



ANÁLISE DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DE ESTUDANTES COM DIFICULDADE SEVERA DE SONO EM TEMPOS DE PANDEMIA

¹ Ana Lydia Costa Franco; ² Francisco Iuri da Silva Martins; ³ Gilvan Ferreira Felipe; ⁴ Jairo Domingos de Moraes

¹ Graduando em Farmácia pela Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ² Graduando em Farmácia pela Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ³ Doutor em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará – UFC; ⁴ Doutor em Modelos de Decisão e Saúde – UFPB

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail dos autores: lydiapesquisas@gmail.com¹; iurmartins@aluno.unilab.edu.br²; gilvanfelipe@unilab.edu.br³; jairo@unilab.edu.br⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A COVID-19 é uma doença potencialmente fatal, causada pelo vírus SARS-CoV-2, capaz de representar uma crise de grande magnitude. Em 2020, o vírus da COVID-19 propagou milhões de mortes, desencadeando uma emergência de saúde pública em todo o mundo. Além dos efeitos diretos da doença, as medidas de controle, como o distanciamento social, afetaram diversas áreas da vida, incluindo o sono. **OBJETIVO:** Analisar as características sociodemográficas e hábitos de vida de estudantes universitários com dificuldade severa de sono durante a pandemia COVID-19. **MÉTODOS:** A pesquisa foi conduzida em 2023, por meio de questionário sociodemográfico associado a instrumento de análise da qualidade do sono Mini-Sleep Questionnaire. Participaram do estudo 185 estudantes maiores de 18 anos e com matrícula ativa em curso de graduação da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, que apresentavam dificuldade severa de sono. O questionário foi enviado aos participantes por e-mail. Os dados foram analisados utilizando frequências absolutas e relativas. **RESULTADOS:** Dos 185 estudantes que apresentaram dificuldade severa de sono, observou-se predominância do sexo feminino (57,8%), estado civil solteiro (87,0%) e fase inicial do curso de graduação (36,2%). Além disso, constatou-se que a falta de prática de atividade física foi mais frequente entre esses estudantes (47,0%). **DISCUSSÃO:** O contexto pandêmico destaca a necessidade de medidas de preservação da saúde, especialmente para grupos vulneráveis, com ênfase em divulgar as recomendações da OMS para o melhoramento do sono (BARROS *et al.*; 2020). **CONCLUSÃO:** A falta de companheiro(a), o pouco tempo de ingresso no ensino superior e a falta de atividade física foram os fatores que mais se destacaram entre os universitários com dificuldade severa de sono. É fundamental implementar estratégias de intervenção para melhorar o sono dos estudantes e minimizar os possíveis efeitos prejudiciais no seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.

Palavras-chave: Qualidade do sono; COVID-19; Saúde do Estudante.

1. INTRODUÇÃO

A doença do COVID-19 é uma patologia causada pelo vírus SARS-Cov-2, capaz de gerar uma crise mundial de saúde pública. Com a incidência de pessoas infectadas, o início dos primeiros





casos teve como origem zoonótica a cidade de Wuhan, na China, marcada pela exposição de animais úmidos. Estudos preliminares chamaram a atenção para a notável virulência de caráter pandêmico, antecipando o surto causado pelo vírus que afetava o sistema imunológico humano (ROTHAN; BYRAREDDY, 2020).

As medidas de restrição adotadas para conter a propagação do COVID-19 impactaram negativamente a qualidade do sono da população, inclusive de estudantes universitários, além de estresse, ansiedade e depressão, que foram estressores vivenciados durante a crise (SANTOS; ROCHA; OLIVEIRA, 2022).

Franco *et al.* (2022), em um estudo realizado na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), demonstraram que a qualidade do sono de estudantes foi impactada durante a pandemia, trazendo efeitos prejudiciais à saúde e qualidade de vida naquele período.

Em suma, o presente estudo teve como objetivo analisar as características sociodemográficas e hábitos de vida de estudantes universitários com dificuldade severa de sono durante a COVID-19.

1. MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e com abordagem quantitativa realizado no período de janeiro a maio de 2023, por meio de questionário on-line utilizando a plataforma *Google Forms*, realizado com estudantes de graduação com matrícula ativa, com idade igual ou superior a 18 anos.

Consiste em um recorte de um estudo abrangente da pesquisa intitulada “Inquérito sobre qualidade de vida e do sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira”, que identificou um total de 185 estudantes da UNILAB com dificuldade severa de sono durante a referida pandemia, que, por sua vez, compuseram a amostra da presente pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio da versão em português do Mini Sleep Questionnaire (FALAVIGNA *et al.*, 2011) para avaliar a qualidade do sono e de questionário sociodemográfico abrangendo informações como: sexo, estado civil, nacionalidade, situação familiar, número de filhos, ocupação, auxílio financeiro, tabagismo, consumo de álcool e atividade física. Os dados foram armazenados no software Microsoft Excel® e a análise foi realizada utilizando o pacote estatístico IBM - SPSS 22.0, empregando estatística descritiva com uso de frequências absolutas e relativas. O estudo foi aprovado pelo CEP da UNILAB sob parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 52903821.3.0000.5576, seguindo a Resolução nº 466/12 do





Conselho Nacional de Saúde. A confidencialidade dos dados dos participantes foi garantida, com orientações prévias fornecidas.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 185 estudantes demonstraram ter dificuldade severa de sono. Desse total, verificou-se sua distribuição quanto aos aspectos sociodemográficos estudados (Tabela 1).

Tabela 1. Aspectos sociodemográficos de universitários com dificuldade severa de sono por sexo, nacionalidade, estado civil e período de curso.

Variáveis		N	%
Sexo	Masculino	78	42,2
	Feminino	107	57,8
Nacionalidade	Nacional	109	58,9
	Internacional	76	41,1
Estado civil	Solteiro(a)	161	87,0
	Casado(a)	21	11,4
	Divorciado(a)	3	1,6
Período de curso	Início	67	36,2
	Meio	52	28,1
	Final	66	35,7
Número de filhos	Nenhum	149	80,5
	Um	23	12,4
	Dois	9	4,9
	Três	4	2,2

Fonte: Autores, 2023.

Dentre eles, prevaleceu o sexo feminino (57,8%), discentes brasileiros (58,9%), solteiros (87,0%), nos três primeiros semestres, considerados como início do curso de graduação (36,2%).

Na Tabela 2 é possível verificar a distribuição dos participantes quanto à situação familiar.

Tabela 2. Situação familiar de universitários com dificuldade severa de sono.

Variáveis		N	%
Residentes em domicílio	0 a 3	99	53,6
	4 a 8	86	46,4
É responsável economicamente pelo sustento de sua casa?	Não sou responsável pelo sustento da casa	95	51,4
	Sim, minha renda complementa o sustento da casa	67	36,2
	Sim, sou o único responsável pelo sustento da casa	23	12,4

Fonte: Autores, 2023.

Quanto ao número de residentes por domicílio, percebeu-se que a maioria residia com até três moradores por domicílio (53,6%). Além disso, verificou-se que um total de 51,4% dos estudantes não se considera responsável direto pelo sustento financeiro do local onde vivem.

A Tabela 3 aborda questões referentes a hábitos de vida dos estudantes pesquisados.

Tabela 3. Hábitos de vida de universitários com dificuldade severa de sono.

Variáveis		N	%
Você fuma?	Sim	11	5,9
	Não	174	94,1
Usa bebidas alcoólicas?	Sim	71	38,4
	Não	114	61,6
Faz uso de outro tipo de droga?	Sim, frequentemente	2	1,1
	Sim, às vezes	4	2,2
	Não	177	95,7
	Prefiro não responder	2	1,1
Faz atividade física?	Sim	98	53,0
	Não	87	47,0

Fonte: Autores, 2023.

Em relação ao uso de drogas, identificou-se que a maioria não faz uso de álcool (61,6%) ou tabaco (94,1%) e nem mesmo de outras drogas ilícitas (95,7%).

3. DISCUSSÃO

Na tabela 1, o estudo demonstra predominância do sexo feminino. Resultados semelhantes foram obtidos por Maciel *et al.* (2023), que verificou que ser estudante do sexo feminino estaria associado a uma pior qualidade do sono. Além disso, levantamento de Corrêa *et al.* (2022) identificou que 60% dos estudantes de graduação tiveram um grau elevado de dificuldade de sono.

Quanto ao estado civil, a análise atual apontou maior severidade do sono em pessoas sem vínculo conjugal, semelhante a uma pesquisa feita na Itália. Os investigadores detectaram maiores dificuldades para dormir, pior qualidade do sono e maior índice de sonolência em relação aos demais estudantes que se encontravam em relacionamentos estáveis (GUALANO *et al.*; 2020).

Na presente análise, observou-se um índice considerável do grau de severidade do sono em acadêmicos que estavam no início da graduação. Poucos estudos abordam sobre a relação do achado em específico, no entanto, Weide *et al.* (2020) traz que uma das dificuldades no enfrentamento da COVID-19 foi o adoecimento pelo vírus, tanto a nível domiciliar, como em função do estresse gerado



pelo distanciamento social e conciliação com novas atividades domésticas, prejudicando o bem-estar em diversos aspectos, inclusive o sono.

Ainda, a tabela mostra que a severidade do sono foi maior em estudantes que não possuíam filhos. Esse achado mostra uma divergência entre um estudo realizado com mães universitárias, onde as mesmas relatam que a maternidade, vida universitária e trabalho são dificuldades fortemente percebidas no maternar na pandemia, pois estariam dedicando mais tempo aos filhos (BATISTA, 2021).

Na tabela 2, observou-se que a maioria dos acadêmicos residia com até três moradores, e que, ser economicamente estável ou não pelo sustento da casa não influenciou na dificuldade severa do sono. Na investigação atual, não foram encontrados os achados semelhantes ao dado em questão, no entanto, estudiosos demonstraram que a crise gerada pelo vírus gerou uma preocupação financeira no cotidiano dos acadêmicos, o que afetava a saúde física e mental e interferia o processo de uma educação de qualidade (SANTOS; PAIVA; PEREIRA, 2022).

Na tabela 3, foi evidenciado que a maioria dos estudantes não utilizavam drogas lícitas ou ilícitas, mostrando que a dificuldade de sono foi impactada, mas não de modo severo, como as demais variáveis. Poucos são os achados que discutem a relação com a análise, porém, de acordo com Volpato *et al.*; (2021), pessoas com o uso de substâncias psicoativas podem se beneficiar do uso para alívio de sintomas psíquicos temporários, mas aumentando o risco do uso nocivo à saúde como um todo, em especial, a do sono.

Verificou-se que a prática de atividade física se mostrou mais presente nos estudantes que apresentaram dificuldade severa de sono. Tal dado pode estar relacionado à falta que os estudantes sentem da prática do exercício, tendo em vista que o período de isolamento social levou, em muitos casos, à interrupção de tais práticas e ao consequente sedentarismo. Sabe-se que a prática de atividade física costuma estar diretamente relacionada à melhora da qualidade do sono (YE *et al.*, 2022).

4. CONCLUSÃO

No presente estudo, a dificuldade severa de sono foi mais frequente em estudantes do sexo feminino, brasileiros, solteiros, no início da graduação, sem filhos, que residem com até três pessoas no domicílio e que não são responsáveis economicamente pelo sustento da casa. Além disso, o não uso de drogas também se destacou, bem como a prática de atividade física, como elemento comum entre os estudantes com dificuldade severa de sono.





REFERÊNCIAS

- BARROS *et al.*; **Epidemiol. Serv. Saude**. Brasília, v. 29, n. 4, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 jul. 2023.
- BATISTA, M. S. S. **Maternar na pandemia: Experiências de mulheres mães universitárias em tempos de COVID-19**. Orientador: Giovana Acacia Tempesta. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso – Bacharelado em Ciências Sociais, Universidade de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/29925/1/2021_MilenaSashaSantosBatista_tcc.pdf. Acesso em: 15 jul. 2023.
- CORRÊA, R. P. *et al.*; **International Journal of Educational Research Open**. v. 109, n. 102433, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100185>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- FALAVIGNA, A. *et al.*; **Sleep Breath**. v. 15, n. 3, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20652835/>. Acesso em: 14 jul. 2023.
- FRANCO, A. L. C. *et al.*; **Rev. Enferm. UFPI**. v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: [10.26694/reufpi.v11i1.2974](https://doi.org/10.26694/reufpi.v11i1.2974). Acesso em: 14 jul. 2023.
- GUALANO, M. R. *et al.*; **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v. 17, n. 13, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17134779>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- MACIEL, F. V. *et al.*; **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 36, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2023.v28n4/1187-1198/pt>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. **Journal Autoimmunity**. v. 109, n. 102433, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>. Acesso em: 14 jul. 2023.
- SANTOS, J. V.; ROCHA, L. P. C.; OLIVEIRA, M. R. **Research Society and Development**. v. 11, n. 15, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35468/31099>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- SANTOS, J. V.; PAIVA, W. F.; PEREIRA, C. C. M.; **Research Society and Development**. v. 11 n. 4, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.25083>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- VOLPATO, R. J. *et al.*; **Revista de Divulgação Sienas Aires**. v. 10, n. 4, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36239/revisa.v10.n4.p636a655>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- WEIDE, J. *et al.*; **Cartilha de enfrentamento do estresse em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa. Disponível em: <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf>
- YE, J. *et al.*; **Front. Psychol**. v. 13, n. 987537, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.987537/full>. Acesso em: 15 jul. 2023.

