



UNICAMP

QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DE UM CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

D. H. I. Sucigãh*; M. F. Ceolim**

*dehsucigan@gmail.com; **fceolim@fcm.unicamp.br



Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM, FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS, UNICAMP.

Agência Financiadora: CNPQ/PIBIC

Palavras-chave: sono – estudantes - enfermagem

INTRODUÇÃO

O sono é um estado fisiológico de rebaixamento da consciência, caracterizado pela suspensão temporária da atividade perceptivo-sensorial e motora voluntária⁽¹⁾. O ciclo vigília-sono é um ritmo biológico organizado temporalmente por estruturas endógenas que conferem uma oscilação cíclica aproximada de 24 horas⁽²⁾. A vida acadêmica pode ser considerada um fator exógeno que influencia a qualidade do sono da maioria dos estudantes^(3,4).

OBJETIVOS

Caracterizar e comparar a qualidade do sono dos estudantes do segundo ano do curso de graduação em enfermagem de uma universidade pública do estado de São Paulo, antes e após o início das atividades práticas matutinas desenvolvidas no hospital universitário.

MATERIAL E MÉTODOS

Os aspectos éticos foram atendidos conforme Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Os dados foram coletados nessas duas etapas por meio dos instrumentos:

- **Questionário Sócio-Demográfico e de Estilo de Vida**

- **Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI)**⁽⁵⁾

A coleta de dados foi autorizada pela Coordenação do Curso de Graduação em Enfermagem; fases: antes do início das atividades práticas (abril) e ao término dessas (final de junho).

A análise estatística foi realizada com estatística descritiva, testes de Wilcoxon e de McNemar para comparar qualidade e padrões de sono entre as fases.

RESULTADOS

Tabela 1 - Características dos estudantes do segundo ano de Graduação em Enfermagem (n=40). Campinas, 2010.

Variável	N
Idade < 21 anos	28
Sexo feminino	37
Procedente de Campinas	12
Residente em Campinas	34
Dorme sozinho	16
Divide o quarto com 01 pessoa	16
Uso de café	19
Eventos sociais 01 vez/semana	18
Eventos sociais > 01 vez/semana	14

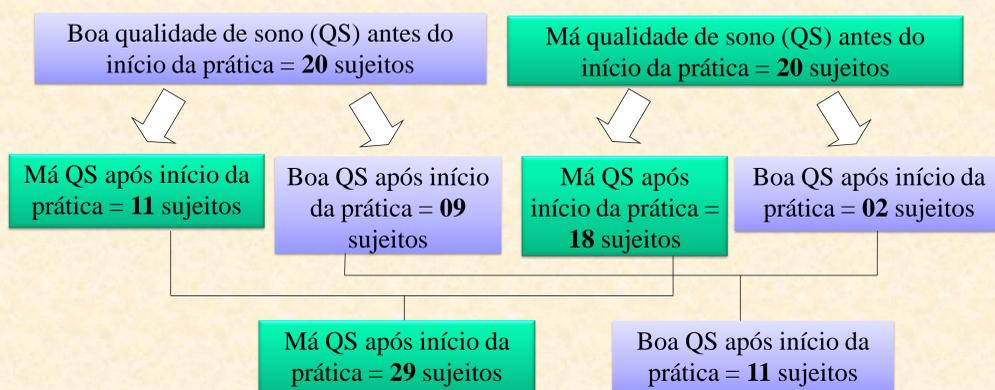


Figura 1: Qualidade do sono dos estudantes de enfermagem antes e após o início das atividades práticas no hospital. Campinas, 2010. (p<0,05 ao teste de McNemar).

Tabela 2: Comparação das características do sono dos estudantes de enfermagem antes e após o início da prática no hospital. Campinas, 2010.

Características do sono	Etapas do estudo			
	Antes (n= 40)		Após (n= 40)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Horário de deitar	23h19min	47 min	23h31min	53min
Latência	12,4	11,8	15,6	21,0
Horário de despertar	6h41min	34min	6h03min	43min
Duração do sono	410 min	54min	376	71
Horas no leito	7,4 horas	0,7h	6,5	1,0
Eficiência (%)	92,9	10,0	95,9	9,9

Resultados significativos ao teste de Wilcoxon (p<0,01) em negrito

Quadro 1 – Fatores que prejudicaram o sono noturno dos estudantes antes e após o início da prática no hospital. Campinas, 2010.

Fatores que prejudicaram o sono noturno	Antes (n=40)	Após (n=40)
acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo	24	30
levantar-se para ir ao banheiro	17	15

Tabela 3: Comparação da pontuação global do PSQI e componentes antes e após o início da prática no hospital. Campinas, 2010.

Componentes do PSQI	Etapas do estudo			
	Antes (n=40)		Após (n=40)	
	Média	desvio padrão	Média	desvio padrão
Pontuação Global	<u>6,2</u>	2,6	<u>7,0</u>	2,4
C1. Qualidade do sono	1,2	0,7	1,6	0,7
C2. Latência	0,9	0,6	0,9	0,9
C3. Duração	0,9	0,6	1,1	0,8
C4. Eficiência	0,3	0,7	0,2	0,7
C5. Distúrbios do sono noturno	1,2	0,5	1,3	0,5
C6. Medicação para dormir	0,1	0,2	0,1	0,4
C7. Sonolência e distúrbios diurnos	1,7	0,8	1,9	0,7

Ao teste de Wilcoxon: p < 0,05 (em negrito); 0,10 > p > 0,05 (sublinhado)

DISCUSSÃO

Foi encontrada uma má qualidade de sono entre os estudantes de enfermagem, ocasionada pela privação de sono. As consequências dessa privação de sono (seis horas ou menos por noite) são:

- redução do desempenho neuro-cognitivo, tempo de reação e atenção;
- prejuízo na memória, aumento da irritabilidade e fadiga;
- aumento da sonolência diurna;
- alterações metabólicas (glicemia, colesterol e triglicérides);
- alterações imunológicas (queda);
- alterações vasculares (hipertensão)⁽⁶⁾.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que para a melhoria da qualidade de sono destes estudantes se faz necessário:

- a abordagem da qualidade do sono pelos educadores;
- a orientação aos estudantes sobre consequências da privação de sono e como evitá-la;
- a realização de pesquisas que avaliem a relação do desempenho acadêmico com os padrões e a qualidade de sono⁽⁷⁾.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Geib LTC, Neto AC, Wainberg R, Nunes ML. Sono e envelhecimento. R. Psiquiatr. (RS), 2003 Set/Dez; 25(3):453-465..
2. Martino MMF, Inaba AS. Estudo do ciclo vigília-sono em estudantes universitários. Rev. Ciênc. Méd. (Campinas) 2003 Jul/Set; 12(3):247-253.
3. Araújo JF, Almondes KM. Padrão do ciclo vigília-sono e sua relação com ansiedade em estudantes universitários. Estud. Psicol. (Natal) 2003 Jan/Abr; 8(1):37-43.
4. Furlani R, Ceolim MF. Padrões de sono de estudantes ingressantes na graduação de enfermagem. Rev. Bras. Enferm. 2005 Mai/Jun; 58(3):320-24.
5. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989 May; 28(2):193-213.aio/Jun; 58(3):320-24.
6. Al Dabal L, Ba Hammam AS. Metabolic, endocrine, and immune consequences of sleep deprivation. Abra Respir J. Med 2011 Jun; 5: 31-43.
7. Henriques APFCM. Caracterização do sono dos estudantes universitários do instituto superior técnico [dissertação]. Lisboa: Universidade de Lisboa, Faculdade de Medicina, 2008.