

IMPACTOS DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ALUNOS DE CURSO SUPERIOR

DERCI AMÉRICO DA SILVA JÚNIOR¹
JEFFERSON JOSUÉ REIS ROMEIRO²
MICHEL BARROS FARIA³

michelfaria@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: CIÊNCIA DA SAÚDE

RESUMO

Distúrbios e má qualidade do sono, em estudantes universitários é um problema recorrente, que tem sido associado a saúde física e mental. Estudantes acometidos por tais problemas apresentam tendência a demonstrar impactos negativos em seu desempenho acadêmico. O estudo teve como objetivo compreender a prevalência e os impactos que os distúrbios do sono produzem em estudantes de curso superior, em especial da área da saúde. Para realização desta pesquisa fora realizada uma revisão bibliográfica de onze artigos. Diante análise dos estudos selecionados, grande percentual de estudantes de curso superior, em especial estudantes de medicina, relatam má qualidade do sono, período superior a 30 minutos para adormecer.

PALAVRAS-CHAVE: distúrbios do sono, higiene do sono, sono, estudantes.

INTRODUÇÃO

Dormir é um processo indispensável ao ser humano e tem função fundamental na manutenção da homeostase de atividades orgânicas. Definido por um estado de falta de consciência no qual o indivíduo poderá ou não apresentar movimentos involuntários e de origem indefinida (GUYTON et al., 2017).

Muitos jovens adaptam seus hábitos referentes ao sono ao ingressar no ensino superior (Gomes, Tavares, & Azevedo, 2009), pelo menos dois terços dos

¹ Acadêmico do 4º período do curso de Medicina da Univértix – Centro Universitário

² Acadêmico do 4º período do curso de Medicina da Univértix – Centro Universitário

³ Licenciado em Ciências Biológicas. Mestre em Biologia Animal UFV. Doutor em Genética UFRJ. Pós Doutor em Biodiversidade e Saúde FIOCRUZ. Professor do curso de medicina da Univértix – Centro Universitário Matipó.

estudantes universitários relatam distúrbios ocasionais do sono e cerca de um terço relata dificuldades regulares e graves no sono, seja para adormecer ou para mantê-lo (BROWN et al., 2001).

A higiene do sono corresponde aos comportamentos e ao conjunto de condições ambientais que promovem e facilitam um sono de boa qualidade, bem como o evitamento daqueles que interferem com o mesmo (AMARAL, 2017).

Mudanças no ciclo sono-vigília trazem, além de consequências de ordem social, diversas consequências fisiológicas e ou emocionais. Além disso, o sono tem papel decisivo na consolidação da memória, sugerindo dessa forma, que o mesmo facilita o processamento de novas informações, de modo que a privação do sono, mesmo que parcial, podem apresentar efeito negativo na aprendizagem (SEGUNDO et al., 2017)

Neste contexto, o grande número de relatos de distúrbios e má qualidade do sono entre estudantes de curso superior sobretudo estudantes de medicina, segundo relatos causados por aulas em tempo integral, grande demanda de tempo para dedicação aos estudos e atividades extracurriculares (estágios, cursos de extensão, ligas acadêmicas, monitorias, dentre outras) estimularam a realização deste artigo.

Diante dessa problemática o presente artigo tem como objetivo identificar na literatura, estudos embasados sobre o impacto que o sono apresenta no desempenho acadêmico do estudante de curso superior, e quais medidas podem ser tomadas para melhorar a qualidade do sono dos acadêmicos.

METODOLOGIA

O artigo se trata de um estudo de revisão bibliográfica pura e qualitativa através de um levantamento bibliográfico, realizado por meio do banco de dados do Google Acadêmico e Scielo. Deste modo, a busca foi realizada nos presentes descritores: Sono; Higiene do sono; Estudantes; Desempenho Acadêmico, dentre os períodos de 2013 a 2021. Os critérios para seleção de artigos após estabelecidos

foram englobados e relacionados a revisão bibliográfica sobre o impacto do sono no desempenho acadêmico de estudantes de curso superior. Os dados foram pesquisados no mês de julho, após coleta de dezoito artigos, fora realizada uma leitura contemplando ao final da seleção onze artigos.

DISCUSSÃO

Os estudantes universitários afirmam deitar-se entre as 21h30 e as 5h00 durante a semana, e entre as 22h00 e as 08h00 durante o fim-de-semana e levantar-se entre as 04h00 e as 12h00 durante a semana, e entre as 06h00 e as 16h00 durante o fim-de-semana. Esta diferença é estatisticamente relevante, com os estudantes universitários a deitarem-se e a levantarem-se mais tarde durante fins de semana, no que diz respeito ao tempo para adormecer a média foi de aproximadamente 26 minutos, com 133 (18,2%) dos alunos relatarem uma latência de sono superior a 30 minutos. Foram observadas no estudo diferenças consideráveis entre indivíduos de sexo diferente, com as estudantes do sexo feminino a demorarem mais tempo a adormecer que os do sexo masculino (AMARAL, 2017).

Universitários, normalmente possuem sono irregular, caracterizado por modificação no horário de adormecer e acordar, que ocorre mais tarde aos fins de semana em comparação aos horários da semana. Além disso, durante dias de semana em período letivo, o sono possui duração reduzida em relação aos fins de semana, pois os alunos sofrem de privações de sono durante os dias de aula ou trabalho. Essas irregularidades podem causar impactos negativos na saúde desses jovens. Percebe-se que isso também compromete a atenção, a memória, a capacidade de resolução de problemas e o desempenho acadêmico desses adultos jovens. Dito isto é evidente que o sono deve ser uma preocupação importante dos universitários, para os quais o desempenho acadêmico é uma prioridade (ARAÚJO et al., 2017).

Os estudantes do curso de medicina são mais acometidos que os demais estudantes em relação a má qualidade de sono. O estudo identificou uma prevalência de 61,4%, maior que a encontrada entre estudantes de outros cursos analisados (LIMA et al, 2019).

Diante desta problemática é possível inferir que o sono reduzido aumente os níveis de estresse, devido à importância da boa qualidade do sono para a regulação dos ciclos hormonais da fisiologia humana. Além disso, sabe-se que alguns hormônios são liberados em quantidade superior durante o sono, como o hormônio do crescimento, enquanto outros são regulados negativamente, como o cortisol. Sendo esse o hormônio do estresse, o distúrbio em seu ciclo pode acarretar essa problemática (GUYTON, 2017).

Existem diversos fatores que podem estar associados à má qualidade de sono. Recentemente, houve um aumento no número de publicações referente a este tema (66,66%), devido a importância dessa temática. Os resultados apresentados emergem para uma amostra semelhante às literaturas nacionais (SILVA et al., 2016). Portanto surgem temáticas recentes relacionadas com uma qualidade ruim de sono, caracterizado como a manifestação comportamental fenotípica do sistema de temporização endógeno, ou seja, do relógio circadiano, que possui base genética. As variações individuais desse relógio biológico, que é diferente para homens e mulheres, determinam as preferências individuais matinais ou noturna (DUTRA et al., 2021).

Estudos indicam que os estudantes mantêm padrões de sono discrepantes durante a semana e o fim-de-semana; mais de 70% dos alunos têm uma má qualidade de sono; os estudantes têm hábitos de higiene do sono inadequados, que se prendem principalmente com ativadores cognitivos e comportamentais ligados ao stress/ansiedade e utilização de tecnologias; 37% têm sonolência diurna excessiva; estudantes do sexo feminino apresentam horários de sono mais matutinos, maior latência de sono, pior qualidade de sono e maior sonolência diurna; os estudantes

que reportam ter “má qualidade do sono” têm piores padrões de sono, higiene do sono e sonolência diurna; a qualidade do sono é explicada pela Higiene do Sono e pelo Afeto Negativo, Extroversão e Sensibilidade Orientadora do temperamento (AMARAL, 2017).

De acordo com Segundo et al. 2017, verificou-se probabilidade de um indivíduo cochilar em um relevante parcela da amostra. Achado possui relevância especial, por conta de evidências de que a performance acadêmica de estudantes com sonolência diurna excessiva afete de maneira negativa seu desempenho, podendo inclusive causar impacto nas notas dos alunos. Esse estudo aponta também que a baixa qualidade do sono pode aumentar o estresse como resultado da própria privação de sono, estabelecendo assim um ciclo vicioso.

Ao ser pedida uma análise subjetiva da qualidade do sono, 25,9% dos estudantes relatam ser ruim ou muito ruim. Foi questionado, também, se os participantes faziam uso de medicações para auxiliar no sono, prescritas ou por conta própria, 17,1% dos entrevistados afirmaram usar esse tipo de droga ao menos uma vez na semana (BEZERRA et al., 2020).

Segundo Amaral (2017), fora averiguado reconhecimento por parte dos participantes relativo à qualidade do seu sono e questionada sobre a procura de ajuda profissional para a resolução de problemas de sono. Relativamente ao reconhecimento da qualidade de sono, 159 participantes (21,8%) consideram ter uma Má qualidade de sono, 324 (44,3%) uma Qualidade de sono regular e 248 (33,9%) uma Boa Qualidade de sono. Por sua vez, dos entrevistados 686 (93,8%) reportaram nunca ter procurado ajuda de um profissional qualificado para a resolução de seus problemas relacionados ao sono.

Diante disto, de acordo com LIMA et al. (2019), essa má qualidade do sono está relacionada ao uso de computadores e smartphones, pois a luz da tela inibe a melatonina e, assim, há um prolongamento do ciclo circadiano o que acarreta na má

qualidade do sono REM, podem também ser associados a esses distúrbios do sono o ambiente altamente competitivo e exigente que rodeia esses indivíduos.

A má qualidade do sono pode trazer consigo diversas repercussões para os seres humanos, como disfunção autonômica, diminuição do desempenho profissional ou acadêmico, aumento na incidência de transtornos psiquiátricos e diminuição da vigilância, com prejuízos na segurança pessoal e consequente aumento do número de acidentes. As pessoas que dormem mal tendem a ter mais morbidades, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (SEGUNDO et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pode ser observado durante a apresentação desse estudo, há um considerável número de estudantes de curso superior, em especial do curso de medicina que apresentam distúrbios e ou irregularidades quanto ao horário de adormecer e de acordar, ou até mesmo não apresentam quantidade suficiente de horas de sono para uma pessoa normal, o que pode segundo os estudos referenciados prejudicar o seu desempenho acadêmico.

É de importância primordial salientar que estudantes que sofrem com problemas relacionados ao sono, acabam se encontrando em um efeito cascata, onde o problema em si gera estresse e ansiedade, o que acaba por piorar a qualidade do sono e dificulta que o indivíduo adormeça em primeiro lugar.

Importa refletir que apesar do tema estar atualmente ganhando maiores proporções, existem poucos levantamentos de dados sobre a qualidade do sono de universitários brasileiros, o que dificulta estabelecer um tratamento eficaz e viável a maior parte dessa população.

A higiene do sono, que consiste em hábitos simples a serem tomados antes de se deitar para dormir vem se mostrando como medida eficaz para melhora do sono, hábitos estes que são: se afastar de telas de celular e computador, evitar

consumo de bebidas alcoólicas, estipular um horário fixo para deitar-se, limitar uso de cafeína e outros estimulantes. São medidas simples que podem ser tomadas a fim de evitar distúrbios do sono.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Ana M. Lourenço de. QUALIDADE DE SONO, HIGIENE DO SONO E TEMPERAMENTO. **UNIVERSIDADE DE LISBOA**, Lisboa [S. l.], p. 1-25, 2017.

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de; LIMA, Adman Câmara Soares; ALENCAR, Ana Maria Parente Garcia; ARAÚJO, Thiago Moura de; FRAGOASO, Luciana Vlândia Carvahêdo; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE FORTALEZA-CE. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, p. 1-9, 22 jun. 2013.

BEZERRA, Matheus de Paula Pessoa. A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bemestar de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, [s. l.], p. 2-16, 24 dez. 2020.

BROWN, Theodore; LEMAY, H. Eugene; BURSTEN, Bruce E. **Química: a ciência central**. 9 ed. Prentice-Hall, 2005

DUTRA, Ludmylla da Luz; AQUINO, Ana Clara Nascimento de; SILVA, Ewerton Lima da; BARROS, Larissa Navarro. Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, [s. l.], p. 1-10, 17 jul. 2021.

GOMES, Ana allen; TAVARES, J.; AZEVEDO, M. H. PINTO DE. PADRÕES DE SONO Em Estudantes Universitários Portugueses. **Acta Med Port.**, [s. l.], p. 545-552, 2009.

GUYTON, A.C. e Hall J.E.– Tratado de Fisiologia Médica. Editora Elsevier. 13ª ed., 2017.

LIMA, Margareth Guimarães; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; CEOLIM, Maria Filomena; ZANCANELLA, Edilson; CARDOSO, Tânia Aparecida Marchiori de Oliveira. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Rev. Saúde Pública**, [s. l.], p. 1-12, 2019.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomes; NETO, Bartolomeu Fragozo Cavalcanti; PAZ, Débora de Araujo; HOLANDA, Maurus Marques de Almeida. ASPECTOS

RELACIONADOS À QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, [s. l.], p. 1-8, set. 2017. SILVA, Gustavo Montibeller da; RAMOS, Fernando Arruda; BERNARDES, Leonardo De Sousa; ALVES, Paulo Roberto Ramos; FABRO, Matheus Antonio. QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO REGIME REGULAR E INTERNATO MÉDICO. **REVISTA MÉDICA DA UFPR**, [s. l.], p. 1-6, 2016.

VALE, Ana Luíza Bastos Guerra; FRANÇA, Ana Raquel Freitas; JALES, Daniel de Lira; CURY, Iara Maria Lins; RODRIGUES, Vitória Régia Lucas; PINHEIRO, Renato Serquiz Elias Pinheiro. CAUSAS DA PREVALÊNCIA E OS IMPACTOS DOS DISTÚRBIOS DO SONO EM ACADÊMICOS MÉDICOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Conais - Congresso Nacional de Inovação em Saúde**, [s. l.], p. 1-6, 2021.