

Avaliação da qualidade do sono e seus distúrbios em estudantes da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

Assessment of sleep quality and its disorders in students at the State University of Mato Grosso do Sul

Evaluación de la calidad del sueño y sus trastornos en estudiantes de la Universidad Estadual de Mato Grosso do Sul

Recebido: 05/06/2022 | Revisado: 13/06/2022 | Aceito: 15/06/2022 | Publicado: 27/06/2022

Pedro Henrique de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4239-9211>
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: pedrowiskiii@outlook.com

Cecília Rezende de Almeida Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7402-0256>
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: ceciliarezende23@gmail.com

Mateus da Silveira Cespedes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2996-5917>
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: mateus.cespedes@hotmail.com

Lucas Rasi Cunha Leite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7802-1202>
Fundação Getúlio Vargas/CEEM, Brasil
E-mail: lucasrasi@uol.com.br

Leandro Caetano Guenka

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4069-5746>
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: guenkaleandro@gmail.com

José Carlos Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1494-4286>
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, Brasil
E-mail: josecarlossouza@uol.com.br

Resumo

Objetivo: Avaliar os hábitos e distúrbios do sono entre os estudantes de diferentes cursos de graduação da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), através da aplicação dos instrumentos PSQI e ESE, correlacionando com dados sociodemográficos dos discentes. **Metodologia:** O presente estudo se deu de forma quantitativa, observacional, transversal e descritivo, com análise situacional de 110 acadêmicos dos cursos de Teatro, Turismo, Artes Cênicas, Dança e Pedagogia, através de questionários aplicados (sociodemográfico, PSQI e Escala de Sonolência de Epworth). Os dados obtidos foram tabulados e processados por meio do software *IBM SPSS Statistics*, sendo apresentados nas formas de frequências relativa e absoluta. **Resultados:** Dos 110 acadêmicos, 16 aceitaram participar da pesquisa e preencheram adequadamente os questionários. Do total de participantes, 81,25% (n=13) eram do sexo feminino. 31,25% (n=5) eram do curso de teatro, 31,25% (n=5) eram do curso de turismo, 25% (n=4) eram do curso de artes cênicas, 6,25% (n=1) era do curso de dança e 6,25% (n=1) era do curso de pedagogia. 62,5% (n=10) dos participantes apresentaram má qualidade do sono, com pontuação do PSQI maior do que 5. A avaliação do nível de sonolência diurna excessiva segundo a ESE (Escala de Sonolência de Epworth) indicou que 31,25% (n=5) dos discentes apresentaram sonolência excessiva diurna e 68,75% (n=11) não apresentaram distúrbios. **Conclusão:** Foi observado que grande parte dos discentes apresentaram má qualidade do sono e boa parte apresentou sonolência excessiva diurna, interferindo diretamente no desempenho acadêmico dos estudantes.

Palavras-chave: Sono; Medicina do Sono; Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva; Estudantes.

Abstract

Objective: To evaluate sleep habits and disorders among students from different undergraduate courses at the State University of Mato Grosso do Sul (UEMS), through the application of PSQI and ESE instruments, correlating with sociodemographic data of the students. **Methodology:** The present study was carried out in a quantitative, observational, transversal and descriptive way, with a situational analysis of 110 academics, from the Theater,

Tourism, Performing Arts, Dance and Pedagogy courses, through applied questionnaires (sociodemographic, PSQI and Epworth Sleepiness Scale). The data obtained were tabulated and processed using the IBM SPSS Statistics software, being presented in the form of relative and absolute frequencies. Results: Of the 110 academics, 16 accepted to participate in the research and adequately filled out the questionnaires. Of the total number of participants, 81,25% (n=13) were female. 31,25% (n=5) were from theater course, 31,25% (n=5) were from the tourism course, 25% (n=4) were from the performing arts course, 6,25% (n=1) was from the dance course and 6,25% (n=1) was from the pedagogy course. 62,5% (n=10) of the participants had poor sleep quality, with a PSQI score greater than 5. The assessment of the level of excessive daytime sleepiness according to the ESE (Epworth Sleepiness Scale) indicated that 31,25% (n=5) of the students had excessive daytime sleepiness and 68,75% (n=11) had no disturbances. Conclusion: It was observed that most students had poor sleep quality and most had excessive daytime sleepiness, directly interfering with student's academic performance.

Keywords: Sleep; Sleep medicine; Disorders of excessive somnolence; Students.

Resumen

Objetivo: Evaluar los hábitos y trastornos del sueño entre estudiantes de diferentes cursos de graduación de la Universidad Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), através de la aplicación de instrumentos PSQI y ESE, correlacionando con datos sociodemográficos de los estudiantes. **Metodología:** El presente estudio se realizó de forma cuantitativa, observacional, transversal y descriptiva, con análisis situacional de 110 académicos de las carreras de Teatro, Turismo, Artes Escénicas, Danza y Pedagogía, através de cuestionarios aplicados (sociodemográfico, PSQI y Escala de Somnolencia de Epworth). Los datos obtenidos fueron tabulados y procesados mediante el software IBM SPSS Statistics, siendo presentados en forma de frecuencias relativas y absolutas. **Resultados:** De los 110 académicos, 16 aceptaron participar en la investigación y cumplieron adecuadamente los cuestionarios. Del total de participantes, el 81,25% (n=13) eran mujeres. El 31,25% (n=5) eran del curso de teatro, el 31,25% (n=5) eran del curso de turismo, el 25% (n=4) eran del curso de artes escénicas, el 6,25% (n=1) eran del curso de baile y el 6,25% (n=1) era del curso de pedagogía. El 62,5% (n=10) de los participantes presentó mala calidad del sueño, con un puntaje PSQI superior a 5. La Evaluación del nivel de somnolencia diurna excesiva según la ESE (Escala de Somnolencia de Epworth) indicó que el 31,25% (n=5) de los estudiantes presentaba somnolencia diurna excesiva y el 68,75% (n=11) no presentaba alteraciones. **Conclusión:** Se observó que la mayoría de los estudiantes tenían mala calidad del sueño y la mayoría presentaba somnolencia diurna excesiva, interfiriendo directamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Sueño; Medicina del sueño; Trastornos de somnolencia excesiva; Estudiantes.

1. Introdução

O sono é um processo fisiológico e psicológico complexo, de natureza cíclica e reversível, sendo essencial para o funcionamento do sistema nervoso central (SNC) e para a saúde física e mental dos indivíduos (Souza et al., 2013; Carvalho et al., 2013; Mendes et al., 2019). Segundo a National Sleep Foundation (NSF), é essencial que os adultos entre 18 e 64 anos durmam entre 7 e 9 horas por noite. Dormir menos do que o indicado está associado com o aparecimento de inúmeras comorbidades, como doenças cardiovasculares, metabólicas, psiquiátricas, imunológicas e neurodegenerativas (Cellini et al., 2020; Milojevich & Lukowski, 2016).

Classicamente, o sono costuma ser dividido em dois períodos bem estabelecidos, de acordo com a observação ou não de movimentos oculares rápidos, chamados de REM (presença de movimentos oculares rápidos) e NREM (ausência dos movimentos oculares rápidos). O último, por sua vez, pode ser subdividido em três estágios, N1, N2 e N3, organizados de forma crescente, conforme a profundidade. A fase N1 é curta e transitória, enquanto N2 ocupa cerca de 50% da noite de sono de um adulto jovem saudável, e N3 é marcado pela presença do sono de ondas lentas de grande amplitude. Já o sono REM representa cerca de 25% da noite de sono de um indivíduo, estando associado com o processo de consolidação da memória (Souza et al., 2013; Carvalho et al., 2013).

A avaliação do sono pode ser feita de diferentes formas, através, por exemplo, de polissonografia, actigrafia e de questionários subjetivos. Em relação a estes últimos, destacam-se o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). O PSQI é um instrumento que analisa a qualidade subjetiva do sono em relação ao mês anterior, sendo avaliados 7 componentes, como qualidade do sono, latência, duração, eficiência habitual do sono, distúrbios, uso de medicações para dormir e disfunção diurna. A soma da pontuação máxima desse instrumento é de 21 pontos,

e valores superiores a 5 estão associados com uma má qualidade do sono (Neta et al., 2018; Mesquita & Reimão, 2010; Mwape & Mulenga, 2019; Passos et al., 2017).

Acerca da ESE, trata-se de uma ferramenta desenvolvida por Murray W. Johns, em 1991, em Melbourne, Austrália. A escala apresenta 8 itens que denotam diversas situações passivas e ativas, como estar sentado e lendo, onde o paciente escolhe o número correspondente à chance de cochilar em alguma dessas situações, sendo o valor zero referente a nenhuma chance de cochilar, e o valor três indicativo de alta chance de cochilar no exercício de determinada tarefa. Neste sentido, caso a soma dos valores seja igual ou superior a 11, considera-se sonolência diurna excessiva (Souza et al., 2013).

A baixa qualidade de sono entre os estudantes da graduação pode ser causada por distúrbios do sono, uso de tecnologias antes de dormir, consumo de drogas lícitas, uso de bebidas energéticas e de estimulantes. Em relação aos distúrbios do sono, verificou-se que a insônia é um dos mais comuns, sendo que os universitários apresentam uma prevalência de insônia em torno de 18%, nível superior ao da população geral (Mwape & Mulenga, 2019; Manzar et al., 2020).

Desse modo, tendo em vista a importância do sono para o desempenho acadêmico e para a qualidade de vida geral dos estudantes, o objetivo deste artigo foi avaliar os hábitos e distúrbios do sono entre os estudantes de diferentes cursos de graduação da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), através da aplicação dos instrumentos PSQI e ESE, correlacionando com dados sociodemográficos dos discentes.

2. Metodologia

O presente estudo deu-se de modo quantitativo, observacional, transversal e descritivo, com análise dos participantes através de questionários aplicados no ambiente virtual, baseado no suporte metodológico de Estrela (2018). A pesquisa foi realizada através da plataforma Google Forms, no período de novembro de 2021 a abril de 2022.

Foram avaliados os discentes pertencentes aos cursos de artes cênicas, dança, teatro, pedagogia e turismo da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, unidade de Campo Grande. A população de estudantes matriculadas nesses cursos era de 110 pessoas. Todos os estudantes foram convidados para participar da pesquisa.

Critérios de inclusão: Foram incluídos acadêmicos maiores de idade e devidamente matriculados nos cursos supramencionados da UEMS, unidade Campo Grande.

Critérios de exclusão: Foram excluídos os acadêmicos que não estavam cursando ativamente a graduação ou que apresentavam o curso trancado no momento da pesquisa.

Levando em consideração os princípios do Ofício Circular de 02/2021, que orienta a pesquisa científica no ambiente virtual, aplicou-se um questionário sociodemográfico elaborado pelo autor do projeto, contendo idade, sexo, renda mensal familiar média, distância da residência à universidade, realização de atividades extracurriculares, ano cursado, vínculo empregatício, uso de alguma substância para dormir, turno de estudo e o curso de graduação. Além disso, foram aplicados os questionários PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), ambas validadas para o português (Bertolazi et al., 2011; Bertolazi et al., 2009).

O link para acesso ao questionário foi encaminhado através do e-mail do pesquisador para o e-mail da coordenação do curso de Medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul e, a partir dessa, para a coordenação dos cursos de interesse. Posteriormente, cada coordenação de curso encaminhou para os graduandos.

Os dados obtidos foram tabulados e processados por meio do software *IBM SPSS Statistics*, sendo apresentados nas formas de frequências relativa e absoluta.

Em relação aos aspectos éticos, a pesquisa contemplou as normativas presentes na Resolução N° 466, de 12 de dezembro de 2012, especialmente os princípios bioéticos (justiça, equidade, beneficência e não maleficência), de modo a assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica e ao Estado. O estudo foi aprovado pelo Comitê de

Ética sob o parecer CAAE: 45370121.3.0000.8030, bem como foi autorizada a pesquisa pela gerência da unidade universitária da instituição citada. Todos os participantes incluídos manifestaram seu consentimento voluntário à pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os pesquisadores se comprometeram em manter o sigilo dos participantes, de forma que não é possível identificar direta ou indiretamente os mesmos por meio dos resultados da pesquisa. Além disso, os autores se comprometem em utilizar os dados adquiridos apenas para fins deste artigo.

3. Resultados

Dos 110 acadêmicos abordados, 16 aceitaram participar da pesquisa e assinalaram de forma adequada os questionários encaminhados. Do total de participantes, 81,25% (n=13) eram do sexo feminino e 18,75% (n=3) eram homens. 31,25% (n=5) eram do curso de teatro, 31,25% (n=5) cursavam turismo, 25% (n=4) estudavam artes cênicas, 6,25% (n=1) pertenciam ao curso de dança e 6,25% (n=1) era do curso de pedagogia. A idade dos participantes variou entre 18 e 63 anos, sendo que 56,25% (n=9) possuíam menos de 25 anos, 37,5% (n=6) possuíam entre 25 e 50 anos, e 6,25% (n=1) tinha mais de 50 anos.

43,75% (n=7) dos participantes moravam até 5km de distância da universidade, 25% (n=4) moravam entre 5 e 10km da unidade e 31,25% (n=5) moravam a mais de 10km de distância do campus. 56,25 (n=9) referiram realizar algum tipo de atividade extracurricular e 31,25 (n=5) possuíam vínculo empregatício. Os dados sociodemográficos estão expressos no Quadro 1.

Quadro 1: Respostas ao questionário sociodemográfico.

Respostas ao questionário sociodemográfico					
<i>Sexo</i>	<i>Sexo masculino</i>	<i>Sexo feminino</i>	<i>Total</i>		
% (n)	18,75% (n=3)	81,25% (n=13)	100% (n=16)		
<i>Idade</i>	<i>Menos de 25 anos</i>	<i>Entre 25 e 50 anos</i>	<i>Acima de 50 anos</i>		
% (n)	56,25% (n=9)	37,5 (n=6)	6,25% (n=1)		
<i>Curso</i>	<i>Teatro</i>	<i>Turismo</i>	<i>Artes cênicas</i>	<i>Dança</i>	<i>Pedagogia</i>
% (n)	31,25% (n=5)	31,25% (n=5)	25% (n=4)	6,25% (n=1)	6,25% (n=1)
<i>Distância residência-faculdade</i>	<i>Até 5km</i>	<i>Entre 5 e 10km</i>	<i>Mais de 10km</i>		
% (n)	43,75% (n=7)	25% (n=4)	31,25% (n=5)		
<i>Atividade extracurricular</i>	<i>Sim</i>	<i>Não</i>			
% (n)	56,25% (n=9)	43,75 (n=7)			
<i>Vínculo empregatício</i>	<i>Sim</i>	<i>Não</i>			
% (n)	31,25% (n=5)	68,75% (n=11)			
<i>Turno de estudo</i>	<i>Matutino</i>	<i>Vespertino</i>	<i>Noturno</i>		
% (n)	31,25% (n=5)	68,75% (n=11)	0% (n=0)		
<i>Renda mensal familiar em salários mínimos</i>	<i>Menos de 3</i>	<i>Entre 3 e 5</i>	<i>Acima de 5</i>		
% (n)	62,5% (n=10)	24% (n=4)	12,5% (n=2)		
<i>Uso de substância para dormir</i>	<i>Sim</i>	<i>Não</i>			
% (n)	6,25% (n=1)	93,75% (n=15)			

Fonte: Autores.

No questionário PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), 56,25% (n=9) dos participantes referiram que no último mês tiveram uma qualidade de sono ruim, 6,25% (n=1) classificou o sono como muito ruim, 25% (n=4) referiram uma boa qualidade de sono e 12,5% (n=2) disseram possuir uma qualidade de sono muito boa. Dos que responderam ao instrumento, 12,5% (n=2) disseram dormir menos de 6 horas por noite, 75% (n=12) referiram dormir entre 6 e 8 horas por noite, e 12,5% (n=2) relataram dormir mais de 8 horas por noite.

Em relação à latência para o sono, isto é, o tempo que os participantes demoravam para adormecer, 25% (n=4) levaram menos de 30 minutos, 56,25% (n=9) demoraram entre 30 e 60 minutos, e 18,75% (n=3) tiveram uma latência do sono acima de 60 minutos. 87,5% (n=14) dos respondedores disseram não utilizar nenhum tipo de fármaco para dormir no último mês, 6,25% (n=1) referiu utilizar medicamentos uma ou duas vezes por semana para dormir, e 6,25% (n=1) disse usar medicamentos mais de três vezes por semana para conseguir dormir.

Os principais fatores que interferiram na qualidade do sono, identificados na amostra pelo questionário do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh foram acordar no meio da noite ou muito cedo 81,25% (n=13), levantar para ir ao banheiro 43,75% (n=7), dificuldade para respirar adequadamente 31,25% (n=5), tosse ou ronco forte 25% (n=4), sentir muito frio 37,5% (n=6), sentir muito calor 75% (n=12), sonhos ruins 56,25% (n=9), sentir dor 62,5% (n=10) e ansiedade 25% (n=4). 62,5% (n=10) dos participantes apresentaram má qualidade do sono, com pontuação do PSQI acima de 5. Quando avaliada a qualidade de sono entre os cursos, observou-se que 40% (n=2) dos estudantes de turismo, 75% (n=3) dos discentes de artes cênicas, 100% (n=1) dos alunos de dança, 60% (n=3) dos graduandos de teatro e 100% (n=1) dos discentes de pedagogia tiveram um PSQI>5. Os dados estão descritos no Quadro 2.

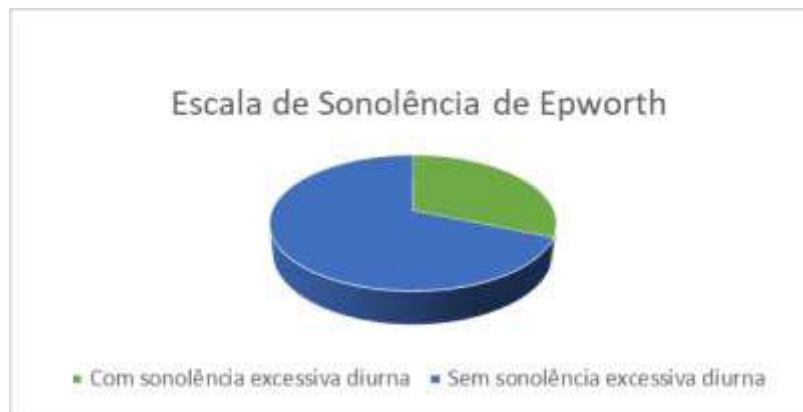
Quadro 2: Respostas ao questionário do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh.

Respostas ao PSQI					
<i>Qualidade de sono autorreferida</i>	<i>Muito ruim</i>	<i>Ruim</i>	<i>Boa</i>	<i>Muito boa</i>	
% (n)	6,25% (n=1)	56,25% (n=9)	25% (n=4)	12,5% (n=2)	
<i>Horas de sono</i>	<i>Menos de 6 horas</i>	<i>Entre 6 e 8 horas</i>	<i>Mais de 8 horas</i>		
% (n)	12,5% (n=2)	75% (n=12)	12,5% (n=2)		
<i>Latência do sono</i>	<i>Menos de 30 minutos</i>	<i>Entre 30 e 60 minutos</i>	<i>Mais de 60 minutos</i>		
% (n)	25% (n=4)	56,25% (n=9)	18,75% (n=3)		
<i>Ingestão de medicamentos</i>	<i>Sem uso</i>	<i>Uso 1-2x/semana</i>	<i>Uso 3 ou mais vezes/semana</i>		
% (n)	87,5% (n=14)	6,25% (n=1)	6,25% (n=1)		
<i>Fatores para má qualidade do sono</i>	<i>Acordar no meio da noite ou muito cedo</i>	<i>Levantar para ir ao banheiro</i>	<i>Sentir muito calor</i>	<i>Sentir dor</i>	<i>Ansiedade</i>
% (n)	81,25% (n=13)	43,75% (n=7)	75% (n=12)	62,5% (n=10)	25% (n=4)
<i>Pontuação final no PSQI</i>	<i>PSQI<5</i>		<i>PSQI>5</i>		
% (n)	37,5% (n=6)		62,5% (n=10)		
<i>Pontuação PSQI>5 de acordo com o curso</i>	<i>Turismo</i>	<i>Artes cênicas</i>	<i>Dança</i>	<i>Teatro</i>	<i>Pedagogia</i>
% (n)	40% (n=2)	75% (n=3)	100% (n=1)	60% (n=3)	100% (n=1)

Fonte: Autores.

A avaliação do nível de sonolência diurna excessiva segundo a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) mostrou que 31,25% (n=5) dos discentes apresentaram sonolência excessiva diurna e 68,75% (n=11) não apresentaram distúrbios. Quando avaliada por cursos, visualizou-se que 0% (n=0) dos estudantes de turismo, 50% (n=2) dos discentes de artes cênicas, 0% (n=0) dos graduandos de dança, 40% (n=2) dos estudantes de teatro e 100% (n=1) dos discentes de pedagogia apresentaram um diagnóstico sugestivo de sonolência diurna excessiva (ESE>10). Os dados estão demonstrados no Gráfico 1.

Gráfico 1: Respostas à Escala de Sonolência de Epworth.



Fonte: Autores.

4. Discussão

Inúmeros estudos se preocupam em mensurar a qualidade do sono de estudantes de cursos específicos, mas poucos avaliam discentes de vários cursos distintos concomitantemente. Alguns estudos com estudantes de medicina mostraram uma pobre qualidade do sono (PSQI>5) em 44,59% a 87,1% e sonolência excessiva diurna entre 18,3% a 50,9%, resultados concordantes com os encontrados em nosso estudo (Moraes et al., 2013; Ribeiro et al., 2014; Raj et al., 2000; Corrêa et al., 2017; Jahrami et al., 2019).

Um outro estudo, realizado na Universidade Federal do Ceará (UFC), com estudantes dos cursos de engenharia elétrica, odontologia e música, mostrou uma qualidade ruim de sono (PSQI) em 54,55% dos estudantes, resultado próximo ao encontrado em nosso trabalho (Bastos et al., 2020). Uma pesquisa realizada na Universidade Estadual de Maringá (UEM) com alunos do último ano da graduação do curso de Ciências Biológicas mostrou que 73,68% apresentavam sono ruim e 63,16% dos entrevistados apresentaram dificuldades de ficar acordados em situações cotidianas, valores superiores aos encontrados em nosso artigo (Depieri et al., 2016). Uma revisão sistemática de 2019 que avaliou 9 trabalhos da literatura encontrou uma prevalência média de sonolência diurna excessiva em 34,6%, achado levemente superior ao expresso em nossa pesquisa (Jahrami et al., 2019).

Em um estudo conduzido com estudantes de medicina da Universidade Federal da Paraíba, evidenciou-se que 8,66% dos participantes utilizavam algum tipo de medicação para dormir, dentre elas hipnóticos, ansiolíticos, anti-histamínicos, analgésicos, anti-inflamatórios, fitoterápicos, relaxantes musculares e outros. Em nosso estudo, 12,50% (n=2) dos discentes revelaram utilizar fármacos para auxiliar no sono, porém sem especificação dos tipos de drogas mais consumidas (Segundo et al., 2017).

O estudo dos hábitos do sono ganha extrema relevância entre os universitários, haja vista que eles estão em um período aonde inúmeros fatores contribuem para uma menor qualidade de vida, influenciando diretamente na qualidade do sono e no desempenho acadêmico. Uma pesquisa com 17.000 estudantes de nível superior de 24 países, por exemplo, verificou que 21% dos discentes dormiam menos do que o recomendado pela NSF. Em nosso estudo, observou-se que 43,75% (n=7) dos

voluntários dormiam menos que o indicado. Além disso, um estudo brasileiro com 1.865 estudantes revelou uma prevalência autopercebida de sono de baixa qualidade de 30%, enquanto em nosso trabalho essa prevalência foi de 56,25% (n=9) (Carone et al., 2020; Li et al., 2017; Sivertsen et al., 2018).

Outrossim, observamos que a realização de atividades extracurriculares em nosso estudo não teve relação direta com a menor qualidade do sono entre os estudantes. Dos discentes que realizavam algum tipo de atividade extracurricular, cerca de 55,5% (n=5) apresentaram um PSQI>5, enquanto que entre aqueles que não desempenhavam qualquer atividade fora do contexto acadêmico, 71,14% (n=5) apresentaram um PSQI>5. Os dados observados são distintos de um estudo conduzido na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul com estudantes de medicina, aonde visualizou-se que a multiplicidade de atividades extracurriculares estava atrelada a uma qualidade de sono ruim em 84,5% dos voluntários (Cespedes & Souza, 2020).

5. Conclusão

Por meio da pesquisa realizada, observamos que diferentes acadêmicos da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul apresentaram qualidade de sono inferior ao do restante da população. O conhecimento desse dado é fundamental para a elaboração de estratégias que visem garantir a melhor qualidade do sono entre os discentes, tendo em vista que esta é uma fase fundamental no desenvolvimento profissional desses indivíduos, auxiliando na construção de hábitos a serem vivenciados após a faculdade.

Além disso, sugerimos que novos estudos sejam realizados em diferentes universidades, abarcando um maior número de discentes e de cursos, haja vista a baixa quantidade de produções com avaliações tão plurais no cenário brasileiro, visando conhecer um pouco mais das características do sono dos estudantes brasileiros, de instituições privadas e públicas, identificando prováveis distúrbios e auxiliando no manejo das condições associadas a esses problemas.

Referências

- Bastos, P. L., Oliveira, M. T. P., Martins, A. C. R., Lima, V. N., Oliveira, M. T. P., & Ottoboni, G. S. (2020). Avaliação da qualidade do sono em acadêmicos da Universidade Federal do Ceará – Campus Sobral. *Revista da Faculdade de Odontologia Universidade de Passo Fundo*, 25(3), 436-442. <http://dx.doi.org/10.5335/rfo.v25i3.11723>.
- Bertolazi, A. N., Fagondes, S. C., Hoff, L. S., Dartora, E. G., Miozzo, I. C. S., Barba, M. E. F., & Barreto, S. S. M. (2011). Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, 12(1), 70-75. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>.
- Bertolazi, A. N., Fagondes, S. C., Hoff, L. S., Pedro, V. D., Barreto, S. S. M., & Johns, M. W. (2009). Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in Brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 35(9), 877-883. <http://dx.doi.org/10.1590/s1806-37132009000900009>.
- Carone, C. M. M., Silva, B. P., Rodrigues, L. T., Tavares, P. S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), 1-16. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00074919>.
- Carvalho, T. M., Junior, I. I., Siqueira, P. P., Almeida, J. O., Soares, A. F., & Lima, A. M. (2013). Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas. *Revista Neurociências*, 21(3), 383-387. <http://dx.doi.org/10.4181/RNC.2013.21.854.5p>.
- Cellini, N., Menghini, L., Mercurio, M., Vanzetti, V., Bergamo, D., & Sarlo, M. (2020). Sleep quality and quantity in Italian University students: an actigraphic study. *Chronobiology International*, 37(11), 1538-1551. <http://dx.doi.org/10.1080/07420528.2020.1773494>.
- Cespedes, M. S., & Souza, J. C. R. P. (2020). Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. *Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo*, 65(1), 1-7. <http://dx.doi.org/10.26432/1809-3019.2020.65.001>.
- Corrêa, C. C., Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285-289. <http://dx.doi.org/10.1590/s1806-37562016000000178>.
- Depieri, N. B., Bianchi, L. R. O., Guizellini, V. S., & Cicero, L. R. (2016). Qualidade do sono e sonolência entre universitários formados. *Arquivos do MUDI*, 20(2), 33-42. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/32961/pdf>.
- Estrela, C. (2018). *Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa*. Editora Artes Médicas.
- Jahrami, H., Alshomili, H., Almannai, N., Althani, N., Aloffi, A., Algahtani, H., & Brown, C. (2019). Predictors of Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students: a meta-regression. *Clocks & Sleep*, 1(2), 209-219. <http://dx.doi.org/10.3390/clockssleep1020018>.

- Li, L., Wang, Y. Y., Wang, S. B., Li, L., Lu, L.; Ng, C. H., Ungvari, G. S., Chiu, H. F.K., Hou, C. L., & Jia, F. J. (2017). Sleep Duration and Sleep Patterns in Chinese University Students: a comprehensive meta-analysis. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 13(10), 1153-1162. <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6760>.
- Manzar, M. D., Noohu, M. M., Salahuddin, M., Nureye, D., Albougami, A., Spence, D. W., Pandi-Perumal, S. R., & Bahammam, A. S. (2020). Insomnia Symptoms and Their Association with Anxiety and Poor Sleep Hygiene Practices Among Ethiopian University Students. *Nature And Science Of Sleep*, 12, 575-582. <http://dx.doi.org/10.2147/nss.s246994>.
- Mendes, J., Sousa, M., Leite, V. M., Belchior, N. M. B. S., & Medeiros, M. T. P. (2019). Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 5(2), 38-48. <http://dx.doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>.
- Mesquita, G., & Reimão, R. (2016). Quality of sleep among university students: effects of nighttime computer and television use. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 68(5), 720-725. <http://dx.doi.org/10.1590/s0004-282x2010000500009>.
- Milojevich, H. M., & Lukowski, A. F. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *Plos One*, 11(6), 1-14. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0156372>.
- Moraes, C. A. T., Edelmuth, D. G. L., Novo, N. F., & Hubner, C. V. K. (2013). Qualidade de Sono em Estudantes de Medicina do Método de Aprendizado Baseado em Problemas. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 46(4), 389-397. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v46i4p389-397>.
- Mwape, R. K., & Mulenga, D. (2019). Consumption of Energy Drinks and Their Effects on Sleep Quality among Students at the Copperbelt University School of Medicine in Zambia. *Sleep Disorders*, 2019, 1-7. <http://dx.doi.org/10.1155/2019/3434507>.
- Neta, A. M. S., Neves, J. P. D. F. S., Barreto, Í. D. C., & Trindade, L. M. D. F. (2018). Medical and Law Graduates and their sleep disorders: daytime oversleep and risk factors. *Journal Of Health & Biological Sciences*, 6(4), 364-370. <http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v6i4.2062.p364-370.2018>.
- Passos, M. H. P., Silva, H. A., Pitangui, A. C. R., Oliveira, V. M. A., Lima, A. S., & Araújo, R. C. (2017). Reliability and validity of the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 93(2), 200-206. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jped.2016.06.006>.
- Raj, S., Simpson, C., Hopman, W., & Singer, M. (2000). Health-related quality of life among final-year medical students. *Canadian Medical Association Journal*, 162(4), 509-510. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10701384/>.
- Ribeiro, C. R. F., Silva, Y. M. G. P., & Oliveira, S. M. C. (2014). O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 12(4), 8-14. <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>.
- Segundo, L. V. G., Neto, B. F. C., Paz, D. A., & Holanda, M. M. A. (2017). Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, 21(3), 213-223. <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208#:~:text=Resultados%3A%20A%20an%C3%A1lise%20dos%20question%C3%A1rios,6%20%25%20apresentam%20sonol%C3%A2ncia%20diurna%20grave>.
- Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., Aaro, L. E., Lonning, K. J., & Hysing, M. (2018). Sleep patterns and insomnia in young adults: a national survey of norwegian university students. *Journal Of Sleep Research*, 28(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1111/jsr.12790>.
- Souza, J. C., Cunha, B. V. S., Leite, L. R. C., Figueiro, M. T., & Andrade, K. O. (2013). Sonolência Diurna Excessiva entre Acadêmicos de Psicologia. *Psicólogo Informação*, 17(17), 15-24. <http://dx.doi.org/10.15603/2176-0969/pi.v17n17p15-24>.