



A INSÔNIA DO CONHECIMENTO: REVELANDO A QUALIDADE DO SONO DE GRADUANDOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

¹ Francisco Iuri da Silva Martins; ² José Aurelio de Almeida Martins; ³ Antonio Adilson Oliveira da Silva; ⁴ Vitória Kelly de Sousa Oliveira; ⁵ Jairo Domingos de Moraes; ⁶ Gilvan Ferreira Felipe.

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 Graduando em Farmácia pela Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ⁴ Graduando em Enfermagem pela Universidade Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB; ⁵ Doutorado em Modelos de Decisão em Saúde pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB; ⁶ Doutorado em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará – UFC;

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral

E-mail dos autores: iurimartins@aluno.unilab.edu.br¹; aurelio.martins2017@gmail.com²; antadilsonsilvasilva@gmail.com³; vitoriakelly@aluno.unilab.edu.br⁴; jairo@unilab.edu.br⁵; gilvanfelipe@unilab.edu.br⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: A COVID-19 é uma doença causada pelo vírus Sars-CoV-2 que, desde 2020, ocasionou a morte de milhões de pessoas no mundo, sendo decretada uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. Por conta disso, uma série de medidas a fim de postergar a disseminação desta doença foram adotadas. Entretanto, algumas dessas medidas, como o distanciamento social, acarretaram à população uma modificação do seu estilo de vida, como a redução da qualidade do sono. **OBJETIVO:** Analisar a qualidade de sono entre estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional afro-brasileira na fase final da pandemia de COVID-19. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, realizada entre janeiro e maio de 2023, por meio de questionário sociodemográfico associado ao *Mini Sleep Questionnaire*. Participaram do estudo 290 estudantes de graduação, regularmente matriculados, com idade igual ou superior a 18 anos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. A análise foi realizada por meio da frequência absoluta e relativa das variáveis. **RESULTADOS:** Percebeu-se que 52,1% eram do sexo feminino, 57,2% brasileiros, 8,6% solteiros, 82,8% sem filhos e 45,9% moravam com 3 a 4 pessoas no domicílio. Além disso, 82,1% dos estudantes apresentaram algum tipo de dificuldade do sono, sendo que 63,8% foram classificados como tendo dificuldade severa. **CONCLUSÃO:** Identificou-se indícios de que a qualidade do sono foi impactada de forma negativa pela pandemia de COVID-19.

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





1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa, causada pelo vírus Sars-CoV-2, que possui elevadas taxas de disseminação e letalidade, o que fez com que, em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarasse uma pandemia de COVID-19. Sob o viés da fácil disseminação do vírus, a OMS buscando, diminuir a contaminação em massa, recomendou possíveis medidas preventivas como o distanciamento social, uso de máscara, uso de álcool em gel, entre outras (CIOTTI *et al.*, 2020). Em 5 de maio de 2023, a referida organização decretou o fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional promovida pela COVID-19, doença esta que, segundo a OMS, provocou 6.932.591 mortes no mundo, sendo o Brasil o segundo país com maior prevalência de mortes registradas no globo (OPAS, 2023; OMS, 2023).

O distanciamento social foi uma das mais implementadas medidas de contenção para evitar a propagação do agente etiológico da COVID-19 e fortemente realizada. Com isso, uma das metodologias executadas, no âmbito educacional, foi a modificação do ensino presencial para o ensino remoto que surgiu como artifício inovador para a educação do país, principalmente no meio universitário (CASTAMAN; RODRIGUES, 2020). Entretanto, apesar de tal modalidade emergir de modo a possibilitar o andamento do processo de ensino-aprendizagem durante o pico de transmissão do vírus, o ensino remoto modificou significativamente a rotina dos estudantes, uma vez que o tempo de tela dos aparelhos eletrônicos se elevou, desse modo, interferindo negativamente em seu estilo de vida, tornando-os susceptíveis a quadros de depressão e ansiedade, além de reduzir a qualidade do sono dos estudantes (SILVA *et al.*, 2021).

Marelli *et al.* (2020), em seu estudo, mostraram que a pandemia de COVID-19 teve um impacto maior na vida dos estudantes do que nas demais classes da sociedade, principalmente quando se pensa em qualidade do sono, condição fisiológica cuja característica primordial é a modificação do estado de consciência, no qual se reduz a sensibilidade a estímulos externos (GOMES; QUINHONES; ENGELHARDT, 2010). Nesse contexto, o presente estudo objetivou analisar a qualidade de sono entre estudantes de graduação de uma universidade de cooperação internacional afro-brasileira na fase final da pandemia de COVID-19.

2. MÉTODO





Trata-se de estudo transversal, desenvolvido a partir de recorte da pesquisa quantitativa intitulada “Inquérito sobre qualidade de vida e do sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira”. A coleta de dados ocorreu de janeiro a maio de 2023, aplicando-se questionário *online*, por intermédio do Google Formulários®, e disponibilizado aos acadêmicos por *e-mail*, de modo individual e em formato de lista oculta. A pesquisa foi realizada em uma universidade de cooperação internacional afro-brasileira, tanto nos campi do Ceará quanto na Bahia. A referida Instituição de Ensino Superior – IES recebe estudantes de graduação brasileiros e dos países que integram a Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP).

Foram incluídos no estudo os estudantes de graduação presencial que possuíam matrícula ativa, com idade maior ou igual a 18 anos e que concordaram em participar do estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Nesse sentido, excluíram-se os alunos que estivessem afastados por licença ou atestado médico e aqueles que responderam de modo incompleto as interrogativas do instrumento de coleta de dados. Salienta-se, ainda, que o quantitativo de estudantes foi definido a partir do cálculo amostral para população finita, considerando um nível de confiança de 95% e 5% de erro amostral. Com isso, definiu-se um número de 258 alunos para participarem do estudo, entretanto, desse quantitativo, 290 discentes de todos os cursos de graduação da IES, que se adequaram aos critérios de inclusão, integraram a amostra final.

Para elaboração do instrumento de coleta de dados, criou-se um questionário sociodemográfico associado à versão português do instrumento de análise da qualidade de sono *Mini Sleep Questionnaire* (MSQ) (FALAVIGNA *et al.*, 2011). Em sequência, os dados foram transferidos e armazenados no *software Microsoft Excel*®, onde efetuou-se a análise descritiva das variáveis a partir do cálculo das frequências absolutas. Por fim, ressalta-se que o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira sob o parecer nº 5.228.129 e Certificado de Apreciação Ética nº 52903821.3.0000.5576, bem como seguiu-se as recomendações e dos princípios da Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 306 estudantes de graduação presencial de diferentes cursos participaram da pesquisa. Dentre eles, excluíram-se 16 discentes de pós-graduação por não se adequarem aos





critérios de inclusão, totalizando 290 participantes. A respeito dos aspectos sociodemográficos (Tabela 1), percebeu-se que 168 (57,9%) dos discentes apresentaram faixa etária de 20 a 25 anos, enquanto 22 (7,6%) dos estudantes informaram ser menores de 20 anos. Observou-se também que, dos 290 estudantes, 151 (52,1%) discentes são do sexo feminino, 166 (57,2%) participantes da pesquisa são brasileiros, 257 (88,6%) solteiros, 240 (82,8%) sem filhos e 133 (45,9%) com 3 a 4 moradores no domicílio.

Tabela 1. Aspectos sociodemográficos de universitários do ensino superior público, Redenção-CE, 2023.

Variáveis		N	%
Idade	Menos que 20 anos	22	7,6
	De 20 a 25 anos	168	57,9
	De 26 a 30 anos	57	19,7
	Acima de 30 anos	43	14,8
Nacionalidade	Brasileiro	166	57,2
	Estrangeiro	124	42,8
Sexo	Masculino	139	47,9
	Feminino	151	52,1
Estado civil	Solteiro	257	88,6
	Casado/União estável	28	9,7
	Separado/Divorciado	5	1,7
Número de filhos	Nenhum	240	82,8
	Um	33	11,4
	Dois	11	3,8
	Três	6	2,1
Número de residentes em domicílio	De 1 a 2	74	25,5
	De 3 a 4	133	45,9
	De 5 a 6	80	27,6
	De 7 acima	3	1

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No que se refere à qualidade do sono dos estudantes, algumas interrogativas foram disponibilizadas e os participantes escolhiam de 1 a 7, onde quanto mais próximo de 1 representava “Nunca” e do 7 “Sempre”. A partir disso, criou-se a Tabela 2 para melhor entendimento dos dados.



Tabela 2. Qualidade do sono de estudantes de uma Universidade de Cooperação Internacional na reta final da Pandemia de COVID-19. Redenção-CE, 2023.

Variáveis	N	%
Boa qualidade do sono	52	17,9
Dificuldade leve do sono	24	8,3
Dificuldade moderada do sono	29	10,0
Dificuldade severa do sono	185	63,8

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Em um estudo realizado por Martins *et al.* (2022), o qual buscou avaliar, a partir da literatura, a qualidade do sono dos estudantes universitários, notou-se que este público apresentou sono de qualidade ruim, havendo uma piora no período pandêmico, o que também foi observado pelo presente estudo nessa nova fase da pandemia de COVID-19, verificando-se que, dos 290 estudantes que participaram do estudo, 185 (63,8%) responderam ter dificuldade severa do sono, tornando-se ainda mais preocupante uma vez que 238 (82,1%) dos estudantes apresentaram algum tipo de dificuldade do sono.

Além disso, em um estudo realizado por Franco *et al.* (2022), cujo objetivo era avaliar o impacto da pandemia de COVID-19 no sono de universitários, percebeu-se que antes da pandemia os estudantes apresentavam uma boa qualidade do sono, enquanto afirmaram que essa qualidade regrediu durante a pandemia de COVID-19, apresentando uma dificuldade severa de sono, semelhante ao que se estabeleceu neste estudo. Com essa continuidade da avaliação iniciada no estudo citado, pode-se afirmar que, embora as características do cenário estudado sejam divergentes, a pandemia de COVID-19 trouxera fortes impactos negativos a qualidade do sono dos acadêmicos desde o seu início, como Lopes, Lopes e Santos (2023) explicam em seu estudo, em períodos atípicos, como foi a COVID-19 e suas medidas preventivas, os estudantes estão mais sujeitos a desequilíbrios emocionais que afetam de modo integral a saúde dos mesmos.

Posto isso, é de extrema importância a promoção de políticas afirmativas e de prevenção da saúde que visem uma possível melhora na qualidade do sono dos acadêmicos, como por exemplo a musicoterapia, a qual utiliza da música e/ou seus elementos como um cuidado parte das atividades e técnicas convencionais direcionada a este público. Dito isso, vale ressaltar que o presente estudo aborda um tema ainda pouco difundido em nosso país. Por isso, apesar da intensa pesquisa sobre a



COVID-19, ainda há poucos estudos na literatura acerca da qualidade do sono entre os estudantes de graduação nessa nova fase da pandemia, a qual foi decretado seu fim.

4. CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que há indícios de que a qualidade do sono foi impactada de forma negativa pela pandemia em todas as suas fases. Desse modo, faz-se importante a promoção de políticas afirmativas que visem minimizar os danos causados pela pandemia no processo educacional e na saúde de universitários. Não obstante, deve-se ainda incitar que novos estudos avaliem a qualidade de sono dos estudantes universitários após o período pandêmico

REFERÊNCIAS

- CASTAMAN, A. S.; RODRIGUES, R. A. Educação a Distância na crise COVID - 19: um relato de experiência. **Res., Soc. Dev.**, v. 9, n. 6, 2020.
- CIOTTI, M. *et al.* The COVID-19 pandemic. **Critical Reviews In Clinical Laboratory Sciences**, v. 57, n. 6, 2020.
- 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.
- FRANCO, A. L. C. *et al.* A pandemia de COVID-19 no sono de acadêmicos de universidade de cooperação internacional afro-brasileira. **Rev Enferm Ufpi**, v. 11, 2022.
- GOMES, M. M.; QUINHONES, M. S.; ENGELHARDT, E. Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 46, n. 1, 2010.
- LOPES, G. R.; LOPES, P. T. C.; SANTOS, A. M. P. V. Estresse em estudantes durante a pandemia de COVID-19 em uma universidade do sul do Brasil. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 27, n. 297, 2023.
- MARELLI, S. *et al.* Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. **Journal Of Neurology**, v. 268, n. 1, 2020.
- MARTINS, Francisco Iuri da Silva *et al.* Análise da qualidade do sono de estudantes universitários: uma revisão literária. In: VIII SEMANA UNIVERSITÁRIA DA UNILAB, 2022, Redenção. **Anais [...]**, 2022. Disponível em: <http://semuni.unilab.edu.br/modulos/submissao/index.php?pagina=gerartrabalho&trabalhoId=571>. Acesso em: 19 fev. 2023.
- Organização Mundial de Saúde. **Painel do Coronavírus da OMS (COVID-19)**. 2023. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em: 24 maio 2023.
- Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19**. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: 24 maio 2023.
- SILVA, T. V. S. *et al.* Qualidade de vida, ansiedade e depressão em estudantes de Odontologia na pandemia da COVID-19 e fatores relacionados. **Res., Soc. Dev.**, v. 10, n. 8, 2021.

