



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB

PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

BRUNA ROSSI BIS FONTANA

KARINE DE OLIVEIRA DA SILVA

ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS

BRASÍLIA

2021



BRUNA ROSSI BIS FONTANA

KARINE DE OLIVEIRA DA SILVA

ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pós-Graduação e Pesquisa

Orientação: Vanessa Carvalho Moreira

BRASÍLIA

2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaríamos de agradecer a Deus e aos nossos pais, que incentivam e apoiam nossa jornada e projetos dentro da universidade. Aos nossos amigos, especialmente Daniele e Gabriel que nos ajudaram nos momentos difíceis durante a confecção do trabalho.

Agradecemos a professora Vanessa que nos apoiou e auxiliou durante todo o processo, nos oferecendo o suporte que precisávamos e agradecer ao trabalho em equipe que Bruna e Karine realizaram durante todo o processo, sempre auxiliando uma à outra.

RESUMO

O ingresso no ensino superior é um acontecimento que tende a gerar apreensão e estresse. Um sono de boa qualidade apresenta uma relação importante no processo de aprendizagem e sua privação pode contribuir para o mau desempenho acadêmico e perda da qualidade de vida. Esta pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade do sono e o possível impacto no desempenho acadêmico de universitários. Trata-se de um estudo transversal descritivo prospectivo com acadêmicos dos cursos de ciências, educação e saúde do Centro Universitário de Brasília (CEUB), por meio de questionário virtual autoaplicável com questões sociodemográficas, características comportamentais e sobre a qualidade do sono que foi aferida por meio do questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (IQSP). Participaram da pesquisa 335 universitários de diversos cursos de ciências, educação e saúde, com média de idade de 25 ± 8 anos. Os estudantes apresentaram em geral uma qualidade de sono ruim (55,82%) e a maioria acredita que a qualidade do seu sono interfere no desempenho acadêmico (91,64%). Ao compararmos a qualidade do sono com comportamentos pessoais, o padrão de qualidade de sono ruim foi mantido para aqueles que exercem atividade fora da faculdade (57,21%), para os que utilizam medicação para dormir (78,27%) e aqueles que manifestaram não apresentar dificuldade para manter-se acordado (64,32%). A demanda exigida pela universidade influencia diretamente na qualidade do sono dos universitários e em seu rendimento acadêmico. Nota-se a necessidade de planejamento do tempo e de atividades rotineiras, por parte dos alunos, afim de evitar que a realização de suas responsabilidades se estendam no período noturno, gerando prejuízos no ciclo sono-vigília.

Palavras-chave: qualidade do sono; universitários; índice de qualidade do sono; desempenho acadêmico.

SUMÁRIO

Sumário

1	INTRODUÇÃO	6
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	7
3	MÉTODO	9
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	10
5	CONCLUSÃO	18
	REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior é um acontecimento que tende a gerar apreensão, podendo se tornar estressante. O ambiente acadêmico costuma ser diferente do contexto vivido anteriormente e exige adaptações frente a fatores estressantes como: avaliações/exames, problemas socioeconômicos, alteração nos hábitos de sono e aumento da carga de trabalho (LUZ et al., 2009).

Estudos mostram que a qualidade do sono apresenta uma relação importante no processo de aprendizagem e sua privação pode contribuir para o mau desempenho acadêmico, aumentar a sonolência diurna excessiva e os níveis de ansiedade (SILVA SR. 2002). A qualidade do sono está associada a fatores ambientais (como a exposição à luz que regula a liberação de melatonina) e biológicos (como o cronotipo, ciclo sono-vigília, sono REM (movimento rápido dos olhos) e NREM (movimento não rápido dos olhos) (DEPIERI et al., 2016).

Apesar da aprendizagem ocorrer no período em vigília é durante o período de sono que há consolidação da memória de longo prazo, atuando no aprendizado e facilitando a captação de novas informações (DROSOPOULOS et al., 2007; WILHELM et al., 2008; OBRECHT et al., 2015). O ciclo sono-vigília, caracterizado pelo tempo de duração de 24h, utiliza o ciclo claro-escuro para ser sincronizado de acordo com às necessidades biológicas do indivíduo. Fatores como trabalho, faculdade e festas alteram esse ciclo circadiano. Quando ocorre uma quebra no ciclo, há uma desregulação do sistema endógeno, que por meio do hipotálamo libera os hormônios necessários do sono (ALMONDES KM et al, 2003).

Devido a mudança no ciclo sono-vigília, os universitários tentam regular o sono por meio de uso de medicamentos indutores do sono. Pesquisas mostram que o uso dessas substâncias se tornou algo comum na sociedade, principalmente devido ao aumento de ansiedade, que interfere diretamente na qualidade do sono (FONSECA et al, 2015; GAINÉ et al, 2018). Ademais, na tentativa de suprir as demandas sociais e acadêmicas, ao alterar o ciclo de sono o estudante está susceptível a manifestar distúrbios do sono, como a sonolência diurna excessiva, caracterizada pelo desejo aumentado de dormir ao longo do dia e que um curto repouso não consegue restabelecer sua energia (DORRIAN et al, 2006). Essa sonolência

pode levar em curto ou longo prazo prejuízo nos domínios cognitivos como atenção, concentração e memória operacional (LIM e DINGUES, 2010).

A qualidade de sono ruim também pode levar à manifestação de ansiedade e estresse. Silva (2015), Akhlagi e Ghalebani (2009) observaram que a ansiedade é um dos principais fatores que interfere na qualidade do sono, onde indivíduos mais ansiosos apresentaram sono menos reparador e conseqüentemente uma qualidade de sono ruim. Resultado semelhante foi observado por Oliveira et al. (2018) onde alunos com maiores níveis de estresse e ansiedade apresentavam qualidade do sono ruim ou distúrbio do sono.

Diante do papel do sono e sua função fundamental no organismo, pode-se perceber que o sono possui papel de equilíbrio essencial no organismo, podendo estar diretamente associado com a capacidade funcional, aspectos físicos e imunológicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, emocionais e mentais (MULLER, 2007; MARTINEZ, LENZ et al, 2008). Diante o exposto, faz-se necessário o estudo constante da qualidade do sono na população, principalmente pelas conseqüências que um sono ruim pode provocar na saúde e no desempenho acadêmico. Desta forma, esta pesquisa tem como objetivo avaliar a qualidade do sono dos universitários e sua interferência no desempenho acadêmico.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O sono é um estado fisiológico temporário, reversível, caracterizado pela diminuição da vigília. Porém para que o indivíduo possua um ótimo estado de vigília ele precisa passar pelos ciclos do sono conhecidos como REM e NREM com duração de 90 a 120 minutos em cada fase. Entretanto sabemos que muitos universitários não conseguem concluir os ciclos, pois devido às demandas que lhe são exigidas passam por fatores como ansiedade e estresse que interferem na qualidade do sono. Desta forma, a irregularidade do ciclo sono-vigília pode ser percebida por meio da diminuição no estado de alerta e na concentração durante o desenvolvimento de atividades acadêmicas, gerando prejuízo ao graduando (ELIASSEN & HOPPSTOCK, 2011).

Já a sonolência diurna excessiva é uma conseqüência da perda de sono ou irregularidade do seu ciclo ela pode ser dita como a necessidade ou vontade aumentada de dormir, na qual um repouso curto não fornece restabelecimento completo (ARAÚJO, 2021).

O sono exerce um papel anti-inflamatório, pois diminui o estresse físico que o corpo se expõe durante o dia, justificando assim a associação da dor com a sonolência diurna excessiva, portanto quanto mais sonolência diurna excessiva mais o indivíduo refere sentir dor, já que o corpo está exposto de forma contínua ao estresse, liberando agentes inflamatórios com aumento de radicais livres (AMARO, 2017).

Os estudantes universitários têm uma maior privação de sono, repercutindo muitas vezes em sonolência diurna, devido aos horários de aulas intensos e costumes não adequados de higiene do sono juntamente com os horários escolares que não respeitam o relógio biológico dos alunos. Como consequência a diminuição no desempenho acadêmico, uso abusivo de substâncias estimulantes como tabaco e cafeína podem estar presentes (SCHNEIDER, 2009)

Um dos distúrbios do ritmo circadiano definido pela *American Academy of Sleep Medicine* é o trabalho em turnos, caracterizado por sonolência ou insônia referidas pelas pessoas que trabalham no período em que deveriam estar dormindo. A insônia pode ser dita pelo paciente como sono não-reparador e a sonolência pode ocorrer nos momentos de trabalho (PALHARES, 2012). Estima-se que a prevalência de insônia na população varie de 30 a 50% e que insônia e sonolência diurna excessiva são as queixas mais comuns na população em geral (FONSECA et al., 2015). Além disso, uma noite sem dormir, associada a cefaleia, pode alterar o desempenho do indivíduo, levando a maior dificuldade de concentração nas atividades do dia seguinte (LAURENTINO et al., 2017).

As alterações no cérebro identificadas após privação do sono podem se apresentar como diferentes fenótipos, incluindo alterações de humor e o agravamento de alguns transtornos psiquiátricos (COSTA et al., 2013; LEWIS et al., 2017). Segundo Eide e Showalter (2012) uma diminuição de pelo menos uma hora no sono que seria necessário para o bem-estar, causa prejuízos no desempenho de atividades cognitivas. Martino et al. (2016) apontam que os estudantes aumentam as horas de vigília por conta dos estudos com evidência de sonolência diurna excessiva. Tal comportamento pode levar a distúrbios do sono e a privação crônica de sono (RODRIGUES, 2016).

Para Cardoso et al. (2009), acadêmicos no primeiro ano de graduação e residentes com sonolência diurna excessiva possuem pior qualidade de sono e uma variação relevante da

sonolência diurna excessiva e de baixa qualidade de sono. Já o estudo de Thomas et al. (2017) mostra que 87% dos participantes da pesquisa precisam de 8 ou mais horas de sono para se sentirem descansados. Os estudantes que não dormiam a quantidade de sono adequada apresentavam um rendimento de aprendizado menor do que o ideal esperado.

A ausência do sono pode causar prejuízos em todo o corpo. A privação do sono altera o metabolismo, aumenta o risco de obesidade e tem sido associada com expressão dos genes e hormônios metabólicos alterados (SKULADOTTIR et al., 2016). O sistema de memória do hipocampo parece ser estreitamente sensível a privação do sono podendo explicar assim a resposta rápida a perda de sono (HAVEKES et al., 2016; HAVEKES e ABEI, 2017). Consequências decorrentes da perda de sono podem incluir doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, pressão arterial elevada e distúrbios gastrointestinais (FONSECA et al., 2015; JAVAHERI et al., 2018).

Uma das formas de avaliarmos a qualidade do sono é por meio de questionários já estabelecidos na literatura. Uma das ferramentas mais utilizadas é o questionário auto administrado denominado Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (IQSP) que avalia a qualidade do sono e possíveis distúrbios no último mês (BUYSSE et al., 1989). A validação desse questionário para o português ocorreu em 2011 na população adulta, sendo utilizado em diferentes populações e línguas, apresentando alta confiabilidade dos resultados (BERTOLAZI et al., 2011).

3 MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal descritivo, cuja amostra foi composta por universitários do Centro Universitário de Brasília (CEUB), escolhidos de forma aleatória entre alunos matriculados nos cursos de ciências, educação e saúde (FACES), no período de março a junho de 2021. Foram abordados alunos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos e que firmaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para a realização da coleta de dados, foram utilizados dois questionários autoaplicáveis com os discentes durante o intervalo entre as aulas:

- a) Questionário sócio demográfico e de hábitos do sono: questões sobre o curso, idade, sexo, estado civil, trabalho extra aula, renda individual, realização de atividade física e características sobre o padrão geral do ciclo sono-vigília (horário

habitual de dormir e de acordar), uso de medicamentos e a dificuldade para se manter acordado durante o dia.

- b) Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI): elaborado em 1989 por Buysse, avalia a qualidade do sono em relação ao último mês, o qual apresenta sensibilidade de 89,6% e especificidade de 86,5% na diferenciação entre “bons dormidores” e “maus dormidores” (BUYSSSE et al., 1989). Quando traduzido e validado para o português, o PSQI mantém sua alta sensibilidade (80%), embora haja uma queda na especificidade (68,8%) (BERTOLAZI et al., 2010). Este instrumento consiste de 10 questões, com pontuações variando de 0 a 3, agrupadas em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência para o sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, transtornos do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. O somatório das pontuações destes 7 componentes gera um escore global, variando de 0 a 21, no qual quanto maior o escore, pior a qualidade do sono. Escores de 0 a 4 indicam boa qualidade do sono, de 5 a 10 qualidade de sono ruim e escores maior do que 10 indica presença de distúrbio do sono.

Os dados foram digitados em uma planilha do Excel, analisados e comparados a fim de identificar a existência de relações entre as variáveis. Para isso foram construídas tabelas de distribuição de frequência das variáveis estudadas e sua apresentação na forma percentual, o que promoveu uma análise comparativa entre os dados coletados.

O presente estudo seguiu as normas da Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa com Seres Humanos. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 39429020.0.0000.0023). Todos participantes concordaram em assinar o termo de consentimento livre e esclarecido antes de responder aos questionários.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 347 universitários, porém doze questionários foram invalidados por apresentarem resposta incompleta ou erros no preenchimento das respostas, totalizando 335 participantes. A amostra foi constituída por indivíduos de ambos os gêneros, com predominância do sexo feminino (n = 267; 79,70%) em detrimento ao sexo masculino (n

- 67; 20%). A média de idade foi de 25 anos (± 8), com predominância de estudantes entre os 22 a 30 anos ($n = 178$; 53,14%). Em relação aos cursos matriculados, 41,50% eram do curso de Enfermagem, seguido de Psicologia (23,28%) e Biomedicina (21,20%). Os cursos com menos participantes foram Educação Física (com 6,56%), Nutrição (4,48%) e Ciências Biológicas (2,98%). Quanto ao turno de realização do curso de graduação, a maioria eram matriculados em curso diurno ($n = 176$; 52,54%) e noturno ($n = 156$; 46,56%). Já em relação ao semestre, 56,42% dos estudantes estavam no 6º ao 10º semestre, enquanto 43,58% estavam nos semestres iniciais do curso (entre o 1º ao 5º semestre) (Tabela 1).

Tabela 1. Características demográficas dos estudantes de ciências, educação e saúde do Centro Universitário de Brasília, entrevistados entre abril e maio.

Variáveis	n	%
Idade		
18 a 21 anos	104	31,04
22 a 30 anos	178	53,14
31 a 50 anos	45	13,43
> 50 anos	8	2,39
Gênero		
Feminino	267	79,70
Masculino	67	20
Outros	1	0,30
Curso		
Biomedicina	71	21,20
Ciências Biológicas	10	2,98
Educação Física	22	6,56
Enfermagem	139	41,50
Nutrição	15	4,48
Psicologia	78	23,28
Turno		
Matutino	176	52,54

Noturno	156	46,56
Integral	3	0,90
Semestre		
1º ao 5º	146	43,58
6º ao 10º	189	56,42

Quanto às características comportamentais auto referidas pelos estudantes, observou-se que a maioria trabalha ou exerce alguma atividade fora da faculdade (n = 201; 60%), além de realizar atividade física mais de três vezes na semana (n = 182; 54,32%). Quanto ao uso de medicação, 322 estudantes informaram não fazerem uso de medicação para manter-se acordados (96,12%), enquanto que 289 estudantes (86,26%) não utilizam medicação para dormir. Já em relação à auto percepção da associação da qualidade do sono com o desempenho acadêmico, a maioria dos universitários (n = 307; 91,64%) acreditam que a qualidade do seu sono interfere no desempenho acadêmico (tabela 02).

Dados semelhantes foram observados por Garcia (2019) que ao observar uma prevalência maior de indivíduos que trabalham, concluiu que a carga horária de trabalho é um fator que influencia na qualidade do sono. Já Araújo (2021) observou uma predominância de estudantes que não trabalhavam ou exerciam qualquer atividade fora da universidade. Em ambas pesquisas, a qualidade do sono apresentada pelos participantes foi ruim. O que nos faz deduzir que embora atividades externas à faculdade possam influenciar na qualidade do sono, há outros fatores que precisam ser investigados.

O impacto da atividade física na qualidade do sono ainda é controversia. Embora estudos mostrem que a realização de exercício físico diminui a probabilidade do surgimento de algum distúrbio do sono (GUEDES 2001 e SILVA, 2010), outros avaliaram que estudantes que não realizam atividade física regular, apresentaram menos queixas de insônia (MELLO et al., 2007). Segundo Fontes (2009) existe uma preocupação relacionada ao sono e a prática de atividade física no jovem universitário, pois segundo o estudo é um momento de mudanças negativas, como sedentarismo e hábitos noturnos.

Tabela 2. Características comportamentais dos estudantes da FACES do Centro Universitário de Brasília, entrevistados entre abril e maio, Brasília – Distrito Federal.

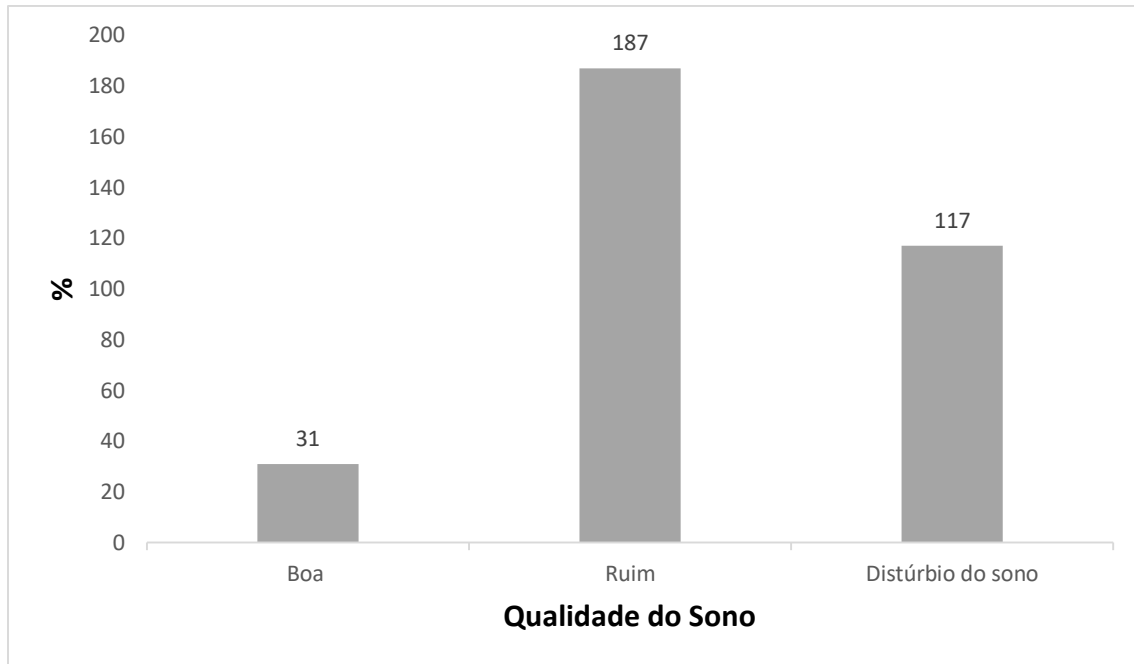
Características comportamentais	N	%
Trabalha ou exerce alguma atividade fora da faculdade		
Sim	201	60
Não	134	40
Realiza atividade física		
Sim	182	54,32
Não	153	45,68
Utiliza medicamentos para manter-se acordado		
Sim	13	3,88
Não	322	96,12
Utiliza medicamentos para dormir		
Sim	46	13,74
Não	289	86,26
Apresenta dificuldade para manter-se acordado		
Sim	136	40,59
Não	199	59,41
A qualidade do seu sono interfere no desempenho acadêmico		
Sim	307	91,64
Não	28	8,36

Em relação à qualidade do sono dos entrevistados, mensurado por meio do questionário PSQI (tabela 3), verificou-se que a maioria dos universitários (n = 187; 55,82%) possuem uma qualidade de sono ruim (escore > 5) e apenas 9,26% dos universitários (n = 31) possuem boa qualidade do sono (figura 1).

Foram encontrados estudos relacionados a qualidade do sono dos universitários, que utilizaram o questionário PSQI, a pesquisa de Queiroz (2021) é a que se aproximou dos grupos que participaram da pesquisa atual, com a exceção do curso de Medicina, que é o grupo predominante no trabalho de Queiroz (2020), enquanto no atual não contém esse curso. Foram identificados estudos que apesar de utilizarem o mesmo questionário o foco da pesquisa foi para grupos específicos, como em Segundo (2017) e Nascimento (2020) que realizaram a pesquisa com o enfoque nos acadêmicos de Medicina, diferente de Lopes (2018) que seu foco foram os acadêmicos de Enfermagem. Apesar do foco de algumas pesquisas serem em cursos específicos, eles ainda possuem relação ao estudo atual, pois todos permanecem dentro da área de saúde. Os artigos possuem resultados semelhantes ao do trabalho atual, demonstram que os acadêmicos, independente do curso possuem maior porcentagem na qualidade do sono ruim.

Como análise maior foram identificados artigos com enfoque nos outros cursos presentes nesse estudo, como Nutrição, Psicologia, Ciências biológicas também apresentam prevalência na qualidade do sono ruim, entretanto no curso de Educação Física, foi encontrado um estudo onde o resultado é diferente dos outros artigos encontrados relacionados aos acadêmicos de saúde (MORAES, 2013; DEPIERI et al., 2016; SOUZA, 2018; SILVA, 2018). Os estudantes de Educação Física prevalecem na qualidade de sono boa (BEZERRA, 2018), segundo o estudo de Duarte (2007), os participantes que obtêm qualidade de sono ruim estão relacionados ao uso de computadores durante certo período da noite.

Figura 1. Caracterização da qualidade do sono dos estudantes dos cursos da área da saúde



Ao compararmos as características comportamentais dos estudantes e a qualidade do sono determinada pelo questionário PSQI, foi possível observar que de forma geral, a qualidade do sono dos universitários tende a ser ruim. Dos alunos que trabalham ou exercem alguma atividade fora da faculdade 57,21% apresentaram qualidade de sono ruim. O mesmo padrão de qualidade de sono foi observado nos estudantes que realizam ($n = 102$; 56,04%) ou não ($n = 85$; 55,56%) atividade física (tabela 4).

Quanto ao uso de medicação a qualidade de sono foi ruim tanto nos estudantes que fazem uso de medicação para manter-se acordado ($n = 7$; 53,85%) como os que não usam tais medicações ($n = 180$; 55,90%). Em contrapartida, os estudantes que utilizam medicação para dormir tendem a apresentar distúrbio do sono ($n = 36$; 78,27%), enquanto aqueles que não utilizam medicação para este fim apresentaram qualidade de sono ruim ($n = 178$; 61,60%). O sono apresentou padrão de qualidade ruim, até mesmo entre os estudantes que manifestaram não apresentar dificuldade para manter-se acordado (64,32%) (tabela 4).

Por fim, ao avaliarmos a relação entre a qualidade de sono determinada pelo questionário IQSP e a auto percepção do aluno quanto ao impacto em seu desempenho acadêmico, foi possível observar que a maioria dos universitários que consideram que a qualidade do sono interfere no desempenho acadêmico, 54,07% ($n = 166$) apresentaram

qualidade do sono ruim enquanto outros 36,80% (n = 113) apresentaram distúrbio do sono (tabela 4).

O estudo de Santos (2015) apontou associação entre o trabalho e o prejuízo a vida social, lazer e cansaço devido ao turno de trabalho, além do ganho de peso por conta da dificuldade em conciliar o horário com a qualidade de sono.

No presente estudo nota-se que a realização de atividade física não tem associação com a melhor qualidade do sono como esperado, já que a maior parte dos alunos que realizam ou não atividade física possui qualidade de sono ruim ou distúrbio do sono. Enquanto o estudo de Santos (2015) aponta que a maior parte dos alunos com qualidade de sono ruim não realizam atividade física.

Observou-se que os estudantes que fazem uso de medicação para dormir tendem a apresentar distúrbio do sono, enquanto aqueles que não utilizam medicação para este fim apresentaram qualidade de sono ruim, estes dados estão de acordo com os apresentados no estudo de Segundo (2017) que apontou que os alunos que utilizavam medicamentos para dormir apresentavam 4,62 vezes mais chances de terem qualidade de sono ruim em relação aos estudantes que não faziam uso de medicação.

O estudo apontou que a maior parte dos estudantes que possuem dificuldade em manter-se acordado possuem qualidade de sono ruim 43,39% (n= 59) e distúrbio do sono 50,73% (n= 69). Essa dificuldade também foi encontrada no estudo de Segundo (2017), onde 45,13% (n = 125) afirmaram ter dificuldade em manter-se acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social no mínimo uma vez por semana, além disso os estudantes afirmaram fazer uso de estimulantes, como café, energéticos e guaraná para se manter acordado (COELHO, 2000).

O estudo atual apontou que 307 alunos afirmaram que a qualidade do sono interfere em seu desempenho acadêmico, dos quais 54,07% (n=166) afirmaram ter qualidade de sono ruim e 36,80% (n=113) foram classificados com distúrbio do sono. Dados que são corroborados pelo estudo de Silva (2015), onde a maior parte dos alunos que apontaram a qualidade do sono como fator que influencia em seu desempenho acadêmico afirmaram sentir-se cansados durante o período de avaliações e que os hábitos e perturbações do sono influenciam sua qualidade de vida. Observou-se ainda que a desmotivação e cansaço,

resultado da má qualidade do sono afetam de forma negativa o bem-estar físico e psicológico, a saúde e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Tabela 4. Associação entre as características comportamentais dos estudantes e a qualidade do sono determinada pelo PSQI

Características comportamentais	Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (IQSP)		
	Boa	Ruim	Distúrbio do sono
	n (%)	n (%)	n (%)
Trabalha ou exerce alguma atividade fora da faculdade			
Sim	15 (7,47%)	111 (57,21%)	71 (35,32 %)
Não	16 (11,94%)	72 (53,74%)	46 (34,32%)
Realiza atividade física			
Sim	24 (13,19%)	102 (56,04%)	56 (30,77%)
Não	7 (4,58%)	85 (55,56%)	61 (39,86%)
Utiliza medicamentos para manter-se acordado			
Sim	0 (0%)	7 (53,85%)	6 (46,15%)
Não	31 (9,62%)	180 (55,90%)	111 (34,48%)
Utiliza medicamentos para dormir			
Sim	1 (2,17%)	9 (19,56%)	36 (78,27%)
Não	30 (10,38%)	178 (61,60%)	81 (28,02%)
Apresenta dificuldade para manter-se acordado			
Sim	8 (5,88%)	59 (43,39%)	69 (50,73%)
Não	23 (11,55%)	128 (64,32%)	48 (24,13%)
A qualidade do seu sono interfere no desempenho acadêmico			
Sim	28 (9,13%)	166 (54,07%)	113 (36,80%)
Não	3 (10,71%)	21 (75%)	4 (14,29%)

4 CONCLUSÃO

Segundo os resultados da pesquisa do presente estudo percebe-se que os estudantes de ciências, educação e saúde do Centro Universitário de Brasília possuem maior predominância em má qualidade do sono e distúrbios do sono, dentro deles encontram-se os alunos que relatam que o sono é um fator que interfere no desempenho acadêmico.

Além das demandas acadêmicas advindas da graduação, como seminários, provas e estágios, alguns alunos precisam conciliar estas obrigações com atividades que exercem fora da faculdade, como trabalho, por exemplo, fator que demonstrou relação com a qualidade de sono dos estudantes e podendo interferir em seu desempenho acadêmico.

Sugere-se, portanto, maior estudo e atenção relacionado ao tema, visto que a graduação é um ambiente com exigências e responsabilidades que muitas vezes sobrecarregam o estudante, subtraindo horas de sono para finalizar suas atividades. Através da análise de dados nota-se ainda que os alunos que trabalham ou exercem alguma atividade extracurricular possuem maior alteração na qualidade do sono.

REFERÊNCIAS

- AKHLAGI, A.A.K. & GHALEBANDI, M.F. Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj, Iran. **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences (IJPBS)**, Moallem Square, v.3, n.1, p. 44-49, ago. 2009. Disponível em: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=143458>. Acesso em: 1 de ago. 2021.
- ALMONDES KM, ARAÚJO JF. 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://www.scielo.br/j/epsic/a/WcWLTfjF8qJLqjqs6NBcfGt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 2 de ago. 2021
- ARAÚJO, M.F.M; LIMA, A.C.S; ALENCAR, A.M.P.G, ARAÚJO, T.M; FRAGOASO, L.V.C & DAMASCENO, M.M.C. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de fortaleza -CE. **Texto Contexto de Enfermagem**, Florianópolis, v.22, n. 2, p. 352-360, abr-jun. 2013. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Ftce%2Fa%2FGDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=255945&chunk=true>. Acesso em: 1 de ago. 2021.
- BERTOLAZI AN, FAGONDES SC, HOFF LS, DARTORA EG, MIOZZO IC, DE BARBA ME, BARRETO SS. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **National Library of Medicine**, Bethesda, v. 12, n.1, p. 70-75, jan. 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145786/>. Acesso em: 2 de ago. 2021.

- BEZERRA, M.A.A; SANTOS, A.P; BEZERRA, G.G.O & BOTTCHER, L.B. Associação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico de educação física. **Revista Gestão Universitária**, 2018. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/associacao-entre-a-qualidade-do-sono-e-o-rendimento-academico-de-universitarios-de-educacao-fisica>. Acesso em: 6 de ago. 2021.
- BUYSSE, S; REYNOLDS, C.F; MONK, T.H; BERMAN, S.R & KUPFER, D. J. The Pittsburg Sleep Quality Index. **National Library of Medicine**, Bethesda, v.28, n.2, p. 193-213, maio. 1989. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>. Acesso em: 4 de ago. 2021.
- DEPIERI, N.B., CÍCERO L.R., GUIZELLINI V.S., BIANCHI L.R.O. Qualidade do Sono e Sonolência entre Universitários Formandos. **Arquivos do mudi**, 2016. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/32961>. Acesso em: 4 de ago. 2021.
- DORRIAN, J. & DINGES, D.F. **Sleep deprivation and its effects on cognitive performance**. In **Lee-Chiong**, T. (Org.). *Encyclopedia of Sleep Medicine* (pp. 139-144). Ney Jersey: John Wiley and Sons (Ed.). 2006. Acesso em: 5 de ago. 2021.
- DROSOPOULOS, S., SCHULZE, C., FISCHER, S. & BORN, J. Sleep's function in the spontaneous recovery and consolidation of memories. **Journal of Experimental Psychology: General**, Washington, v.136, n.2, p. 169-183. 2007. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2007-06470-001>. Acesso em: 30 de jul. 2021.
- FONSECA, Ana Luiza Pagani et al. ESTUDO COMPARATIVO SOBRE QUALIDADE DO SONO ENTRE UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO DO SUL CATARINENSE. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 44, n. 4, p. 21-33, set. 2016. ISSN 18064280. Disponível em: <<http://www.acm.org.br/acm/seer/index.php/arquivos/article/view/45>>. Acesso em: 10 de ago. 2021.
- GAINE M.E, CHATTERJEE S., ABEL. Sleep Deprivation and the Epigenoma. **National Library of Medicine**, Bethesda, v 27, n.12., p. 14, feb. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29535611/>. Acesso em: 10 de ago. 2021.
- LIM, J. & DINGES, D.F. A Meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. **Psychological Bulletin**. 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3290659/>. Acesso em: 4 de ago. 2021.
- LUZ, A., CASTRO, A., COUTO, D., SANTOS, L. & PEREIRA, A. **Stress e percepção do rendimento acadêmico no aluno do ensino superior**. Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, Braga. 2009
- MARTINEZ D, LENZ Mdo C, MENNA-BARRETO L.M. Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo cicardiano. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, Brasília, v. 34, n. 3, p. 173-180, mar. 2008. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Fjbpneu%2Fa%2Fwq7bRVdv6yPwj7GQg9gptxM%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=286991&chunk=true>. Acesso em: 5 de ago. 2021.
- MORAES, J.C & MAZAMBANI, A. **A qualidade do sono em estudantes de psicologia**. 2013. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fwww.c>

esumar.br%2Fprppge%2Fpesquisa%2Fepcc2013%2Foit_mostra%2FJessica_Carla_Moraes_02.pdf&clen=321087&chunk=true. Acesso em: 11 de ago. 2021.

MULLER MR, GUIMARÃES SS. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 24, n4, p. 519-528, out-dez. 2007. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Festpsi%2Fa%2FgTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=94428&chunk=true. Acesso em: 11 de ago. 2021.

PEREIRA, E.G; GORDIA, A.P & QUADROS, T.M.B. Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 9, n. 30, out-dez. 2011. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1377. Acesso em: 5 de ago. 2021.

SANTOS, T.C.M. Sono e qualidade de vida de estudantes de enfermagem trabalhadores: contribuição da cronobiologia. **Repositório da Produção Científica e Intelectual da Unicamp**. 2015. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/283905>. Acesso em 10 de ago. 2021.

SEGUNDO, L.V.G., NETO, B.F.C., PAZ, D.A., HOLANDA, M.M.A. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, Salvador, v. 21, n.3, p. 213-223, set/dez. 2017. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.scielo.br%2Fj%2Ftce%2Fa%2FGDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=255945&chunk=true. Acesso em: 11 de ago. 2021.

SILVA M.F. **Determinantes da Qualidade do Sono em Estudantes de Enfermagem**. Escola superior de Saúde de Viseu. 2015. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fcore.ac.uk%2Fdownload%2Fpdf%2F70646307.pdf&clen=3469471&chunk=true. Acesso em: 11 de ago. 2021.

SILVA, N.M; **Relação da qualidade do sono, estado nutricional e comportamento alimentar compulsivo de universitários**. Universidade de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul. 2018. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Frepositorio.unisc.br%2Fjspui%2Fbitstream%2F11624%2F2357%2F1%2FNatalia%2520Melo%2520da%2520Silva.pdf&clen=46288. Acesso em: 10 de ago. 2021.

SOUZA T.C.L & CASTRO, J.P.M.V. Sleep quality assessment in Biomedicine students. **Journal of the Health Sciences Institute/ Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 36, n.1, p. 8-14. 2018. Disponível em: <https://repositorio.unip.br/revista-do-instituto-de-ciencias-da-saude/>. Acesso em: 9 de ago. 2021.