasileira, com idades entre 20 e 25 anos, e solteiros. A comparação entre a qualidade do sono de estudantes brasileiros e internacionais não mostrou diferença estatisticamente significativa (p-valor > 0,5). **CONCLUSÃO:** Os fatores que afetam a qualidade do sono mostraram ser similares independentemente da nacionalidade, possivelmente incluindo carga acadêmica, uso de tecnologia antes de dormir, que são hábitos de vida comuns entre estudantes universitários. Por fim, sugere-se que pesquisas futuras acompanhem a evolução da qualidade do sono nessa população.

Palavras-chave: Estudantes; Qualidade do sono; UNILAB.

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, Discente, adilson.oliveira@aluno.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, Docente, jairo@unilab.edu.br[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, gilvanfelipe@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

O sono é caracterizado como um estado complementar ao quadro de vigília, durante o qual, por meio de mecanismos fisiológicos e comportamentais, ocorre a suspensão das atividades voluntárias e sensório-motoras. Em outras palavras, o sono é um processo essencial para a recuperação do organismo durante o período de vigília (Costa; Rodrigues; Gouveia, 2021). Além disso, de acordo com Maciel *et al.* (2023), distúrbios do sono podem estar associados a condições médicas que afetam diretamente a saúde do indivíduo, resultando em alterações importantes nos sistemas metabólico, endócrino e imunológico, além de aumentar o estresse oxidativo, possibilitar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e a obesidade.

Estudos recentes têm se dedicado a analisar a qualidade do sono entre estudantes universitários, revelando que problemas relacionados ao sono e a insatisfação com sua qualidade são cada vez mais prevalentes. Ao longo da formação acadêmica, o aumento das responsabilidades, a alta demanda de estudos e as atividades extracurriculares geram grandes pressões psicológicas nos estudantes, tornando-os mais suscetíveis a distúrbios do sono (Maciel *et al.*, 2023).

Souza *et al.* (2021) destacam que a má qualidade do sono afeta de maneira significativa e negativa o desempenho acadêmico dos estudantes, sendo associado como principais prejuízos o baixo rendimento, ansiedade, estresse e depressão. A forma como esses estudantes convivem em sociedade também pode influenciar e mitigar alguns desses efeitos. Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo comparar a qualidade do sono de estudantes brasileiros e internacionais de uma universidade localizada no interior do Ceará e da Bahia.

METODOLOGIA

Trata-se de um recorte de uma pesquisa transversal intitulada “Comparação entre qualidade de vida e qualidade do sono de estudantes brasileiros e africanos”, conduzida na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). A coleta de dados ocorreu entre janeiro e maio de 2024, por meio de um questionário eletrônico disponível no Google Forms, enviado por *e-mail* aos estudantes. Essa metodologia foi escolhida para facilitar o acesso aos participantes localizados nos estados do Ceará e da Bahia.

A amostra foi determinada utilizando um cálculo amostral para população finita, totalizando 258 estudantes. Para minimizar perdas e viesses, optou-se por incluir uma margem adicional de 12% sobre o número de participantes inicialmente estimado. Além disso, incluiu-se no estudo apenas estudantes de graduação, com idade de 18 anos ou mais, com matrícula ativa e que concordaram em participar, conforme os termos estabelecidos no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por sua vez, foram excluídos os estudantes de pós-graduação, aqueles que não responderam pelo menos 80% do questionário e os que estavam afastados das atividades acadêmicas por motivos de saúde ou outras razões durante o período de coleta.

O questionário utilizado na pesquisa combinou a versão em português do *Mini Sleep Questionnaire* (MSQ) (Falavigna *et al.*, 2011) com um questionário sociodemográfico. O MSQ, composto por 10 questões, avaliou a qualidade do sono por meio de perguntas sobre dificuldades para dormir, acordar e não conseguir voltar a dormir, uso de medicamentos para dormir, sonolência diurna, cansaço ao despertar, ronco, entre outros. Para cada pergunta, havia sete opções de resposta (nunca, muito raramente, raramente, às vezes, frequentemente, muito frequentemente e sempre), com resultados variando de 10 a 70. Pontuações de 10 a 24 indicavam boa qualidade do sono; de 25 a 27, distúrbio leve; de 28 a 30, distúrbio moderado; e acima de 30, distúrbio grave (Canhin *et al.*, 2021).

Após a coleta, os dados foram transferidos e armazenados no *software Microsoft Excel*®, e posteriormente

ISSN: 2447-6161

exportados para o *GraphPad Prism*, versão 9, onde foi realizada a análise descritiva das variáveis e construção das figuras. Além disso, utilizou-se o pacote estatístico IBM – SPSS, versão 22.0, aplicando-se o teste exato de Fisher para analisar a associação e a significância estatística (p-valor < 0,05) entre a qualidade do sono e a nacionalidade dos estudantes.

Salienta-se, por fim, que este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNILAB, conforme parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 52903821.3.0000.5576. Ainda, a pesquisa seguiu as diretrizes da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo a confidencialidade dos dados dos participantes, que foram devidamente informados e consentiram sua participação por meio do TCLE.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 290 estudantes de diversos cursos de graduação da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) responderam ao questionário de pesquisa. Quanto aos aspectos sociodemográficos (Figuras 1 e 2), observou-se que a maioria dos participantes eram do sexo feminino (52,07%) e de nacionalidade brasileira (57,24%). Além disso, notou-se que 168 estudantes tinham entre 20 e 25 anos, e 257 eram solteiros. Esses achados corroboram com os resultados de outros estudos estudo que identifica esse perfil como o mais comum entre o público universitário no Brasil (Silveira *et al.*, 2021).

Figura 1. Distribuição do número de estudantes de ensino superior público por sexo (A) e nacionalidade (B).

Fonte: Autoria própria, 2024.

Figura 2. Distribuição do número de estudantes de ensino superior público por faixa etária (A) e estado civil (B).

Fonte: Autoria própria, 2024.

A Figura 3 apresenta a comparação da qualidade do sono entre estudantes brasileiros e internacionais, permitindo inferir que não houve diferença estatisticamente significativa entre as nacionalidades (p-valor > 0,5), o que indica que, independente da nacionalidade, os fatores que afetam a qualidade do sono podem ser similares, o que pode incluir a carga acadêmica, uso de tecnologia antes de dormir, e hábitos de vida comuns entre estudantes universitários (Coelho *et al.*, 2020).

Souza *et al.* (2021) definem a qualidade do sono como um indicador essencial da saúde geral, destacando que o sono adequado é fundamental para o funcionamento físico e mental. De forma semelhante, Silva *et al.* (2022) reforçam que a má qualidade do sono está associada a uma série de consequências negativas, como alterações na memória, instabilidade emocional, ganho de peso e déficits de atenção. Esses fatores não apenas comprometem o desempenho acadêmico, mas também afetam as interações sociais e a capacidade de lidar com os desafios do cotidiano. Assim, é preocupante o expressivo número de estudantes que relatam uma autopercepção de sono de má qualidade, em ambas as nacionalidades (Figura 3).

Figura 3. Comparação da qualidade do sono entre estudantes brasileiros e interncaionais de ensino superior público.

ISSN: 2447-6161

* = p-valor >0,05.

Fonte: Autoria própria, 2024.

CONCLUSÕES

O presente estudo observou que não houve associação significativa entre a qualidade do sono e a nacionalidade dos estudantes universitários, portanto, os fatores que afetam o sono são similares idependente da nacionalidade. Em ambos os grupos, houve uma maior prevalência de uma percepção negativa quanto à qualidade do sono, reforçando a necessidade de ações institucionais para enfrentar esse problema. Intervenções como programas de conscientização, suporte psicológico e práticas voltadas à promoção da higiene do sono podem ser eficazes para minimizar os impactos negativos na saúde e no desempenho acadêmico dos estudantes. Recomenda-se, ainda, que pesquisas futuras investiguem a evolução da qualidade do sono nessa população, ampliando a amostragem para contemplar diferentes contextos socioeconômicos e culturais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Cientifica da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, bem como a referida instituição, pelo financiamento da pesquisa. Ao Grupo de Pesquisa e Estudos em Saúde Pública pelos ensinamentos que permitiram o desenvolvimento do estudo.

REFERÊNCIAS

CANHIN, Daniel da Silva *et al*. Physical activity across life stages and sleep quality in adulthood - an epidemiological study. **Sleep Medicine**, v. 83, p. 34-39, jul. 2021.

COELHO, Ana Paula Santos *et al*. Saúde mental e qualidade do sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, 2020.

COSTA, Larissa Daltoé Moreira da; RODRIGUES, Kiane Rayza Pompeu Cunha; GOUVEIA, Neire Moura de. Qualidade do sono e fatores associados em acadêmicos de Medicina: revisão integrativa. **Archives Of Health Investigation**, v. 10, n. 9, p. 1372-1377, 16 jul. 2021.

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.

MACIEL, Francine Villela *et al*. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, abr. 2023.

SILVA, Thais Kewrrin Alves da *et al*. Impacto do perfil biossocial e acadêmico, sintomas depressivos e estresse na qualidade de sono de estudantes da área de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 5, n. 11, 2022.

ISSN: 2447-6161

SILVEIRA, André Lucas de Oliveira Andrade *et al*. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 3, 12 mar. 2021.

SOUZA, Luiz Felipe Ferreira de *et al*. The impact of COVID-19 pandemic in the quality of sleep by Pittsburgh Sleep Quality Index: a systematic review. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1457-1466, abr. 2021.

SOUZA, Maria Carolina Marciano Campos de *et al*. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, p. 9-15, 2021.

ISSN: 2447-6161