



IMPACTO DO SONO NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Eliziane Tamires Soares Braz, Juliana Gonçalves Araujo, Eliete Janaina Bueno Bighetti, e-mail: tamiresbraz@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O sono é um estado fisiológico considerado primordial ao ser humano, no qual seu funcionamento se dá pela perda reversível e temporária do estado de consciência. Sua principal função está ligada à restauração da saúde física, mental e cognitiva (DE OLIVEIRA; DE OLIVEIRA; FERREIRA, 2020).

Este funcionamento se alterna com o estado de vigília, sofrendo influência de fatores exógenos, como a disposição da luz ambiental; e por fatores endógenos, tais como as funções fisiológicas: termorregulação corporal e os processos metabólicos que acompanham o ritmo circadiano de claro-escuro (SILVERTHORN, 2010). A dessincronização desses fatores influenciam a qualidade do sono, podendo resultar em sonolência diurna, sintomas de insônia, fase do sono atrasada, entre outras disfunções (DE OLIVEIRA; DE OLIVEIRA; FERREIRA, 2020; TAO *et al.*, 2017) que interferem na qualidade de vida.

Neste sentido, pesquisas apontam que os transtornos do sono são frequentemente influenciados por transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão. A ansiedade por conta da preocupação excessiva que se manifesta atrasando o ciclo do sono no período da noite, e a depressão; ligada a alteração neuroendócrina, por conta do aumento da atividade no eixo Hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), que é uma característica de pessoas deprimidas, levando a modificações nos resultados do eletroencefalograma do sono (TAO *et al.*, 2017; RAMOS, 2018).

Tendo em vista as consequências do sono no que diz respeito a sua privação; as alterações biológicas e cognitivas, destaca-se então, a qualidade do sono de estudantes universitários, exatamente pelo modo de distribuição de tempo dessa população (SOUZA; MURGO; BARROS, 2021), que não consideram os prejuízos da privação do sono, fator esse que os tornam suscetíveis ao desenvolvimento de sofrimento psíquico, alterações nas respostas emocionais, resultando no aumento de casos de transtornos mentais; ansiedade generalizada, depressão e patologias já comuns, como alterações nas funções biológicas



(COELHO *et al.*, 2020), tais como a obesidade, hipertensão arterial e diabetes (MURILLO *et al.*, 2017 apud SIMÕES *et al.*, 2022).

Nesse contexto, a universidade é definida como um ambiente que colabora para o processo de formação, sendo espaço de amplo desenvolvimento cognitivo, demandando diversas modificações e adaptações no cotidiano, suscitadas pelas rotinas do sono, organização de tempo, estratégia de estudos e repertórios comportamentais. Esses aspectos podem ser considerados como estressores que possuem grande influência na saúde mental (ARIÑO; BARDAGI, 2018), tal qual é conceituada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2013), como um estado de proatividade, onde o sujeito possui habilidades de enfrentar situações de estresse, exercendo sua autonomia e expandindo seu potencial.

De forma significativa, a preservação da regularidade do sono é considerada importante pela relação direta com a restauração de energia, com a consolidação da memória, da atenção e ao desenvolvimento de funções cognitivas, pois estas influenciam o desempenho cotidiano, acadêmico e laboral (APA, 2014; FREITAS *et al.*, 2017; COELHO; ROSAS 2018).

Em suma, diante das rotinas exaustivas e da falta de conhecimento sobre a privação e a má qualidade do sono nesta população específica (TAO *et al.*, 2017), o objetivo desta pesquisa é compreender a possível inter-relação entre a privação do sono e a qualidade de vida de estudantes dentro do contexto universitário, de forma a exteriorizar os principais fatores que podem relacioná-los, assim como os âmbitos mais influenciados.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica qualitativa, que visa compreender o impacto da privação do sono e das rotinas intensas na qualidade de vida dos estudantes universitários. Tal pesquisa, se desenvolveu a partir de artigos científicos já publicados nas plataformas de pesquisa (GIL, 2002), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO Brazil), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A sintaxe de busca ocorreu entre os meses de abril e maio do ano de 2022, a partir da intersecção das palavras-chave: “Qualidade do sono”, “estudantes universitários”, “distúrbios do sono” ou “distúrbios”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO



A partir da análise dos trabalhos selecionados, houve a possibilidade de compreender a relação entre o sono e a qualidade de vida, assim como o padrão de vida que contribui para má qualidade do sono autoavaliada segundo os universitários. A variabilidade dos resultados evidenciou fatores como a dificuldade na adaptação à vida acadêmica, progressão do curso, estresse devido à demanda excessiva e vínculo empregatício, bem como os hábitos que alteram a qualidade do sono, mais especificamente, o consumo de substâncias psicoativas, uso de aparelhos eletrônicos em horários que prejudicam o sono e aos maus hábitos alimentares associados ao Índice de Massa Corporal (sobrepeso e obesidade).

Ao entrar no ambiente de uma instituição de ensino superior, fatores como exigência ao nível de dedicação, abnegação e grandes mudanças no estilo de vida em consonância com a demanda de atividades acadêmicas, carga horária de aula, ambiente de aprendizagem bastante disputado e serviços de plantão, surge a prevalência da sonolência diurna excessiva nos discentes da área da saúde, possibilitando até o desenvolvimento de síndrome de burnout (LINS; MAGALHÃES, 2017; DAGNEW; ANDUALEM; DAGNE, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Em relação ao período do curso, a avaliação do sono pode trazer diferentes perspectivas conforme a demanda universitária. Na pesquisa de De Souza Neta *et al.*, (2018) os alunos que apresentaram distúrbios ou má qualidade do sono estavam na primeira metade do curso, diferentemente de FO *et al.*, (2020), que trouxeram a diferença entre os cursos nessa questão, onde estudantes de música apresentaram pior qualidade do sono no último semestre, enquanto alunos de odontologia avaliaram como boa a qualidade do sono.

O estresse devido a demanda excessiva, diz respeito à preocupação e a dificuldade em conciliar teoria e prática e ao estresse, como Mendes e Martino (2020) levantaram através da Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) que o “Gerenciamento do Tempo”, que identifica a habilidade em otimizar, de forma eficaz, o tempo para a resolução de tarefas, tais como administrar as atividades de forma produtiva, principalmente entre os estudantes do último semestre, juntamente com maus hábitos adotados.

Observando o cenário em que estudantes universitários são inseridos, existe a possibilidade de serem submetidos a outro fator estressor: dupla jornada, entre trabalho e



estudo, considerando a necessidade de subsidiar os estudos para se manter economicamente durante a graduação (FERREIRA; MARTINO, 2012).

Os fatores de risco observados em relação à má qualidade e o funcionamento do padrão de sono estava associada ao uso de substâncias psicoativas (PIOTROWSKY *et al.*, 2020), como o álcool, nicotina e cafeína, tendo em vista que uso regular destas drogas estimulantes, podem ser disruptoras da estrutura do sono, provocando a latência e ineficácia do sono (MARTINEZ *et al.*, 2018; ARAÚJO *et al.*, 2021) e ao consumo de psicoestimulantes, tais como, Metilfenidato (Ritalina) e a Lisdexanfetamina (Venvanse), utilizados para o tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), visando a melhora da concentração e atenção para os estudos (CERQUEIRA; ALMEIDA; JUNIOR (2021)

Um hábito comportamental significativamente citado na literatura é voltado ao uso expressivo de aparelhos eletrônicos em horários que prejudicam diretamente o sono, devido à fácil acessibilidade e praticidade que eles proporcionam (FREITAS *et al.*, 2017). A intensa exposição ao uso de eletrônicos (celulares, tablets, computadores) é considerada como problemática, devido às modificações que a luz transmitida por esses aparelhos pode causar, como inibição da secreção de melatonina, um dos neuro-hormônios determinantes para a periodicidade do ciclo sono-vigília, podendo reduzir o período de sono (HUANG *et al.*, 2020).

Em relação ao Índice de Massa Corporal, a relação ocorre devido alterações no funcionamento metabólico causados pela privação do sono, como a regulação dos hormônios grelina e a leptina que respectivamente estão relacionados ao apetite e à saciedade da fome e como resultado do cansaço, falta de tempo, motivação e acúmulo de atividades (WANG *et al.*, 2019; ALAM; SINGH; TYAGI, 2021; SANTANA *et al.*, 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final da análise dos artigos selecionados, houve a constatação da interferência e o impacto dos hábitos de vida sobre a qualidade do sono de discentes universitários, em diferentes cursos, períodos e turnos, assim como o levantamento dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de disfunções e distúrbios do sono, expressivamente a insônia e a sonolência diurna excessiva, que impactam o desempenho em áreas fundamentais da vida cotidiana, tais como, regularidade no consumo de substância



psicoativas e psicoestimulantes, uso de aparelhos eletrônicos em excesso, falta de atividade física, juntamente com maus hábitos alimentares.

Portanto, a partir da compreensão da relação entre a privação do sono e a qualidade de vida de estudantes dentro do contexto universitário, traz-se a importância de projetos que viabilizam e mostram a importância da higiene do sono para a melhoria da qualidade de vida, e conseqüentemente a melhora do desempenho dos estudantes em diversos âmbitos da vida.

REFERÊNCIAS

ALAM N.; SINGH K.; TYAGI R. Sleep deprivation and its correlation with obesity. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, v. 11, n. 01, 2021. Disponível em: <http://www.njppp.com/fulltext/28-1584281687.pdf>. Acesso em: 17 set 2022.

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAÚJO, M. F. S. et al. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 maio. 2022.

ARIÑO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Revista psicologia em pesquisa**, v. 12, n. 3, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em 12 de maio. 2022.

CERQUEIRA, N. S. V. B.; ALMEIDA, B. do C.; JUNIOR, R. A. C. Uso indiscriminado de metilfenidato e lisdexanfetamina por estudantes universitários para aperfeiçoamento cognitivo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 3085-3095, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3014/1179>. Acesso em: 23 de set 2022.

CFP - CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Regulação dos serviços de saúde mental no Brasil. Brasília. 2013.

COELHO, N. R. F.; ROSAS, K. O. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes do curso de psicologia de uma faculdade do Recife**. TCC - Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife. 2018. Disponível em: <<https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/663>>. Acesso em: 11 de fev. 2022.

DAGNEW, B.; ANDUALEM, Z.; DAGNE, H. Excessive daytime sleepiness and its predictors among medical and health science students of University of Gondar, Northwest



Ethiopia: institution-based cross-sectional study. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 18, n. 1, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01553-3>. Acesso em: 29 maio 2022

DE OLIVEIRA, C. R.; DE OLIVEIRA, B. C.; FERREIRA, L. G. F. Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 2, p. 274–281, 2020. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2916>>. Acesso em: 12 fev. 2022.

FREITAS, C. C. M. et al. Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna. **Revista de Medicina**, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017. Disponível em: www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/121890>. Acesso em: 13 fev. 2022.

FO, R. *et al.* Avaliação da qualidade do sono em acadêmicos da Universidade Federal do Ceará – Campus Sobral. **Revista Da Faculdade De Odontologia - UPF**, p. 436-442, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5335/rfo.v25i3.13335>. Acesso em 25 maio 2022.

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4ª Ed. São Paulo, Atlas, 2002

HUANG, Q. *et al.* **Smartphone use and sleep quality in Chinese college students: a preliminary study**. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, p. 352, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00352/full>. Acesso em: 22 de set 2022.

LINS, A. L.; MAGALHÃES, Á. B. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes de fisioterapia de uma instituição na Amazônia Brasileira. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 5, n. 3, p. 241-246, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1308>. Acesso em: 25 maio 2022.

MEDEIROS, G. J. M.; ROMA, P. F.; MATOS, P. H. M. F. P. de. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 maio 2022.

OLIVEIRA, E. S. de *et al.* Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/R8ttsjSxxRScLBxZBzLPK5f/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 25 maio 2022.

PIOTROWSKI, P. *et al.* Assessment of sleep disorders and use of psychoactive drugs among Polish students. **Psychiatr. Pol**, v. 54, n. 5, p. 1007-1024, 2020. Disponível em: http://psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_5_2020/ENGver1007Piotrowski_PsychiatrPol2020v54i5.pdf. Acesso em: 29 maio 2022.



RAMOS, J. N. **Má qualidade do sono, sonolência diurna excessiva e associação com aspectos de saúde mental em estudantes universitários.** 2018. 92 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição, Alimentos e Metabolismo) - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2018. Disponível em: <<https://ri.ufmt.br/handle/1/2874>>. Acesso em: 13 fev. 2022.

SANTANA, K. das G. F. P et al. Associações entre duração de sono e índices de massa gorda, muscular e corporal em adolescentes de São Luís, Maranhão, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública.** v. 38, n. 3, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/kdTsmsDzFJPTgkh3CkR3ZVB/?lang=pt#>. Acesso em: 17 set 2022.

SILVERTHORN, D. U. **Fisiologia humana:** uma abordagem integrada. 5ª Ed. Porto Alegre: ArtMed, 2010.

SIMÕES, A. D. et al. Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana: uma revisão sistemática de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28457>. Acesso em: 28 maio 2022.

SOUZA, A. P. de; MURGO, C. S.; BARROS, L. de O. Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono. **Psicologia: teoria e prática**, v. 23, n. 3, p. 1-21, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v23n3/pt_v23n3a04.pdf. Acesso em 16 abr. 2022.

TAO, S. et al. Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 2, p. 1–10, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28216583/>>. Acesso em: 13 de fev. 2022.