



AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO, SONOLÊNCIA DIURNA E USO DE MEDICAÇÕES PARA INSÔNIA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Emanuelle Techio Bressan ¹, Eduarda Baccin da Luz ², Leonardo Rafael Kayser Torres dos Reis ³, Mariana Coury Garla ⁴, Victor Eduardo Kayser Torres dos Reis ⁵, Urielly Tainá da Silva Lima ⁶

ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

RESUMO

Os estudantes universitários enfrentam uma série de desafios durante o curso e tais fatores influenciam diretamente na qualidade de sono diária desses indivíduos. Essa pesquisa tem por objetivo quantificar todos os aspectos envolvendo os hábitos de sono desses estudantes e analisar como eles interferem na vida acadêmica. Foram entrevistados 76 acadêmicos por meio do Google Formulários, com perguntas acerca dos hábitos de sono desses indivíduos. Foram analisadas cada pergunta e quantificadas cada estatística para estabelecer uma relação entre elas. O estudo demonstrou como resultado que a maioria dos estudantes tem dificuldade de manter uma boa qualidade de sono durante as extensas atividades curriculares, e que eles, muitas vezes, precisam usar de ferramentas para melhorar essa situação, como substâncias com cafeína e medicamentos indutores do sono. Diante disso, a compreensão e enfrentamento desse desafio são passos fundamentais na promoção de um ambiente acadêmico mais saudável e humanitário, que priorize a saúde e segurança desses indivíduos em sua formação.

Palavras-chave: Sono, Ciclo Sono-Vigília, Universitários, Sono Não Reparador



ABSTRACT

University students face a series of challenges during their course and this directly influences their daily sleep quality. This research aims to quantify all aspects involving the sleeping habits of these students and analyze how they affect their academic life. 76 academics were interviewed using Google Forms, asking questions about the habits of these individuals. Each question was analyzed and each statistic was quantified to establish a relationship between them. The study demonstrated as a result that most students have difficulty maintaining a good quality of sleep during extensive curricular activities, and that they often need to use tools to improve this situation, such as substances with caffeine and sleep-inducing medications. Therefore, understanding and facing this challenge are fundamental steps in promoting a healthier and more humanitarian academic environment, which prioritizes the health and safety of these individuals in their training.

Keywords: Sleep, Sleep-Wake Cycle, University Students, Non-Refreshing Sleep

Instituição afiliada – 1 Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz

2 Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz.

3 Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz.

4 Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz.

5 Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz.

6 Médica Pediatra, Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Assis Gurgacz.

Dados da publicação: Artigo recebido em 29 de Março e publicado em 19 de Maio de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p1416-1425>

Autor correspondente Emanuelle Techio Bressan – emanuelletbressan@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O sono é um importante agente restaurador e homeostático, que tem a função de consolidar a memória e, principalmente, de restaurar a energia gasta durante o dia (CARDOSO, 2009). Como aponta Fernandes (2006), em 1929 foi obtido o primeiro registro de ondas cerebrais pelo eletroencefalograma, nele foi constatado que o sono é vinculado a uma atividade elétrica de menor velocidade e com um padrão mais sincronizado. Após essa descoberta, foram feitos diversos novos estudos ao longo dos anos, que caracterizaram o sono em duas etapas: sono sem movimento ocular rápido (NREM) e com movimento ocular rápido (REM). A arquitetura do sono é formada por aproximadamente 5-6 ciclos entre essas duas etapas, que ao final de tudo, resultará em uma noite de sono reparadora.

A necessidade diária de sono varia com a idade e de forma individual, porém, é notória que a má qualidade dele afeta os hábitos de vida de todos os indivíduos (ARAÚJO, 2013). Porém, de acordo com Cardoso (2009), dentro do âmbito acadêmico, a carga horária extensa, a complexidade curricular e a necessidade de altos níveis de desempenho acadêmico geram uma pior manutenção do sono diário entre estudantes, o que acarreta em um sono não reparador.

Segundo Müller e Guimarães (2006), a qualidade de sono e a qualidade de vida tem íntima relação. Diante disso, não ter o sono reparador durante a noite, pode acarretar alterações no funcionamento físico, cognitivo e ocupacional, além de comprometer a qualidade de vida de um indivíduo (CARDOSO, 2009). Quando foram observadas apenas as alterações da qualidade de vida, Araújo (2013) analisou que a falta de um sono adequado gera diversas consequências, como: aumento da morbidade por disfunções autonômicas, depressão, distúrbios psiquiátricos, envelhecimento precoce e muitos outros.

Os estudantes universitários têm um conflito em relação ao sono de qualidade e a obter uma boa qualificação das atividades curriculares nos anos dentro da faculdade. Esse conflito gira em torno de diversos fatores, envolvendo tanto os aspectos de se ter uma boa qualidade de sono, assim como, envolvendo as demandas acadêmicas, sociais e afetivas (ALMONDES, 2003).



Os estudos de Almondes (2003) mostraram que os estudantes, no geral, têm um padrão de sono irregular, que envolve privar o sono durante a semana para a realização de todas as atividades acadêmicas e aumentar esse período durante o final de semana devido a essa escassez prévia de sono. Diante disso, não há como negar que os universitários com privação de sono, apresentam alterações no desempenho de habilidades cognitivas, por exemplo: na memória, no raciocínio, na realização de cálculos e nas tomadas de decisões (CARVALHO, 2013).

A hipersonolência diurna é causada por diversos fatores e pode se tornar incapacitante, visto isso, muitos indivíduos optam por realizar estratégias para se manterem em estado de alerta. Por exemplo, fazer uso de cafeína, lavar o rosto com água gelada, ouvir música alta e se expor à luz intensa (MULLER; GUIMARÃES, 2007). Por ter essas diversas consequências, principalmente envolvendo o funcionamento cognitivo, é notório que a qualidade de sono deveria ser uma preocupação importante na vida dos acadêmicos, mas isso não é a realidade pela maioria (ARAÚJO, 2013).

Pela razão de que os estudantes de diversos cursos universitários têm um padrão irregular no ciclo sono-vigília e alta prevalência de transtornos de sono (CARDOSO, 2009), e por esse assunto ser cada vez mais comum no meio acadêmico (CASTILHO, 2015), esse artigo busca analisar toda a relação entre o estresse da faculdade com a má qualidade de sono desses indivíduos, além de analisar a presença da sonolência diurna, destacando os fatores de risco e as consequências de uma má qualidade de sono.

METODOLOGIA

A pesquisa desse estudo foi realizada por meio de um estudo quantitativo e descritivo feito entre estudantes universitários de diversas áreas. Os dados foram obtidos por meio da plataforma Formulários do Google, sendo autorizado e realizado dentro do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. As perguntas do formulário estão presentes na *Tabela 1* e as informações foram analisadas utilizando técnicas de estatísticas apropriadas, incluindo uma investigação descritiva para caracterizar a amostra e uma análise inferencial, quando aplicável.

A população de estudo foi constituída por acadêmicos de diversos cursos dispostos a participar da pesquisa no período de janeiro de 2024. Os sujeitos foram



solicitados a preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual explicava os riscos e benefícios aos quais o indivíduo estava submetido, além de permitir a divulgação dos dados coletados. Foram aplicados questionários eletrônicos contendo perguntas acerca dos hábitos de sono desses indivíduos. Os dados foram coletados, tabelados e analisados pelo aplicativo Excel, fazendo estatística descritiva, frequências e correlação linear. O estudo atendeu às diretrizes éticas da Comissão de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. O estudo foi aprovado e registrado no Comitê de Ética e Pesquisa (CEP).

Tabela 1 – Questionário Aplicado

1	Sexo
2	Idade
3	Área do Curso
4	Modalidade do Curso (Integral, Diurno, Noturno)
5	Quantas horas de sono dorme por dia (normalmente e na semana de provas)
6	Se tem sono reparador
7	Se faz uso de bebidas com cafeína
8	Se tem dificuldade de adormecer quando está muito atarefado
9	Se utiliza medicamentos para dormir, se sim, quais medicamentos

RESULTADOS

Foram respondidos o total de 76 formulários por estudantes do meio acadêmico no período de janeiro de 2024. Todos os 76 questionários apresentaram os critérios pré estabelecidos para se enquadrar na pesquisa, bem como, aceitaram os riscos aos quais a pesquisa poderia estar sujeita, de forma que seus dados fossem analisados de forma secreta.

Com base na *Tabela 2*, pode-se afirmar que a maior parte da população se enquadra em um curso de modalidade Integral (97,3%), com altas horas de atividades

curriculares. Além disso, a área do curso de maior prevalência foi a Área da Saúde, envolvendo 3 cursos - medicina, fisioterapia e enfermagem.

Tabela 2 – Caracterização da População

	Nº	%
Feminino	53	69,70
Masculino	23	30,30
18-23 anos	54	71
24-30 anos	19	25
> 30 anos	3	04
Integral	74	97,30
Diurno	1	01,35
Noturno	1	01,35
Área da Saúde	50	65,70
Área das Engenharias	25	32,80
Ciências Humanas	1	01,50

Foi analisada a quantidade de horas de sono que os universitários tinham em semanas com e sem provas, como mostra na *Tabela 3*. Diante disso, foi observado que 93,4% dos participantes tinham redução do número de horas de sono enquanto estão na semana de provas do curso. Além disso, foi referido que a qualidade do sono também é influenciada por esse fator, visto que durante as provas, os acadêmicos não conseguem ter um sono reparador. Cerca de 68,4% dos participantes afirmaram que a qualidade do sono é muito variável no meio acadêmico e 72,4% afirmaram que tem dificuldade em iniciar o sono pelos mesmos motivos já apresentados.

Tabela 3 – Quantidade de horas de sono da população acadêmica e quantidade dessa mesma população que tem diminuição das horas sono em semana de provas.

	Nº	%
< 5h	2	02,60
De 5 – 6h	19	25
De 7 – 8h	49	64,50



De 9 – 10h	5	06,50
> 10h	1	01,40
Horas de sono diminuem na semana de provas	71	93,40

Quando analisado o uso de substância com cafeína, como: cafés, energéticos, chimarrão e tererê, notou-se que 46,1% dos indivíduos sempre que estão com sono durante o dia utilizam dessas bebidas como forma de diminuir a hipersonolência diurna. Somando-se à isso, 28,9% dos participantes afirmaram que só utilizam as vezes e 25% que apenas usufruem em extrema necessidade, quando não há outra alternativa.

Dos 76 acadêmicos entrevistados, cerca de 22 utilizam de medicações para conseguirem dormir. As principais medicações listadas por eles são: os benzodiazepínicos - Clonazepan, Diazepan, Alprazolam (39,1%)-, a Melatonina (34,8%), o Zolpidem (13%), antidepressivos - Trazodona, Amitriptilina, Mirtazapina -, Nortriptilina (13%). Além de outros medicamentos que foram menos citados, como: calmantes naturais, Quetiapina, Difenidramina, Buspirona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados desse estudo, é inegável reconhecer que a manutenção de um ciclo sono-vigília adequado se revela um desafio multifacetado e primordial, não apenas pela exigência da vida acadêmica, mas, também, para manter uma melhor qualidade de vida desses indivíduos. Uma quantidade muito grande dos universitários entrevistados relatou uma má qualidade de sono. Notavelmente, a maioria desses universitários, encontram-se na fase onde a pressão e as demandas da universidade se intensificam. Os dados demonstraram uma alta diferença nos hábitos de sono dos estudantes em face das extensas atividades curriculares, além do uso exagerado de cafeína e de medicamentos estimuladores de sono.

É notória a dificuldade dos acadêmicos de manter hábitos de sono saudáveis durante esses compromissos, além de que isso impacta diretamente no conforto e bem-estar desses indivíduos e, conseqüentemente, essa adversidade pode gerar problemas à longo prazo na vida desses estudantes. Se torna imprescindível preparar ações de



promoção de saúde no meio acadêmico, para que os estudantes tenham um sono restaurador e sadio. Diante disso, a compreensão e enfrentamento desse desafio são passos fundamentais na promoção de um ambiente acadêmico mais saudável e humanitário, que priorize a saúde e segurança desses indivíduos em sua formação.

REFERÊNCIAS

ALMONDES, Katie Moraes de; ARAÚJO, John Fontenele de. **Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários.** Estudos de Psicologia (Natal), v. 8, n. 1, p. 37-43, abr. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1413-294x2003000100005>. Acesso em: 16 jan. 2024.

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de et al. **Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE.** Texto & Contexto - Enfermagem, v. 22, n. 2, p. 352-360, jun. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0104-07072013000200011>. Acesso em: 16 jan. 2024.

CARDOSO, Hígor Chagas et al. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 33, n. 3, p. 349-355, set. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0100-55022009000300005>. Acesso em: 16 jan. 2024.

CARVALHO, Thays et al. **Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas.** Revista Neurociências, v. 21, n. 03, p. 383-387, 15 out. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.4181/rnc.2013.21.854.5p>. Acesso em: 16 jan. 2024.

CASTILHO, Carla Prado et al. **A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências.** Revista de Medicina, v. 94, n. 2, p. 113, 29 out. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v94i2p113-119>. Acesso em: 16 jan. 2024.

FERNANDES, Regina Maria França. **O SONO NORMAL.** Medicina (Ribeirao Preto. Online), v. 39, n. 2, p. 157, 30 jun. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i2p157->



168. Acesso em: 16 jan. 2024.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Estudos de Psicologia (Campinas), v. 24, n. 4, p. 519-528, dez. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2007000400011>.

Acesso em: 16 jan. 2024.