

Impactos da pandemia da COVID-19 na qualidade de sono e prática de exercícios físicos em discentes de fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás

Impacts of the COVID-19 pandemic on the quality of sleep and practice of physical exercises in physiotherapy students at the State University of Goiás

Impactos de la pandemia de COVID-19 en la calidad del sueño y la práctica de ejercicios físicos en estudiantes de fisioterapia de la Universidad Estatal de Goiás

Recebido: 20/11/2022 | Revisado: 29/11/2022 | Aceitado: 01/12/2022 | Publicado: 10/12/2022

Clarice Fernandes Pimentel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9089-2166>
Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: clarice@aluno.ueg.br

Jessé Castelo Souza Santana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1955-1422>
Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: jessecasteloss@gmail.com

Heliny Alves dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2685-8182>
Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: helinyalvesdossantos@gmail.com

Nathalia Carneiro Christino Viana de Castro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4595-1478>
Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: nathaliacaastro467@gmail.com

Franassis Barbosa de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5145-1491>
Universidade Estadual de Goiás, Brasil
E-mail: franassis_oliveira@yahoo.com.br

Resumo

Objetivos: Investigar a qualidade de sono dos estudantes e a prática de exercício físico dos estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás durante a pandemia da COVID-19. **Metodologia:** Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo. A pesquisa foi realizada por meio de questionário encaminhado via link do Google Formulários, nas quais questões sociodemográficas e do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh versão brasileira (PSQI-BR) foram coletadas por meio de única sessão para a avaliação da qualidade de sono. A amostra foi composta por 103 estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG). Projeto aprovado pelo CEP da UEG (parecer 5.045.803). **Estatística descritiva** (médias, desvio-padrão, frequências relativa e absoluta) por meio do *software JAMOVI, versão 2.2.5*. **Resultados:** A avaliação da qualidade de sono dos estudantes do curso de Fisioterapia – investigados por meio do PSQI-BR- demonstrou que 65% apresentaram qualidade de sono ruim e 24,3% identificados com presença de distúrbio do sono. A prática de exercício físico também foi analisada e 79% acreditam que o cenário de contágios exerceu influência sobre seus hábitos de prática de exercício físico. **Discussão:** Diante do cenário pandêmico, a maior parte da amostra apresentou qualidade de sono ruim, distúrbios do sono e alterações na prática de exercício físico. **Conclusão:** A qualidade de sono foi analisada e houve padrões disfuncionais de sono com qualidade de sono ruim e a prática de exercícios físicos também sofreu influência da pandemia em estudantes de Fisioterapia da UEG.

Palavras-chave: Covid-19; Exercício físico; Transtornos do sono-vigília.

Abstract

Objectives: To investigate the quality of sleep of students and the practice of physical exercise by students of the Physiotherapy course at the State University of Goiás during the COVID-19 pandemic. **Methodology:** A cross-sectional and descriptive study was carried out. The survey was carried out using a questionnaire sent via a Google Forms link, in which sociodemographic questions and the Brazilian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR) were collected through a single session to assess sleep quality. The sample consisted of 103 students of the Physiotherapy course at the State University of Goiás (UEG). Project approved by UEG's CEP (Opinion 5,045,803). **Descriptive statistics** (means, standard deviation, relative and absolute frequencies) using the *JAMOVI software, version 2.2.5*.

Results: The evaluation of the sleep quality of Physical Therapy students - investigated through the PSQI-BR - showed that 65% had poor sleep quality and 24.3% identified with the presence of sleep disorders. The practice of physical exercise was also analyzed and 79% believe that the contagion scenario had an influence on their physical exercise habits. Discussion: Given the pandemic scenario, most of the sample had poor sleep quality, sleep disorders and changes in physical exercise. Conclusion: The quality of sleep was analyzed and there were dysfunctional sleep patterns with poor sleep quality and the practice of physical exercises was also influenced by the pandemic in Physical Therapy students at UEG.

Keywords: Covid-19; Exercise; Sleep-wake disorder.

Resumen

Objetivos: Investigar la calidad del sueño de los alumnos y la práctica de ejercicio físico de los alumnos del curso de Fisioterapia de la Universidad Estadual de Goiás durante la pandemia de COVID-19. Metodología: Se realizó un estudio transversal y descriptivo. La encuesta se realizó mediante un cuestionario enviado a través de un enlace de Google Forms, en el que se recopilaban preguntas sociodemográficas y la versión brasileña del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI-BR) en una sola sesión para evaluar la calidad del sueño. La muestra estuvo compuesta por 103 estudiantes del curso de Fisioterapia de la Universidad Estadual de Goiás (UEG). Proyecto aprobado por el CEP de la UEG (Dictamen 5.045.803). Estadísticas descriptivas (medias, desviación estándar, frecuencias relativas y absolutas) utilizando el *software JAMOVI, versión 2.2.5*. Resultados: La evaluación de la calidad del sueño de los estudiantes de Fisioterapia - investigada a través del PSQI-BR - mostró que el 65% tenía mala calidad del sueño y el 24,3% se identificaba con la presencia de trastornos del sueño. También se analizó la práctica de ejercicio físico y el 79% cree que el escenario de contagio influyó en sus hábitos de ejercicio físico. Discusión: Dado el escenario de la pandemia, la mayoría de la muestra presentó mala calidad del sueño, trastornos del sueño y cambios en el ejercicio físico. Conclusión: Se analizó la calidad del sueño y se encontraron patrones de sueño disfuncionales con mala calidad del sueño y la práctica de ejercicios físicos también fue influenciada por la pandemia en los estudiantes de Fisioterapia de la UEG.

Palabras clave: Covid-19; Ejercicio físico; Trastorno del sueño-vigilia.

1. Introdução

A pandemia ocasionada pelo novo coronavírus (SARS- CoV-2) - agente etiológico da COVID-19 - e o isolamento social geraram diversas alterações na vida da população, incluindo modificações no ciclo sono-vigília. Em janeiro de 2020 foi declarado surto global da doença e medidas para mitigar o vírus foram tomadas. Assim, o *lockdown* foi adotado e proporcionou mudanças tanto na organização familiar, na rotina de trabalho e no estilo de vida, quanto em hábitos de vida diária como consumo de bebidas alcoólicas e cigarros, prática de exercício físico e convívio social levando ao sentimento de insegurança, medo, abandono e solidão e aumentando o número de casos de insônia. Com o evento pandêmico ainda em curso, houve o aumento da ansiedade e os níveis de estresse se tornaram mais elevados, sendo que o estresse é um fator prejudicial à qualidade do sono (Majumdar; Biswas; & Sahu, 2020; Malta et al., 2020).

Nesse viés, cabe ressaltar que o sono é um evento essencial para a manutenção de processos cognitivos, bem-estar físico e mental. Durante o adormecimento, o corpo humano promove a restauração e o processo de conservação de energia quando o cérebro repousa das atividades do cotidiano. A qualidade de uma boa noite de descanso depende da boa regulação do ciclo sono-vigília, isto é, da regulação da alternância entre dia e noite, horário para trabalhar, estudar, lazer e descanso que são fatores que ajudam na regulação. O ciclo sono-vigília é regulado no hipotálamo no núcleo supraquiasmático, que é o centro primário de regulação do ritmo circadiano (Castro et al., 2020).

Ademais, a má qualidade do descanso também está associada a doenças metabólicas como a obesidade, distúrbios mentais, hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes *mellitus*. Por conseguinte, durante o período pandêmico estudantes sofreram com a desregulação do ciclo circadiano e com a ansiedade que repercutiu nos hábitos alimentares e ingestão de alimentos considerados não saudáveis e sem horário adequado para alimentação. A inexistência de rotina é um fator que leva à irregularidades no processo de adormecimento, há evidências que apontam que a insônia é um fator de risco para transtornos mentais como a depressão e os pensamentos suicidas; além do que os episódios depressivos são frequentemente acompanhados de uma baixa qualidade de sono (Pinto et al., 2020; Carvalho & Silveira, 2021; De Mello Carone et al., 2020; Malta et al., 2017).

Nessa perspectiva, a qualidade do sono consiste em uma das sete dimensões da supressão da vigília consideradas significativas para determinar um sono saudável, que são a qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diária que pode ser avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Quando ocorrem alterações em algumas dessas dimensões e no ciclo circadiano de forma que haja a redução do processo de restauração de energia e descanso surgem alterações psicológicas e fisiológicas comprometendo o indivíduo no âmbito social e cognitivo (Dutra et al., 2021).

A baixa qualidade desse momento de desaceleração metabólica contribui para o aumento de morbidades como os distúrbios da supressão da vigília, envelhecimento precoce, depressão, acidentes de trabalho e automobilísticos, hipertensão e doenças coronarianas. Além disso, esse momento de repouso desempenha uma importante função na fixação de memórias e a sua privação leva ao cansaço excessivo durante o dia, o que pode impactar no processo de aprendizagem do indivíduo. O sono de má qualidade possui vínculo com o estresse, pois a qualidade da supressão da vigília pode ser afetada pelo estresse alterando o equilíbrio do organismo levando a um maior gasto energético (De Negreiros et al., 2019).

Dentre os distúrbios que a baixa qualidade de sono no repouso pode provocar a insônia é um dos principais. Esta é relacionada à dificuldade para adormecer, com fragmentação do sono, sonolência durante o dia e com a sensação de cansaço, existindo a possibilidade de haver dor crônica associada. As disfunções relacionadas ao momento de descanso podem levar ao uso de substâncias estimulantes a fim de diminuir a sensação de sonolência e cansaço diurno, o que ocasiona na estimulação do sistema nervoso central (SNC) e leva ao aumento do tempo de latência do sono e diminui o tempo total de descanso (Castro et al., 2020).

O momento de adormecimento de qualidade e com uma boa duração fortalece o sistema imunológico para atuar contra a infecção viral e a exposição solar é necessária para o organismo determinar uma rotina de suspensão da atividade motora e perceptiva consistente. Devido a pandemia os estudantes passaram a participar de aulas de ensino a distância (EAD), realizando o uso maior de dispositivos digitais e o aprendizado remoto proporciona maior gasto de tempo no quarto ou na cama durante a execução das tarefas acadêmicas, o que contradiz as orientações existentes sobre manter atividades no quarto o mínimo possível para que não haja associação da cama e do quarto como um ambiente de excitação ao cérebro. Todos esses fatores comprometem o repouso e podem ocasionar em alterações na qualidade do descanso durante a pandemia (Becker & Gregory, 2020).

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) é um questionário que foi desenvolvido com o propósito de facilitar a prática clínica, com avaliação para obter diagnósticos sobre a qualidade de sono, averiguar as respostas ao tratamento e possibilitar que estudos epidemiológicos sejam realizados. Esse índice tem por objetivo ser um instrumento confiável de avaliação para discriminar a qualidade do repouso, propiciar uma fácil aplicação e interpretação, além disso, fornece uma avaliação clínica das variedades de disfunções do sono que podem afetar a qualidade do repouso do indivíduo (Bertolazi et al., 2011).

O PSQI-BR (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh versão brasileira) foi traduzido para a língua portuguesa, sendo que foi realizada a comparação da versão do índice na língua inglesa com a retrotradução. Após um criterioso método de análise comparativa obteve-se a versão final conhecida como PSQI-BR. Ademais, esse questionário autoaplicável foi desenvolvido em Buysse et al. (1989) e a validação para indivíduos adultos no Brasil foi realizada por Bertolazi et al. (2011). O questionário possui dezenove questões referentes à qualidade de sono e distúrbios relacionados no último mês, sendo que, sete questões se propõem a verificar qualidade subjetiva, latência, como é a duração, a eficiência, distúrbios do sono, uso de medicamentos e disfunção diária, a soma dos escores desses 7 componentes resulta num escore global que varia de 0 a 21, onde o maior valor representa a pior qualidade do sono. Um escore global do índice maior que 5 indica dificuldade importante em ao menos 2 componentes ou dificuldade moderada em mais de 3 componentes (Passos et al., 2017).

Diante desse contexto, esse estudo tem por objetivo investigar a qualidade de sono dos estudantes e também outros hábitos como a prática de exercício físico dos estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás durante a pandemia da COVID-19. A pesquisa é importante para determinar os impactos da pandemia nos estudantes de Fisioterapia e para promover novos dados para a comunidade científica sobre o perfil sociodemográfico e comportamental desses estudantes. Além disso, o estudo proporcionará a possibilidade de realizar a descrição sobre qualidade do sono e identificar déficits e padrões disfuncionais de sono durante o período pandêmico no público-alvo.

2. Metodologia

O presente estudo é do tipo transversal e descritivo (CAPP; NIENOV, 2021). A pesquisa foi realizada por meio de questionário encaminhado via link do Google Formulários, na qual questões sociodemográficas e do PSQI-BR foram coletadas por meio de única sessão para a avaliação da qualidade de sono e com a garantia de que não houvesse a identificação dos participantes e nem a visualização dos dados de contato por terceiros. Os participantes responderam ao questionário sociodemográfico contendo dados relacionados à idade, gênero, estatura, peso, com quem reside, ocupação, consumo de álcool, cigarros e sobre a prática de exercício físico. Em seguida, os participantes responderam ao questionário adaptado ao português brasileiro *Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI-BR* (Bertolazi et al., 2011). para avaliação da qualidade do sono. O PSQI-BR é constituído por 19 questões autorrelatadas e 5 questões que devem ser respondidas por companheiros de cama ou quarto. As 19 questões são categorizadas em 7 componentes, graduados em um escore que varia de 0 a 3. Os componentes do PSQI são: (C1) qualidade subjetiva do sono; (C2) latência do sono; (C3) duração do sono; (C4) eficiência habitual do sono; (C5) distúrbios do sono; (C6) uso de medicamentos para dormir e (C7) disfunções no período diurno. A soma dos escores desses 7 componentes resulta num escore global que varia de 0 a 21, onde o maior valor representa a pior qualidade do sono. Um escore global do PSQI maior que 5 indica dificuldade importante em ao menos 2 componentes ou dificuldade moderada em mais de 3 componentes. A amostra foi composta por 103 estudantes do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás (UEG). Os critérios de inclusão foram ser regularmente matriculados no curso de Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás, campus Goiânia; ter idade igual ou superior a 18 anos e concordar em participar do estudo. Os critérios de exclusão foram questionários parcialmente respondidos ou aqueles que se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo está elaborado de acordo com as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde) e foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEG (parecer substanciado número 5.045.803).

As respostas coletadas na pesquisa foram analisadas por meio do *software* específico *JAMOVI*, versão 2.2.5. Foram realizadas as seguintes análises estáticas: estimação de médias, desvio-padrão, erro padrão da média, frequências absoluta e relativa dos dados. Os gráficos foram gerados através do *Excel da Microsoft*®.

3. Resultados

O questionário foi aplicado para 117 estudantes e após análise dos dados somente 103 estavam de acordo com os critérios de inclusão da pesquisa. Ademais, 14 participantes foram excluídos da pesquisa devido ao questionário parcialmente preenchido. Nas Tabelas 1 e 2 encontram-se as características sociodemográficas da amostra.

Tabela 1 - Dados sobre idade (anos), massa (kg) e estatura (cm).

	Idade	Massa (kg)	Estatura (cm)
Média	22	64.96	162
Desvio padrão	±5.10	±14.28	±6.56
Erro padrão	0.57	1.59	0.73

Fonte: Autores (2022).

Tabela 2 - Dados do sexo dos estudantes avaliados no estudo

	Quantidade	% do total
Feminino	81	78.6%
Masculino	22	21.4%

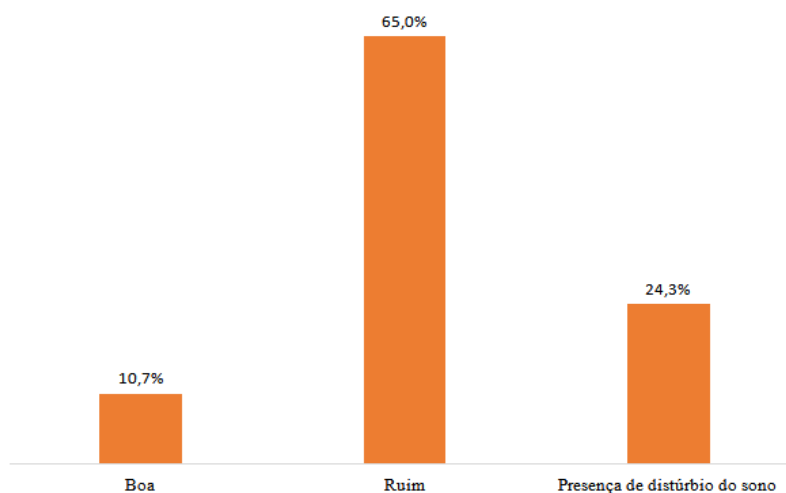
Fonte: Autores (2022).

As Tabelas 1 e 2 nos mostra dados relevantes, respectivamente, em relação a média de idade da amostra de 22 anos e a maior parte da amostra sendo composta por participantes do sexo feminino.

Os dados sociodemográficos encontrados sobre com quem residem os estudantes foi de que 71,8% reside com a família, 15,5% sozinho, 11,7% com o companheiro e somente 1% com amigos. Em relação a ocupação, 89,3% descreveram como sendo apenas estudantes e 1,04% descreveram ter outras ocupações como microempreendedor e auxiliar administrativo.

O consumo de álcool e cigarro também foi analisado e 54,4% dos estudantes fazem consumo de bebida alcoólica e 45,5% não consomem álcool, quanto ao cigarro cerca de 97,1% não fuma e apenas 2,9% faz uso de cigarros. Ademais, dados sobre a quantidade de consumo de álcool foram coletados e 37,5% alegam ter mantido o mesmo consumo durante a pandemia, enquanto 35,7% dizem ter aumentado e 26,8% diz ter reduzido durante o período pandêmico.

Gráfico 1 - Avaliação da qualidade de sono dos estudantes.

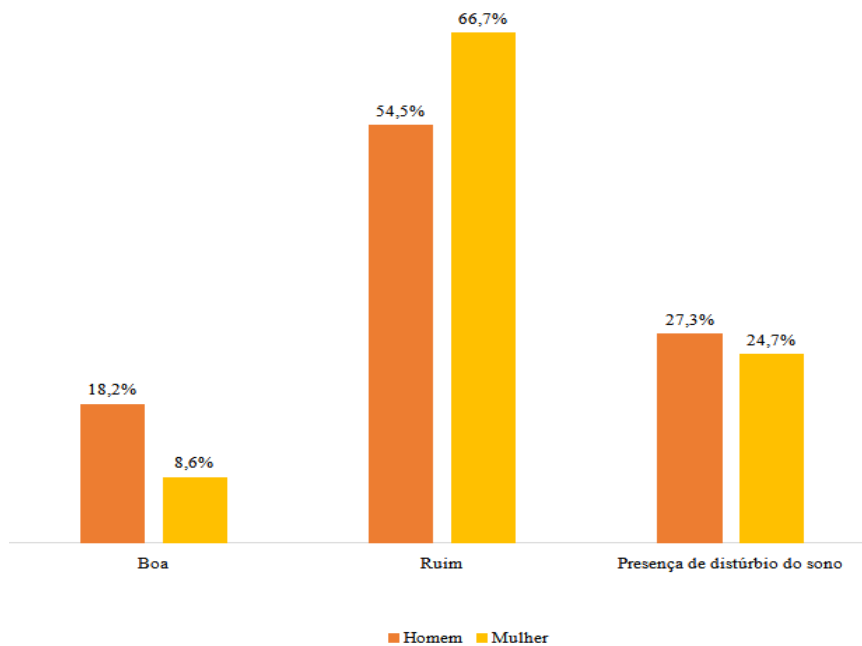


Fonte: Autores (2022).

Em relação a qualidade de sono dos estudantes do curso de Fisioterapia investigados por meio do PSQI- BR, o Gráfico 1 demonstra que 10,7% apresentaram boa qualidade de sono, 65% com qualidade de sono ruim e 24,3% identificados com presença de distúrbio do sono.

Os dados apresentados no Gráfico 2 mostram que a qualidade de sono das mulheres participantes da pesquisa é pior que a qualidade de sono dos homens. No entanto, vale ressaltar que a quantidade de estudantes homens que responderam a pesquisa é menor que a quantidade de mulheres que participaram do estudo.

Gráfico 2 - Relação de qualidade de sono por gênero.



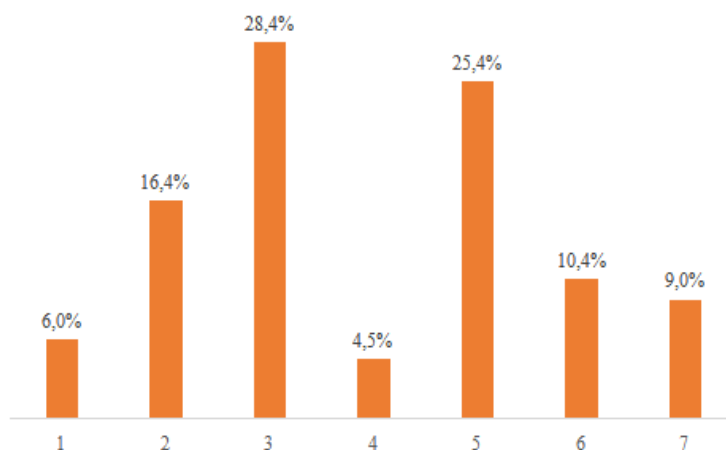
Fonte: Autores (2022).

Nesse sentido, o Gráfico 2 mostra a qualidade de sono das mulheres participantes da pesquisa 52,4% foram classificadas como com qualidade de sono ruim, 19,4% com presença de distúrbio do sono e dos homens 10,7% apresentaram qualidade de sono ruim e 5,8% presença de distúrbio do sono.

A prática de exercícios físicos foi analisada e 65% dos participantes praticam exercícios físicos, enquanto 35% não praticam exercício físico. Além disso, o estudo verificou se os estudantes acreditam que a pandemia influenciou no comportamento quanto à prática de exercícios, sendo que 79% acredita que a pandemia influenciou em seu comportamento e 20,4% acredita não ter influenciado.

Em relação à frequência semanal em que o exercício era realizado, o Gráfico 3 demonstra que a maior parte da amostra pratica exercícios 3 vezes por semana.

Gráfico 3 - Frequência semanal(dias) da prática de exercício físico.



Fonte: Autores (2022).

O Gráfico 3 acima demonstra que 6% praticam uma vez na semana, 16,4% dois dias na semana, 28,4% três dias na semana, 4,5% quatro dias na semana, 25,4% cinco dias na semana, 10,4% seis vezes na semana e 9% alegam praticar exercício físico sete dias na semana.

4. Discussão

A pandemia da COVID-19 teve papel importante na mudança de hábitos de vida e no aumento do consumo de álcool pela população. Nesse contexto, o isolamento social e o crescente sentimento de medo, ansiedade e pânico foi instaurado devido a quantidade de informações absorvidas sobre essa nova doença e com isso houve o surgimento de problemas secundários oriundos do evento pandêmico. No presente estudo, 35,7% (n=20/103) dos estudantes alegam ter aumentado o consumo de álcool, resultados similares ao do estudo realizado por Malta et al. (2020) em que 17,6% alegam ter aumentado o consumo de álcool durante o período de contágio da COVID independente do sexo dos participantes. No entanto, a maior prevalência desse aumento foi encontrada em indivíduos com idade entre 30 e 39 anos, enquanto os estudantes do curso de Fisioterapia avaliados no presente estudo estavam na faixa etária entre 18 e 29 anos. No estudo realizado por Szwarcwald et al. (2021) somente 6,7% (n=45.161) tiveram aumento no consumo frequente de álcool durante a pandemia.

As medidas restritivas utilizadas para conter o surto causaram nos estudantes efeitos potencialmente negativos devido à diminuição das interações e os discentes necessitam de contato social para o bem-estar geral, pois o isolamento pode ocasionar em mudanças nos hábitos de vida. Segundo Oliveira (2022) em um estudo realizado com estudantes jovens adultos o consumo de cigarros foi analisado durante a pandemia e houve um aumento de 15,7% (n=3) em seu estudo, indo contra o dado encontrado da pesquisa com estudantes do curso de Fisioterapia que demonstrou que somente dois considera ter aumentado o consumo de cigarros em um total de três participantes que diziam fazer uso de cigarros. De acordo com Mata et al. (2021) no estudo sobre o cotidiano dos estudantes universitários, no período pandêmico houve aumento também no consumo de cigarro e álcool e foi constatado que esses participantes possuem maior propensão a alterações emocionais negativas. Nesse sentido, essa modificação de comportamento se deve às alterações emocionais como ansiedade, estresse, angústia e confusão decorrentes do período de surto e isolamento.

Ademais, os universitários são um grupo considerado vulnerável devido a questões sociodemográficas como o momento de transição para a vida adulta e desse modo suas práticas durante o surto são analisadas. Nesse contexto, os hábitos de vida dos alunos também são importantes para o momento de reparo do organismo e potencialização do sistema imunológico. As bebidas

alcoólicas, assim como cigarros e o sedentarismo, podem afetar a qualidade e a latência do sono e as alterações do sono são consideradas preditivos para diversas doenças como distúrbios metabólicos sendo importante fator para obesidade e resistência à insulina. O acadêmico que dorme bem possui mais disposição para as atividades do cotidiano, aumentando a atenção, memória e capacidade de aprendizagem (Gonçalves & França, 2021).

Em relação a qualidade de sono foi verificado na pesquisa que 65% (n=103) dos acadêmicos apresentam sono ruim corroborando com os dados encontrados no estudo realizado por Medeiros; Roma; Matos (2021) sobre qualidade de sono dos estudantes do curso de Medicina 87% (n = 269) que apresentaram qualidade de sono classificada como ruim de acordo com o PSQI-BR, e demonstra que durante os surtos da COVID os discentes tiveram a qualidade de repouso prejudicada o que se deve aos diversos fatores como os emocionais, hábitos de vida e o sedentarismo. Em relação aos distúrbios do sono, os estudantes do curso de Fisioterapia avaliados também foram identificados com presença de distúrbios, logo a privação de sono é um fator que deve ser sempre investigado devido aos malefícios à saúde e a incapacidade do estudante de manter a produtividade. Segundo Silva et al. (2022) a qualidade na capacidade de dormir do indivíduo estará diretamente relacionada com a qualidade de vida adjunto a outros fatores, sendo um deles, a prática de exercícios físicos durante o surto da COVID-19, em que houve um déficit nesses aspectos, que proporcionou efeitos negativos repercutindo na saúde dos discentes.

Os estudantes universitários apresentam uma categoria de repouso irregular devido aos horários acadêmicos e demais atividades cotidianas durante o período de formação. De acordo com Lopes et al. (2022) o sono dos acadêmicos é marcado com alterações no horário de dormir, sendo que aos fins de semana possuem um tempo maior na duração do sono em relação a semana em que há privação. Desse modo, a mudança abrupta de cenário em que os universitários foram submetidos na pandemia proporcionaram mais implicações à capacidade de dormir bem diante dos estímulos emocionais negativos que foram proporcionados. A pesquisa mostra que as mulheres apresentam pior qualidade de sono sendo que 66,7% foram avaliadas como ruim enquanto aos homens somente 54,5%, no entanto, o estudo é composto por maior quantidade de indivíduos do sexo feminino participantes da pesquisa semelhante ao estudo realizado por Silveira et al. (2021) demonstrando não haver relação entre qualidade de sono e gênero.

Ao citar a prática de exercício físico é necessário compreender que está relacionada com a autopercepção do indivíduo quanto a melhora da qualidade de sono. Existem medidas especulativas que tentam explicar a relação benéfica do sono com a prática de exercícios físicos, como a de que existe uma conservação de energia e o sono seria uma forma de equilibrar e restaurar a energia gasta durante a vigília. Nessa perspectiva, o estudo constatou que a pandemia influenciou nos hábitos de exercícios dos indivíduos, sendo que 79% acreditam que o cenário de contágios exerceu influência e 20,4% acreditam que não. Os dados encontrados são visualizados em outras pesquisas como a realizada por Cetolin et al. (2022) em que 54,3% alegam ser ativos fisicamente com influência do período de isolamento social e surto.

Em relação à quantidade de vezes em que o exercício foi praticado durante a semana, 28,4% dos estudantes realizam exercício três dias na semana. Segundo Silveira et al. (2021) 43% dos alunos praticam algum exercício três vezes na semana ou mais, entretanto, em seu estudo aponta que não houve relação entre a qualidade de sono e exercício físico.

5. Conclusão

A pandemia da COVID-19 levou a diversas alterações na vida das pessoas, diante desse cenário, a qualidade de sono foi verificada e grande parte da amostra apresenta qualidade de sono classificada como ruim e com presença de distúrbios do sono. Ademais, a prática de exercício físico assim como alguns hábitos de vida sofreram alterações, como por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas que durante o período de contágio da COVID-19, mais que um terço da amostra aumentou o consumo.

Diante do cenário gerado por este estudo, questões e reflexões acerca da qualidade de sono e de alguns hábitos de vida foram levantadas, porém ainda há a necessidade de pesquisas futuras abordando sobre a qualidade de sono dos estudantes pós-pandemia, prática de exercícios físicos, consumo de bebidas alcoólicas e cigarros.

Referências

- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(7), 757–759. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13278>
- Bertolazi, A. N., Fagundes, S. C., Hoff, L. S., Dartora, E. G., da Silva Miozzo, I. C., de Barba, M. E. F., & Menna Barreto, S. S. (2011). Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, 12(1), 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Capp, E., & Nienov, O. (2021). *Epidemiologia Aplicada Básica*. 275. https://www.amazon.es/Epidemiologia-aplicada-ed-Ciencias-Medicas/dp/8434437252/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1486645463&sr=8-1&keywords=epidemiologia
- Carvalho, C. J. de, & Silveira, M. de F. de A. (2021). (Sobre) vivências, saúde mental e enfrentamento à pandemia de universitários em vulnerabilidade socioeconômica. *Research, Society and Development*, 10(14), e288101421955. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.21955>
- Castro, M. I. S. dos S. S., Juvino, G. de O. M., Silva, R. M. da, Lopes, V. C., Santos, C. C. T., & Kimura, C. A. (2020). Características sociodemográficas e ocupacionais e qualidade do sono de docentes de uma faculdade privada TT - Sociodemographic and occupational characteristics and sleep quality of teachers of a private college TT - Características sociodemográficas y . *REVISIA (Online)*, 9(1), 30–39. <http://revistafacessa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/469/380%0Ahttp://revistafacessa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/469/379>
- Cetolin, S. F., Hammes, N. L., Cetolin, S. K., Beltrame, V., Fiorentin, L., & Fiorelli, K. (2022). Alterações na vida de acadêmicos da área da saúde em isolamento social por conta da Covid-19. *Scientific Electronic Archives*, 15(4). <https://doi.org/10.36560/15420221529>
- De Mello Carone, C. M., Da Silva, B. D. P., Rodrigues, L. T., Tavares, P. D. S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Factors associated with sleep disorders in university students. *Cadernos de Saude Publica*, 36(3), 1–16. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
- De Negreiros, C. T. F., da Silva, S. R. S., da Silva, R. M., Costa, A. L. S., Farias, F. C., Cangussu, D. D. D., & Kimura, C. A. (2019). Association of sleep quality and academic profile with stress of nursing students. *Revista Baiana de Enfermagem*, 33, 1–10. <https://doi.org/10.18471/rbe.v33.33482>
- Dutra, L. da L., Aquino, A. C. N. de, Lima da Silva, E., & Barros, L. N. (2021). Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 10(8), e52410817530. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17530>
- Gonçalves, & França, V. F. (2021). Qualidade Do Sono De Universitários: Associação Com O Estado Nutricional E Hábitos Alimentares Quality of University Sleep: Association With the Nutritional State and Food Habits. *Acta Elit Salutis-AES*, 5(1), 1–17.
- Lopes, A., Adas, G. J., Giacomini, L. F., De Mira, A. M. A., Da rocha, M. R. M., & Suter, T. M. da C. (2022). Estresse, qualidade de sono e conhecimento sobre saúde mental dos acadêmicos de fisioterapia da FAESO / Stress, sleep quality and mental health knowledge of FAESO physiotherapy academics. *Brazilian Journal of Development*, 8(4), 27921–27941. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-338>
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 00(00), 1–10. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. de A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. de, Romero, D. E., Lima, M. G., Damacena, G. N., Pina, M. de F., Freitas, M. I. de F., Werneck, A. O., Silva, D. R. P. da, Azevedo, L. O., & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saude : Revista Do Sistema Unico de Saude Do Brasil*, 29(4), e2020407. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
- Mata, L. R. F. de, Pessalacia, J. D. R., Kuznier, T. P., Silva Neto, P. K. de, Moura, C. de C., & Santos, F. R. dos. (2021). Quotidiano de estudantes universitários da área da saúde durante o início da pandemia da Covid-19 no Brasil. *Investigación y Educación En Enfermería*, 39(3), 2216–0280. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072021000300007&lng=en&nrm=iso&tlng=en%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-53072021000300007&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Medeiros, G. J. M., Roma, P. F., & Matos, P. H. M. F. P. de. (2021). Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(4), 1–7. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210183>
- Oliveira, N. (2021). Avaliação das mudanças no estilo de vida e consumo de alimentos de universitários durante a pandemia de covid-19. *Revista Da Jopic*, 7(11), 132–143.
- 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 (Versão Em Português)*, 93(2), 200–206. <https://doi.org/10.1016/j.jpedp.2016.08.010>
- Pinto, J., van Zeller, M., Amorim, P., Pimentel, A., Dantas, P., Euse, E., Neves, A., Pipa, J., Clara, E. S., Santiago, T., Viana, P., & Drummond, M. (2020). Qualidade do sono em tempos de pandemia de Covid-19. *Medicina Do Sono*, 74, 81–85.

Silva, M. L., Okada, B., Dias, M. D., Almeida, C. C., & Silva, N. R. da. (2022). Qualidade de vida de universitários brasileiros em ensino remoto durante pandemia de COVID-19. *Conjecturas*, 22(3), 924–938. <https://doi.org/10.53660/conj-1003-n05>

Silveira, A. L. de O. A., Vilanova, L. P., Bonfim, K. L. D. F., Fonseca, C. D. da, Aguiar, B. G. M. A., & Ribeiro, J. L. V. (2021). Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 13(3), 1–8.

Szwarcwald, C. L., De Souza Júnior, P. R. B., Damacena, G. N., Malta, D. C., De Azevedo Barros, M. B., Romero, D. E., Da Silva de Almeida, W., Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Lima, M. G., Werneck, A. O., Da Silva, D. R. P., Gomes, C. S., De Souza Ferreira, A. P., Gracie, R., & De Fátima de Pina, M. (2021). ConVid - Behavior Survey by the Internet during the COVID-19 pandemic in Brazil: Conception and application methodology. *Cadernos de Saude Publica*, 37(3). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00268320>