



UNIVERSIDADE ESTADUAL  
VALE DO ACARAÚ

**UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**  
**BACHARELADO EM ENFERMAGEM**  
**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ALEXIA GOMES SOUZA**

**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE E OS FATORES ASSOCIADOS**

**SOBRAL**

**2024**

ALEXIA GOMES SOUZA

**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE CIÊNCIAS DA  
SAÚDE E OS FATORES ASSOCIADOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Enfermagem do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual Vale do Acaraú, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Joyce Mazza Nunes Aragão.

**SOBRAL**

**2024**

## FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Universidade Estadual Vale do Acaraú

Sistema de Bibliotecas

Souza , Alexia Gomes

QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO DE  
CIÊNCIAS DA SAÚDE E OS FATORES ASSOCIADOS / Alexia Gomes  
Souza . -- Sobral, 2024.

60 f. il.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Joyce Mazza Nunes Aragão .

Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação - Universidade  
Estadual Vale do Acaraú, Enfermagem , Centro de Ciências da  
Saúde

1. Sono. 2. Universitários . 3. Estudantes de ciências da saúde  
. I. Título.

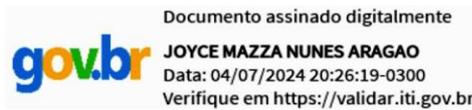
ALEXIA GOMES SOUZA

**QUALIDADE DO SONO DE UNIVERSITÁRIOS DE UM CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE E OS FATORES ASSOCIADOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Graduação em Enfermagem do Centro  
de Ciências da Saúde da Universidade Estadual  
Vale do Acaraú, como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

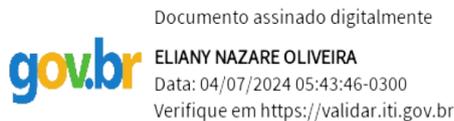
Aprovada em: 19/06/2024.

**BANCA EXAMINADORA**



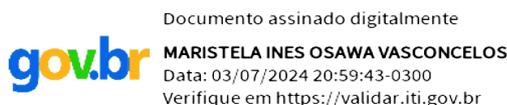
---

Prof. Dra. Joyce Mazza Nunes Aragão (Orientador)  
Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA)



---

Prof. Dra. Eliany Nazaré Oliveira  
Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA)



---

Prof. Dra. Maristela Inês Osawa Vasconcelos  
Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA)

## **DEDICATÓRIA**

Aos meus pais, Margarida e Francisco

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me guiado e estado presente em minha caminhada acadêmica, me dando força e mostrando o quão forte eu posso ser, mesmo sob muitos medos e dúvidas estava confiando no seu poder e bênçãos na minha vida.

Agradeço também aos meus pais Margarida e Francisco, minha principal fonte de inspiração, principal rede de apoio, de conselhos e de motivação, as pessoas no qual eu dedico inteiramente esse trabalho, essa conquista. Quando pensava em desistir vendo o quão difícil poderia ser essa trajetória, lembrava que isso não é somente por mim mas também por eles. Também dedico a minha irmã Alexandra por sempre me apoiar e torcer por mim durante todo esse período, seja com palavras de motivação, financeiramente ou em hospedagem na sua casa em Fortaleza quando precisei. Também dedico ao meu irmão Guilherme que em meus momentos de estudo mantinha o volume da televisão baixo, após eu ter brigado muito. Um menino de bom coração, teimoso, mas obediente.

Agradeço também a cada um dos meus amigos, em especial, Bianca Assis e Ana Beatryz que mesmo sem me conhecer, no primeiro dia que nos vimos, já me ofereceram um lugar pra ficar e a partir disso se tornaram lar. A minha amiga Beatriz Veras por ter sido companheira, verdadeira, às vezes até demais, mas sempre necessária. Agradeço sua amizade. A Ana Clara por ter sido minha duplinha nos estágios, uma amiga tão carinhosa e que enche meu ego com elogios. Você nos deu o maior presente chamado Ana Liz. Meninas, vocês são minhas confidentes, irmãs de coração, o meu sexteto. Amo vocês.

Aos amigos que fiz durante a graduação, que também se tornaram família, e foram de extrema importância durante essa caminhada acadêmica, cada um de vocês contribuíram grandemente para essa conquista. A amizade e companhia de vocês foi importantíssima. Tenho cada um de vocês guardado em meu coração.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão aos professores que fizeram parte da minha jornada acadêmica na graduação. Seu compromisso incansável com o ensino, sua dedicação em transmitir conhecimento e sua orientação constante foram fundamentais para o meu crescimento pessoal e intelectual. Cada aula foi uma oportunidade não apenas de aprender, mas também de ser inspirada por suas paixões e experiências. Agradeço por investirem seu tempo e energia e por tornarem essa jornada educacional tão enriquecedora e significativa.

Agradeço a liga de saúde mental LISAM por ter sido minha primeira e única liga acadêmica, se tornando tão especial em minha trajetória e enriquecedora ao me proporcionar

atuação em extensões com abordagem em saúde mental. Como também, me fez desenvolver a liderança ao fazer parte da diretoria por 2 anos. Da mesma forma agradeço ao grupo de estudo e pesquisa GESAM, que foi o marco inicial na minha caminhada em atividades de pesquisa e escrita científica. Percebo minha evolução científica proporcionada pelo grupo.

Agradeço também a banca examinadora, pelo tempo dedicado a avaliação desse trabalho e as considerações positivas para essa pesquisa. Como também agradeço ao professor Paulo Régis pelas contribuições estatísticas que foram de suma importância para essa monografia.

Gostaria de expressar minha mais sincera gratidão à minha orientadora Joyce Mazza Nunes Aragão durante este período na graduação. Sua orientação perspicaz, seu apoio incondicional e sua dedicação em me ajudar a alcançar meus objetivos acadêmicos foram verdadeiramente inestimáveis. Suas sugestões sempre foram pertinentes e inspiradoras, e cada conversa com você foi uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Agradeço por investir seu tempo e conhecimento em mim, por sua paciência e por acreditar no meu potencial. Sem sua orientação, não teria sido possível chegar até aqui.

Gostaria de agradecer à Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), por proporcionar o ambiente de aprendizado e os recursos necessários para o desenvolvimento deste trabalho. Além disso, expresso minha gratidão a todos os funcionários dos demais setores administrativos da universidade, cuja eficiência e disponibilidade facilitaram o acesso aos recursos necessários para a pesquisa.

Gostaria de expressar minha profunda gratidão pela bolsa que recebi durante este período acadêmico, no programa de bolsa acadêmica de inclusão social (BSocial), por meio da fundação de apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico (Funcap). Essa oportunidade única, foi fundamental para meu desenvolvimento acadêmico. Esta bolsa não apenas aliviou o ônus financeiro dos meus estudos, mas também incentivou meu compromisso com a excelência acadêmica. Sou imensamente grata pelo suporte que recebi, que foi essencial para minha trajetória acadêmica e profissional.

## **EPIGRAFE**

"A vida não é fácil para nenhum de nós.  
Mas o que importa é perseverar, avançar  
e nunca desistir." (Marie Currie)

## RESUMO

O sono é um condição fisiológica do corpo responsável pela recuperação de energias corporais gastas em atividades diárias e na melhora das atividades de memória, raciocínio e aprendizagem. **Objetivos:** Analisar a qualidade de sono, Avaliar os hábitos de sono desses universitários; Identificar distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e a sonolência diurna; Investigar a qualidade do sono e possíveis associações com fatores sociodemográficos e acadêmicos de universitários da área das Ciências da Saúde da universidade Estadual Vale do Acaraú - Sobral. **Método:** estudo descritivo observacional, transversal com abordagem quantitativa que avalia a qualidade do sono de estudantes dos cursos de enfermagem e educação física de um centro de ciências da saúde, por meio de um formulário online dividido em duas partes: fatores sociodemográfico e o índice da qualidade de sono de pittsburgh, na versão validada por Bertolazi. Contou com a participação de 393 estudantes, pertencentes do 1º ao 10º semestre dos cursos de educação física e enfermagem. Para a análise dos dados foram utilizados os testes Qui quadrado de Pearson e Exato de Fisher. **Resultado e discussão:** A análise da qualidade do sono entre universitários das Ciências da Saúde indicou que 77% (n: 303) tinha qualidade ruim, 20% (n: 80) foram classificados como distúrbio do sono e somente 2,54% (n:10) apresentaram uma qualidade boa do sono. Mulheres; Estudantes de enfermagem; bissexuais, portadores de doenças crônicas, pessoas que usam medicamentos para doenças mentais têm uma pior qualidade do sono. Além disso, 147 (37%) tomaram medicação para dormir ao menos uma vez na semana, com ou sem prescrição médica; e após examinar aspectos como necessidade de levantar no meio da noite para ir ao banheiro, dificuldade para respirar durante o sono e relatos de tosse ou ronco alto, a variável acordou no meio da noite ou de manhã cedo, ficou mais evidente ao representar 324 (84,4%) como influentes na qualidade do sono; 267 (68%) dos alunos não conseguiram adormecer em até 30 minutos, ao menos uma vez na semana. 278 (59,1%) sentiram dificuldades em manter o entusiasmo três vezes ou mais em uma semana. **Conclusão:** Portanto, evidencia-se que a maioria do público avaliado tem qualidade do sono ruim associadas a fatores sociodemográficos, econômicos, acadêmicos e de saúde.

**Palavras-chave:** Sono; Universitários; Estudantes de Ciências da Saúde

## ABSTRACT

**Introduction:** Sleep is a physiological condition of the body responsible for recovering bodily energy spent on daily activities and improving memory, reasoning and learning activities.

**Objectives:** Analyze the quality of sleep, Evaluate the sleeping habits of these university students; Identify sleep disorders, use of sleeping medication and daytime drowsiness; To investigate sleep quality and possible associations with sociodemographic and academic factors of university students in the area of Health Sciences at Vale do Acaraú State University - Sobral.

**Method:** observational, cross-sectional descriptive study with a quantitative approach that evaluates the quality of sleep of students on nursing and physical education courses at a health sciences center, using an online form divided into two parts: sociodemographic factors and the health index. pittsburgh sleep quality, in the version validated by Bertolazi. It had the participation of 393 students, from the 1st to the 10th semester of physical education and nursing courses. For data analysis, Pearson's Chi-square and Fisher's exact tests were used. **Result and discussion:** The analysis of sleep quality among Health Sciences university students indicated that 77% (n: 303) had poor quality, 20% (n: 80) were classified as sleep disorders and only 2.54% (n :10) had good sleep quality. Women; Nursing students; bisexuals, people with chronic illnesses, people who use medication for mental illnesses have worse sleep quality. Furthermore, 147 (37%) took sleeping medication at least once a week, with or without a medical prescription; and after examining aspects such as the need to get up in the middle of the night to go to the bathroom, difficulty breathing during sleep and reports of coughing or loud snoring, the variable waking up in the middle of the night or early in the morning became more evident when representing 324 ( 84.4%) as influencing sleep quality; 267 (68%) of the students were unable to fall asleep within 30 minutes, at least once a week. 278 (59.1%) found it difficult to maintain enthusiasm three times or more in a week. **Conclusion:** Therefore, it is clear that the majority of the public evaluated has poor sleep quality associated with sociodemographic, economic, academic and health factors.

**Keywords:** sleep; College students; Health Sciences Students

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1:** Distribuição dos universitários da pesquisa por semestre e idade. Sobral-CE, 2024
- Tabela 2:** Distribuição de frequência dos sujeitos de acordo com as características sociodemográficas. Sobral-CE, 2024
- Tabela 3:** Distribuição de frequência dos universitários das ciências da saúde de acordo com o perfil acadêmico. Sobral-CE, 2024.
- Tabela 4:** Distribuição dos universitários das ciências da saúde de acordo com o perfil saúde-doença. Sobral-CE, 2024
- Tabela 5:** Distribuição dos indivíduos por nível de qualidade de sono em um centro de ciências da saúde, Sobral -CE, 2024.
- Tabela 6:** Características do sono estratificadas por medidas de posição e dispersão. Sobral -CE, 2024.
- Tabela 7:** hábitos de sono e fatores que influenciam na qualidade do sono durante a semana anterior à pesquisa. Sobral, 2024.
- Tabela 8:** avaliação subjetiva dos estudantes na qualidade do sono.
- Tabela 9:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados sociodemográficos. Sobral-CE, 2024.
- Tabela 10:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados acadêmicos. Sobral-CE, 2024.
- Tabela 11:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e o processo saúde - doença. Sobral-CE, 2024.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>ABNT</b>	Associação Brasileira de Normas Técnicas
<b>AF</b>	Atividade Física
<b>BSocial</b>	Bolsa acadêmica de inclusão social
<b>FUNCAP</b>	Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico
e Tecnológico	
<b>LGBTQIA+</b>	Lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, queer, intersexos e assexuais.
+ - demais possibilidades de orientações sexuais ou identidades de gênero	
<b>UVA</b>	Universidade Estadual Vale do Acaraú

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>11</b>
1.1 Aproximação com o objeto de estudo	13
1.2 Contextualização do objeto de estudo	13
1.3 justificativa relevância	14
<b>2 OBJETIVOS</b>	<b>15</b>
2.1 Geral	15
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>16</b>
3.1 Sono: definição e características	16
3.2 Qualidade do sono dos universitários	17
3.3 Sono, comportamentos e saúde mental	18
3.4 Aspectos relacionados à memória e à aprendizagem	20
3.5 Sono e atividade física	21
<b>4 METODOLOGIA</b>	<b>23</b>
4.1 Tipologia e abordagem do estudo	23
4.2 Cenário do Estudo	23
4.4 Período para coleta de dados	24
4.5 Instrumentos para coleta de dados	24
4.6 Métodos e procedimentos	24
4.7 Análise dos dados	25
4.8 Aspectos éticos	25
<b>6 CONCLUSÃO</b>	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>52</b>
<b>ANEXO A: QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-PT)</b>	<b>52</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>	<b>54</b>
<b>ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>	<b>56</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>57</b>
<b>APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA.</b>	<b>57</b>
<b>APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA.</b>	<b>58</b>
<b>APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA.</b>	<b>59</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade pode ser um período de grandes mudanças físicas, psicológicas e sociais na vida de uma pessoa. Alterações nos hábitos de vida e na qualidade do sono são comuns nesse período. A boa qualidade do sono é essencial para a recuperação energética vital do ser humano, como também na manutenção do bom desempenho de atividades de aprendizagem, cognição, memória e raciocínio (Gajardo *et al.*, 2021, p. 601), que ocorrem a partir da diminuição das atividades corporais e de consciência relacionadas ao descanso.

Sendo assim, uma boa noite de sono é imprescindível na rotina acadêmica, por ser o momento no qual o corpo age na recuperação energética perdida durante o dia e na conservação das atividades de atenção e memória, diretamente ligadas à aprendizagem. Durante o sono ocorrem vários fenômenos metabólicos, que a partir de alterações podem afetar o equilíbrio do organismo, como a insônia e sonolência (Seixas, 2018). Tendo esses fatores, muitas vezes, desencadeados na caminhada acadêmica.

Estudos comprovam que ligações entre sono, sistema nervoso central e sistema imunológico, contribuem para o aumento de células imunológicas, que conseqüentemente contribuem para o sono e qualidade de vida (Vaccaro *et al.*, 2020, p.04), tendo grande impacto na vida acadêmica a partir das conservação da energia vital do cérebro e do corpo.

Além disso, o ingresso no ensino superior pode proporcionar diversas mudanças no padrão de sono do aluno e deixá-los suscetíveis a privação de horas de descanso, devido o excesso de atividades acadêmicas a serem realizadas em tempo oportuno, como também a dificuldade em gerenciar o tempo para dedicar as relações sociais e atividades de lazer (Araújo, Alencar, Moura, 2019).

Dessa forma, mudanças na rotina são fatores estressores que interferem na qualidade do sono, principalmente de estudantes que recorrem à moradia em outras cidades com o objetivo de vivenciar o curso desejado, passando pelo processo de adaptação à uma nova rotina que se caracteriza pela distância dos pais, enfrentamento das responsabilidades e preocupações (Lima *et al.*, 2019).

Em alguns casos, muitos optam por deslocar-se de uma cidade a outra diariamente, visto os fatores socioeconômicos ou familiares (Maciel *et al.*, 2023, p.1187). O processo de deslocamento pode ser cansativo ao delimitar o tempo de sono desses universitários, já que muitos necessitam acordar na madrugada ou retornar tarde da noite a suas cidades, após horas de viagem com destino a universidade.

A qualidade do sono também está relacionada a fatores como o estilo de vida, prática de atividades físicas e alimentação, que atuam na manutenção da saúde física e mental (Abreu *et al.*, 2019), essenciais para o desempenho estudantil. Porém devido o excesso de atividades acadêmicas a serem realizadas em tempo oportuno e a conseqüentemente falta de tempo, acabam sendo marginalizadas e não realizadas pelo aluno, que aos poucos se restringe de horas de lazer e recreação.

Baixos níveis de atividade física estão associados a um aumento do risco de morte relacionada a comorbidades como, diabetes 2, doenças cardiovasculares e também está ligado ao maior nível de ansiedade e depressão (Fontanelli *et al.*, 2024). Há uma estimativa global em que uma grande porcentagem dos adultos reportou tanto atividade física insuficiente, quanto a um sono saudável pobre (Murawski *et al.*, 2019, p. 503).

A qualidade do sono também está relacionada a fatores como o estilo de vida, prática de atividades físicas e alimentação, que atuam na manutenção da saúde física e mental, essenciais para o desempenho estudantil (Abreu *et al.*, 2019). Contudo, com o excesso de atividades acadêmicas a realização de atividades físicas e o preparo de alimentação saudáveis e adequadas, se tornam marginalizados devido ao pouco tempo em realizá-las de forma adequada, dessa forma os estudantes recorrem a lanches rápidos de baixo teor nutritivo.

Da mesma forma, é importante ressaltar, como a internet vem modificando a forma como as pessoas se relacionam, trabalham e adquirem conhecimento, sendo atualmente um fator essencial na rotina de estudos de um acadêmico. Porém, seu uso excessivo acaba impactando em hábitos de vida, relações pessoais e contribui para o surgimento de distúrbios do sono, estresse e transtornos psicológicos (Paul *et al.*, 2023), conseqüente, interferindo no bem-estar e qualidade de vida do aluno.

A luminosidade azul de telas tem impacto negativo na produção de melatonina, neuro-hormônio responsável pela regulação do ciclo circadiano e manutenção do sono (Sonoda; Araújo, 2022), dificultando o processo de sono, principalmente em indivíduos com rotina de estudos noturnos.

Em alguns casos, a dificuldade no sono e o conseqüente prejuízo da realização das atividades acadêmicas de forma efetiva, faz com que estudantes, em uma tentativa de buscar a melhor qualidade no sono, muitas vezes, recorram ao uso de substâncias psicoativas indutoras do sono, de forma ilícita ou desregulada (Santos *et al.*, 2019). O uso constante desses medicamentos, sem acompanhamento médico adequado, pode causar dependência ou agravar distúrbios de sono já existentes (Santos *et al.*, 2022).

### **1.1 Aproximação com o objeto de estudo**

Como estudante universitária, abordar o tema da qualidade do sono entre os meus pares não só desperta minha curiosidade, mas também reflete uma realidade com a qual estou familiarizada diariamente. Observo em meu cotidiano acadêmico como o sono impacta diretamente no meu desempenho acadêmico, bem-estar emocional e qualidade de vida geral. Compreender os padrões de sono dos estudantes universitários não apenas é relevante para minha própria experiência, mas também para identificar desafios compartilhados e buscar soluções que possam melhorar nossa saúde e performance acadêmica. Este estudo não só me proporciona uma oportunidade de explorar um tema pessoalmente significativo, mas também contribui para o avanço do conhecimento sobre como podemos promover um ambiente universitário mais saudável e produtivo para todos.

### **1.2 Contextualização do objeto de estudo**

O estudo da qualidade do sono entre estudantes universitários é de extrema relevância devido às múltiplas facetas do impacto que o sono exerce sobre a vida acadêmica, emocional e física desses indivíduos. Universitários frequentemente enfrentam desafios únicos que podem afetar adversamente seus padrões de sono, como pressão acadêmica, horários irregulares, uso excessivo de tecnologia e mudanças no estilo de vida. Esses fatores podem resultar em distúrbios do sono, insônia, sonolência diurna excessiva e consequências negativas para a saúde mental e física.

A qualidade do sono não apenas influencia diretamente o desempenho acadêmico, a concentração e a capacidade de aprendizado, mas também está intimamente ligada à saúde mental, ao bem-estar emocional e à qualidade de vida geral dos estudantes. Portanto, investigar e compreender os padrões de sono dos universitários é fundamental não apenas para abordar problemas individuais de saúde, mas também para desenvolver estratégias e políticas institucionais que promovam um ambiente universitário mais saudável e propício ao sucesso acadêmico.

Além disso, explorar esse tema pode fornecer insights valiosos para intervenções preventivas e educativas que ajudem os estudantes a adotar hábitos de sono saudáveis desde cedo, preparando-os para enfrentar os desafios acadêmicos e pessoais com maior resiliência e eficácia. Em suma, a contextualização desse objeto de estudo revela sua importância não apenas para a pesquisa acadêmica, mas também para a promoção da saúde e do bem-estar de toda uma comunidade estudantil.

### **1.3 justificativa relevância**

Há diversos fatores externos e internos que podem alterar os padrões de sono do jovem: atividades excessivas, má qualidade de vida ou o uso excessivo de tecnologias (Pinto; Leite, 2020).

A administração do tempo durante a graduação é um dos principais desafios enfrentados pelos estudantes que estão envolvidos em diversas atividades curriculares e extracurriculares necessárias para a formação, tendo como consequência a redução do tempo do sono quando o mesmo se torna o único período dos estudos de trabalhos e provas.

Atualmente, o uso excessivo de celulares e computadores é um dos fatores causadores da má qualidade e distúrbios do sono na população (Mishra *et al.*, 2021, p. 454). Entre estudantes universitários se torna um fato comum, visto a grande necessidade no uso desses aparelhos nos estudos durante o dia, acarretando na exposição excessiva das luzes artificiais responsáveis pela perda ou a prorrogação do sono (Saad *et al.*, 2021, p. 378).

Diante dos fatos torna-se pertinente analisar quais fatores influenciam na qualidade do sono dos estudantes e associação com fatores acadêmicos, sociodemográficos e econômicos. Espera-se com esse trabalho traçar um perfil de estudantes universitários com relação à qualidade do sono e o rendimento acadêmico, para que, se pertinente, propor intervenções para melhorar esse aspecto nesta população.

A motivação para a elaboração desse estudo, surgiu com o interesse em investigar quais as principais causas que influenciam a qualidade de sono do público, a partir de vivências e a aproximação com a temática no meio acadêmico, e a importância em investigar como tais fatores influenciam na qualidade do sono durante a graduação. Pude analisar por meio de estudos como o sono é um fator influente na qualidade de vida de estudantes universitários.

Dessa forma, surgem as perguntas norteadoras: como está a qualidade do sono de acadêmicos da área da saúde? Quais fatores estão associados à qualidade do sono desses universitários?

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Geral**

Analisar a qualidade de sono de universitários da área das Ciências da Saúde da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA.

### **2.2 Específicos**

- Avaliar os hábitos de sono de universitários da área das Ciências da Saúde da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA;
- Identificar distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e a sonolência diurna desses universitários;
- Investigar possíveis associações da qualidade do sono com o perfil sociodemográfico e acadêmico.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

#### 3.1 Sono: definição e características

O sono é um estado fisiológico complexo e dinâmico, essencial para a saúde e o bem-estar humanos. Durante o sono, o cérebro e o corpo passam por uma série de mudanças que são reguladas por processos neuroquímicos e neurais intrincados (Gajardo *et al.*, 2021, p. 601). Divide-se em duas fases conhecidas: Os movimentos oculares rápidos (não-REM/NREM) e os movimentos oculares rápidos (REM). A fase NREM é classificada em estágios de 1 a 4 do sono. Cada fase ou estágio mostra o quão profundo pode ser o sono e como as atividades cerebrais, o tônus muscular e os movimentos oculares diferem (Aloé; Azevedo; Hasan, 2005, p. 33)

O estágio 1 é caracterizado como repouso leve, onde o despertar é facilmente natural nos indivíduos. Já no estágio 2 inicia-se o verdadeiro início do sono, o qual o despertar se torna mais difícil. Os estágios 3 e 4 são as etapas do sono mais profundas dos indivíduos. A fase do sono REM, é descrita como um estágio profundo, que o acordar torna-se difícil, favorecendo assim o repouso psicológico e o bem-estar emocional, de modo a influenciar diretamente a consolidação da memória; ademais, é o estágio que ocorre a maioria dos sonhos (Fernandes, 2021).

Durante o sono REM, ocorre uma atividade cerebral caracterizada por ondas cerebrais rápidas e desordenadas, juntamente com movimentos oculares. A regulação do ciclo sono-vigília é controlada pelo sistema de vigília-promoção do sono, que envolve uma complexa interação entre neurotransmissores, incluindo a melatonina, o neurotransmissor GABA (ácido gama-aminobutírico) e as catecolaminas (Moreira *et al.*, 2023, p. 14).

Além disso, o hipotálamo desempenha um papel central na regulação do sono, através de núcleos específicos que promovem ou inibem a atividade cerebral associada ao sono. A liberação de neurotransmissores como a serotonina, norepinefrina, histamina e orexina também desempenha um papel fundamental na promoção ou inibição do sono, influenciando a transição entre os diferentes estágios.

Estudos avançados de neuroimagem, como ressonância magnética funcional (fMRI) e eletroencefalografia (EEG), têm fornecido insights importantes sobre a fisiologia do sono, revelando padrões distintos de atividade cerebral associados a diferentes estágios do sono. Esses avanços têm contribuído para uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes ao sono e para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais eficazes para distúrbios do sono.

O ritmo circadiano regula o sono, que é uma necessidade básica do corpo e é um fenômeno natural, fisiológico e comportamental essencial. Os processos de repouso do corpo, como uma inércia relativa e um limiar de resposta aos estímulos externos, resultam do sono, que é um fenômeno natural

Como o sono é essencial para a saúde de crianças e adolescentes, a Academia Americana de Medicina (American Academy of Sleep Medicine) e a associação Brasileira do Sono indicam que os adolescentes precisam dormir regularmente de 8 a 10 horas por dia, tempo este relacionado a melhores desfechos de saúde e qualidade vida (Associação brasileira do sono, 2020).

### **3.2 Qualidade do sono dos universitários**

O sono tem uma ampla gama de funções e benefícios durante o dia de reparação das energias do nosso cérebro e corpo, além de contribuir com a realização das várias atividades, como aprender, memorizar, tomar decisões e fazer escolhas lógicas, melhorar a saúde mental, calibrar os circuitos cerebrais emocionais e nos dar autocontrole para enfrentar os desafios sociais e psicológicos do dia seguinte. O sono restabelece nosso sistema imunológico e altera o estado metabólico, mantendo o equilíbrio de insulina e glicose circulante, como também, no controle do apetite e peso corporal (Carroll; Prather, 2021, p.159)

Estudos evidenciaram que o sono insuficiente em estudantes da área da saúde está fortemente ligado a fatores como o estresse, uso de substâncias alcoólicas, falta de prazer e interesse, consequentemente, sendo responsáveis pelo desenvolvimento de diversos distúrbios e deficiências no sono (Durand *et al.*, 2024, p. 47).

Dois terços dos adultos em todos os países desenvolvidos não dormem a qualidade de horas necessárias de sono por noite, e isso não é diferente entre os acadêmicos, como já citado, existe um acúmulo de atividades a serem cumpridas, com horários e datas pré-definidas, e utilizando do tempo de sono para o cumprimento dessas atividades em tempo hábil (Walker; Quiroz, 2020).

O hábito de dormir menos do que seja recomendado para a idade do indivíduo abala o sistema imunológico, diminuindo a ação do sistema de defesa do corpo. Sono insuficiente, por exemplo, é um fator de estilo de vida decisivo para determinar se um indivíduo desenvolverá a doença de Alzheimer, o sono inadequado também pode alterar os níveis de açúcar no sangue de forma significativa e também aumentar a probabilidade das artérias coronárias ficarem bloqueadas e quebradiças, abrindo assim o caminho para doenças cardiovasculares, derrame

cerebral e insuficiência cardíaca congestiva, a perturbação do sono também contribui para todas as principais enfermidades psiquiátricas, incluindo depressão, ansiedade e tendência ao suicídio. (Santos *et al.*, 2023).

Além disso, a má qualidade do sono, determinada pela rotina acadêmica, contribui para o aumento do cortisol, hormônio do estresse, que age sobre o sistema imunológico reduzindo a capacidade desse sistema em combater infecções. Sendo assim, essas alterações metabólicas podem acelerar o coração, aumentar a pressão arterial e a glicose, bem como causar transtornos psicológicos, tendo impactos negativos na saúde do indivíduo (Barros *et al.*, 2019, p. 82).

O cérebro é responsável por manter bons níveis de atenção e humor. Portanto, quando não dormimos corretamente, há a possibilidade do desenvolvimento de distúrbios e dificuldades no sono (Frange *et al.*, 2022).

### **3.3 Sono, comportamentos e saúde mental**

O sono é um comportamento fisiológico essencial para reparação e manutenção do equilíbrio biopsicossocial do homem, sendo um processo passível a mudanças, mas não manipulado, pois no ciclo de vida humano é detectável a necessidade de dormir. O sono não é o resultado da diminuição da atividade do cérebro, mas sim um estado diferenciado no qual o indivíduo pode ser acordado por estímulos sensoriais (Araújo, 2021)

A saúde mental dos estudantes pode ser impactada por vários fatores, incluindo pressões familiares e desafios enfrentados durante o ensino médio. Além disso, a sociedade contemporânea enfrentou um desafio sem precedentes com a pandemia de Covid-19, que teve um impacto significativo na vida dos alunos. Muitos enfrentaram mudanças repentinas em suas rotinas acadêmicas e pessoais devido ao surgimento do vírus e à subsequente necessidade de quarentena e distanciamento social como medidas de segurança. (Costa *et al.*, 2023, p. 219)

No período de sono o corpo desempenha funções necessárias para a sobrevivência dos hominídeos, como a síntese de proteínas que atuam mantendo ou expandindo as redes neuronais ligadas à memória e ao aprendizado e na elaboração inconsciente da personalidade, por meio dos estímulos subliminares e todos os outros que a mente consciente não controla. Em relação ao aprendizado, sabe-se que ele pode atuar como facilitador de memórias de longa duração. Além disso, problemas ou fisiopatologias no sono mostram que o desempenho cognitivo pode ser prejudicado quantitativamente pela privação do sono e os mais afetados são os alunos do ensino médio visto que, normalmente, eles necessitam de mais débito de sono do que os indivíduos mais jovens ou mais velhos. (Jamieson *et al.*, 2020, p. 77)

Outro fator que pode estar relacionado ao aprendizado é o cronotipo. Em uma pesquisa feita por Araújo *et al.*, (2021) com estudantes foi evidenciado que aqueles que são cronotipos tardios, aqueles que dormem nos últimos horários do dia, apresentam-se piores em exames agendados pela manhã em comparação com aqueles agendados no final do dia e com isso é possível identificar se os indivíduos com cronotipo para a manhã ou para a tarde são mais ou menos inteligentes.

Porém, afirma-se que o cronotipo é um fator determinante ou não na inteligência é algo bastante importante, porque alguns estudos também demonstram que organismos não possuem sua inteligência relacionada com o cronotipo. No entanto, a mesma pesquisa demonstra que o cronotipo afetou as crianças em relação ao seu desempenho escolar, lembrando que para coletar esses dados foi levado em consideração à medida que os alunos obtiveram no ano letivo (Durso; Decoster, 2022)

A pesquisa realizada por (Barrinha et al., 2024) revelou também que o cronotipo se correlaciona significativamente com as notas da acadêmicas, sendo indivíduos com cronotipos tardios aqueles a obterem média em menores graus. A força do efeito do cronotipo foi comparável ao efeito negativo do absenteísmo nas notas de modo que quanto mais havia uma desregulação no cronotipo tardio maior era a defasagem das notas dos alunos.

Além da pesquisa desenvolvida por Zerbini (2019) outras pesquisas revelam que o cronotipo tem uma forte relação com a hora do dia de forma que o cronotipo e a hora do dia têm um efeito mais forte no desempenho cognitivo em tarefas que requerem inteligência fluida (raciocínio, lógica, pensamento abstrato) do que aqueles que usam inteligência cristalizada (conhecimento geral). (Nagothu; Reddy, 2019, p. 471).

Outras descobertas sugerem que uma mudança nos horários escolares melhoraria o atendimento escolar e desempenho, especialmente em cronotipos tardios. Há evidências crescentes de que as escolas começam muito cedo para os relógios circadianos dos adolescentes. Porém existem poucas pesquisas de campo que investigam o impacto do horário escolar nos estudantes com cronotipo atrasados, mas sabe-se também que esses horários podem ser adaptados, favorecendo exames no final do dia, especialmente para assuntos científicos. (Lima, 2022)

A desregulação no ciclo sono-vigília pode ocasionar diversas complicações no corpo, tais como mudanças nos níveis de ansiedade. A ansiedade consiste em uma experiência emocional sufocante, vaga e desagradável associada ao medo e apreensão e que surge devido a previsão de situações que são consideradas ruins pelo indivíduo. A nível fisiológico, a ansiedade é regulada no córtex pelo sistema límbico que estimula ações no sistema endócrino e nervoso

autônomo. Essa ação é mediada pelos sistemas de neurotransmissores noradrenérgico, serotoninérgico e gabaérgico. (Dias *et al.*, 2021)

### **3.4 Aspectos relacionados à memória e à aprendizagem**

O sistema nervoso é uma estrutura capaz de modular seus aspectos morfofuncionais em resposta ao ambiente circundante. Essa capacidade decorre do fato do sistema modular os mecanismos moleculares que conduzem o controle da expressão gênica e da indução de fenótipos específicos na ausência de modificação na sequência de DNA (Melo *et al.*, 2021).

Um dos comportamentos modulados é o da memória. A memória consiste em um sistema complexo e múltiplo combinado que permite o armazenamento e a recuperação de informações no cérebro. Os estímulos que recebemos no ambiente são captados e seguem um longo percurso até ser transformado em memória de curta ou longa duração. O estímulo inicialmente captado vai para a região do hipocampo que é uma estrutura responsável por formar as memórias de curta duração, porém alguns estímulos são mais intensos e são encaminhados para a região do córtex onde são armazenados através de uma cascata molecular. Esses estímulos armazenados poderão ser evocados no futuro constituindo assim a memória de longa duração (Paiva, 2024, p. 207).

Sendo assim, a memória assume diferentes estágios que são classificados conforme o tempo de retenção ou armazenamento de uma informação: Memória sensorial, de curto e de longa duração. A memória de curto prazo é aquela que apresenta armazenamento temporário de poucas informações por curto intervalo de tempo advindas da memória sensorial ou da memória de longo prazo. (Dias, 2021) Cabe ressaltar que dentro do contexto de curto prazo há a memória de trabalho ou operacional. Essa função mantém uma informação na consciência, manuseando-a com objetivo de resolver algum tipo de problema. Enquanto que a memória de longo prazo tem a capacidade de armazenar informações por períodos de tempo bem mais longos podendo ser armazenado por minutos, horas, dias, semanas, meses ou anos

A memória de longa duração é aquela que o professor busca trazer em seus alunos no ambiente escolar. Essas memórias apresentam ramificações que as categoriza em memória explícita ou declarativa que depende de processos conscientes e é passível de verbalização. Essa memória ainda se subdivide em episódica e semântica. A memória episódica tem relação com as experiências vividas e que se pode delimitar no tempo e espaço. Está mais envolvida com o hipocampo, que tem a função de facilitar o processo de aquisição de informações (Emygdio *et al.*, 2019). Enquanto que a memória semântica se remete a conhecimentos gerais, que nem

sempre têm ligação com os fatos vividos, como conceitos e teorias. Ela está mediada por estruturas neocorticais anteriores e posteriores (Barros *et al.*, 2022, p. 542).

Nesse sentido, as aulas teóricas e práticas devem estimular os alunos de forma que memórias de longa duração sejam formadas, pois desse modo o aprendizado realmente será efetivo. Para alcançar esse objetivo é necessário que as aulas sejam estimulantes e em virtude disto os professores utilizam métodos como aulas práticas, pois estas irão auxiliar os alunos a explorarem suas opiniões refletirem sobre suas ideias para explicar os acontecimentos vistos em sala (Araújo, 2021).

### **3.5 Sono e atividade física**

É preciso deixar claro a diferença entre atividade física (AF) e exercício físico. Atividade física é definida como qualquer movimento exercido intencionalmente pelo músculo esquelético em que resulte em um gasto calórico acima do gasto calórico basal. O exercício físico é caracterizado por uma atividade física planejada, repetida e organizada, com o propósito de melhorar um ou mais elementos da aptidão física. (Brito *et al.*, 2023)

Os impactos são ainda mais significativos. Uma vida fisicamente ativa não apenas causa o cansaço natural após a prática de exercícios, o que naturalmente induz ao sono, mas também promove a liberação de neurotransmissores que podem ajudar a pessoa a sentir-se mais relaxada, facilitando um sono melhor e sem interrupções. (Brasil, 2021)

A Organização Mundial de saúde (2019), recomenda que indivíduos adultos de 18 a 64 anos devem fazer ao menos 150 minutos de exercício aeróbico de intensidade moderada durante toda a semana, ou fazer ao menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa durante a semana, ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa. A atividade aeróbica deve ser realizada em sessões de pelo menos 10 minutos. Para que se possa obter benefícios à saúde, adultos devem aumentar seus níveis aeróbicos de intensidade moderada para 300 minutos por semana ou 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade vigorosa de atividade por semana ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa.

A relação direta que explique a associação entre sono e nível de atividade física ainda não foi determinada. Duas hipóteses principais foram consideradas: a primeira sugere que pessoas com mais tempo ao ar livre podem ter uma relação mais específica entre atividade física e sono. Ou seja, indivíduos com níveis mais elevados de exposição ao ar livre podem experimentar uma associação positiva mais marcante entre atividade física e qualidade do sono, em comparação com aqueles com menor tempo ao ar livre. A segunda hipótese sugere que

aqueles que passam mais tempo ao ar livre pela manhã, em vez da tarde, podem apresentar uma melhor saúde do sono. Neste estudo, a saúde do sono foi avaliada através de pontuações derivadas de dados de acelerômetro, que mediram o tempo total de sono, a eficiência do sono, a latência do sono e o tempo de vigília após o início do sono.(Jesus *et al.*, 2022, p. 1)

Os benefícios cognitivos de um estilo de vida ativo incluem especificamente o aprimoramento das funções executivas, que englobam controle inibitório, planejamento, memória operacional, tomada de decisão e flexibilidade cognitiva. Essas habilidades são essenciais para o desempenho diário e desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e motor. (Diniz *et al.*, 2020, p. 500)

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Tipologia e abordagem do estudo**

Trata-se de um estudo descritivo observacional, transversal com abordagem quantitativa, com vistas a analisar os padrões e qualidade de sono de estudantes universitários dos cursos de enfermagem e educação física.

Segundo (Rodrigues, 2007), em pesquisas quantitativas o pesquisador parte de parâmetros (características mensuráveis), traduz em números as informações e opiniões, para serem classificadas e analisadas na busca do estabelecimento da relação entre causa e efeito das variáveis em estudo. Em estudos transversais a causa e efeito são identificadas simultaneamente.

### **4.2 Cenário do Estudo**

Foi desenvolvido no Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, com sede em Sobral-CE, Brasil, no Semiárido do Sertão Nordeste. Esse município possui uma população de 203.023 habitantes, distribuídos num território de 2.068,474 km (IBGE, 2022). O CCS congrega dois cursos da área da saúde: graduação em enfermagem (bacharelado) e educação física (licenciatura e bacharelado).

### **4.3 Participantes do estudo**

A amostra foi calculada utilizando-se a fórmula para estudos transversais e com populações finitas. Considerou-se a confiança de 95% e erro amostral absoluto de 5%. Acrescentando-se 20% para possíveis perdas de informações. Assim, no curso de Bacharelado em Enfermagem, a população do estudo são todos os alunos matriculados no semestre de 2024.1, totalizando 301, cuja amostra é de 217 alunos. Já para o curso de Educação Física, a população foram os 375 alunos matriculados em 2024.1, com uma amostra de 176 alunos. Ao final, somando-se os dois cursos obteve-se uma amostra total de 393 alunos dos cursos de Ciências da Saúde da UVA.

Os critérios de inclusão foram: estar matriculados nos cursos selecionados e desejar participar do estudo. Foram excluídos alunos com deficiência ou disfunção que impossibilite o auto preenchimento do questionário. Como critérios de descontinuidade, citam-se aqueles alunos com 20% ou mais de questões não respondidas.

#### 4.4 Período para coleta de dados

O estudo ocorreu no período de março a abril de 2024, durante os períodos de aulas nos turnos da manhã, tarde e noite.

#### 4.5 Instrumentos para coleta de dados

O instrumento utilizado foi um questionário online de autopreenchimento, dividido em duas partes composto por questões objetivas: 1) Caracterização dos estudantes, elaborado pelos autores, para coletar dados referentes a variáveis sociodemográficas e de rendimento acadêmico 2) (APÊNDICE A); Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para o Brasil por Bertolazi *et al.* (2011). (ANEXO A)

##### Dados sociodemográficos

Caracterização e identificação dos dados sociodemográficos (sexo, raça, renda familiar, escolaridade, estado civil, religião etc), como também o rendimento acadêmico dos alunos

##### Questionário de Pittsburgh

A qualidade do sono foi avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para o Brasil por Bertolazi *et al.* (2011). O questionário é composto por dez questões abertas e semiabertas divididas em sete componentes que são avaliados de acordo com a distribuição de uma pontuação de zero a três para cada componente, a fim de analisar a qualidade do sono no último mês dos estudantes universitários.

O questionário analisa a qualidade subjetiva do sono, a duração, sua latência, a eficiência habitual, os distúrbios, o uso de medicação para dormir e a sonolência diurna. A somatória desses sete componentes resulta em um escore global de PSQI com pontuação máxima de 21 pontos, do qual os valores abaixo de 5 indicam **boa qualidade de sono**, de 5 a 10 pontos revela **qualidade ruim de sono**, e resultados acima de 10 pontos sugerem **distúrbios do sono**.

#### 4.6 Métodos e procedimentos

O questionário foi aplicado em sala de aula a partir da solicitação, autorização e a disponibilidade de horário, sendo esta combinada com os coordenadores de cada curso, de acordo com a melhor disponibilidade de cada turma. Os participantes que concordaram em participar, receberam todas as informações relacionadas a pesquisa e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, feito o esclarecimento de quaisquer dúvidas existentes sobre o preenchimento do formulário, disponibilizado através da plataforma google forms.

#### **4.7 Análise dos dados**

Os dados foram analisados no programa computacional R (versão 4.0.5) para a análise descritiva das variáveis e estão apresentados em tabelas. Para a análise dos dados serão utilizados os testes Qui quadrado de Pearson e Exato de Fisher nas tabelas bivariadas e seus respectivos intervalos de confiança. O nível de significância utilizado na decisão dos testes estatísticos é de 5% e os intervalos foram obtidos com 95% de confiança.

#### **4.8 Aspectos éticos**

Esta pesquisa foi conduzida de acordo com a resolução do Conselho Nacional pela Resolução 466/12, que dispõe sobre as normas aplicáveis pesquisas em Ciências Humanas e Sociais e estabelece as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos, que incorpora, sob a ótica da pessoa e das coletividades, referenciais da Bioética, tais como autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, dentre outros, e visa a assegurar os direitos e deveres que dizem respeito aos participantes da pesquisa, à comunidade científica e ao Estado (Conselho Nacional de Saúde, 2012).

A coleta de dados ocorreu após parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA de número 6.747.786(ANEXO B). Tendo os aspectos éticos do estudo respeitados e o projeto de pesquisa enviado à direção do Centro de Ciências da Saúde da UVA e, logo após a anuência, o referido projeto foi encaminhado à Plataforma Brasil. Logo após, foi disponibilizado o acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 perfil sociodemográfico, acadêmico e de saúde dos universitários Ciências da saúde

Este estudo analisou os principais fatores que influenciam uma má qualidade de sono entre estudantes universitários de um centro de ciências, juntamente com o perfil sociodemográfico e econômico representados na tabela 1.

**Tabela 1:** Distribuição dos estudantes de graduação de ciências da saúde UVA por semestre e idade. Sobral-CE, 2024

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
<b>Semestre</b>	4,67	2,88	1	10
<b>Idade</b>	21,36	3,3	17	51

Fonte: autores 2024

A partir dos resultados encontrados foi possível estabelecer uma média de idade e semestre dos participantes, onde mostra que a população de estudo foi constituída em maioria por jovens estudantes com média de idade entre 21 e 22 anos, com faixa etária a partir de 17 à 51 anos; cursando os primeiros semestres de curso.

Sendo assim, para entender como está a qualidade do sono desses estudantes se fez necessária a análise do horário em que costumam dormir, latência, horário de acordar e duração do sono, para melhor entender quais variáveis estão mais associadas a uma má qualidade do sono, exibidos na tabela 2.

A tabela 2 a seguir apresenta os resultados das variáveis sociodemográficas e econômicas dos estudantes analisados.

**Tabela 2:** Distribuição de frequência dos sujeitos de acordo com as características sociodemográficas. Sobral-CE, 2024

Variáveis	Número	%
<b>Curso</b>		
Enfermagem	217	55,22
Educação Física	176	44,78
<b>Sexo</b>		
Feminino	236	60,05

Masculino	157	39,95
<b>Cor</b>		
Parda	229	58,27
Branca	132	33,59
Preta	31	7,89
Outra	1	0,25
<b>Renda (núm. de salários-mínimos) [J1] *</b>		
0 a 1	180	45,8
1 a 2	126	32,06
2 a 4	64	16,28
4 a 6	13	3,31
6 a 8	7	1,78
10 a 20	3	0,76
<b>Religião</b>		
Católica	287	73,03
Evangélica	35	8,91
Nenhuma	61	15,52
Outra	10	2,54
<b>Mora com</b>		
Pai e Mãe	173	44,02
Companheiro (a) / Cônjuge	28	7,12
Mãe	101	25,7
Pai	8	2,04
Residência Universitária	17	4,33
Outros familiares	22	5,6
Amigos	34	8,65
Sozinho (a)	10	2,54
<b>Região de procedência</b>		

Sertão de Sobral	278	70,74
Litoral Norte	42	10,69
Serra da Ibiapaba	39	9,92
Sertão dos Crateús	23	5,85
Litoral Oeste/ Vale do Curu	9	2,29
Sertão Central	1	0,25
Grande Fortaleza	1	0,25
<b>Município</b>		
Sobral (Sede)	187	47,58
Sobral (Distritos)	29	7,38
Outras	177	45,04
<b>Forma de transporte</b>		
Ônibus	224	57
Caminhando	60	15,27
Moto	56	14,25
VLТ	20	5,09
Bicicleta	17	4,33
Carro	8	2,04
Outros	8	2,04
<b>Situação conjugal</b>		
Solteiro (a)	274	69,72
Com parceiro (a) fixo (a)	101	25,7
Casado (a)/ União estável	18	4,58
<b>Orientação sexual</b>		
Heterossexual	330	83,97
Bissexual	31	7,89
Homossexual	31	7,89
Outra	1	0,25

<b>Filhos</b>		
Não	372	94,66
Sim	21	5,34
<b>Emprego</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Não	339	86,26
Sim	54	13,74
<b>Recebe auxílio do governo</b>		
Não	257	65,39
Sim	136	34,61

\*SM em 2024: R\$ 1.412,0

Fonte: Os autores

Pode-se perceber a prevalência de estudantes do curso de enfermagem 55,22% (n=217), que destaca-se em maioria pelos autores da pesquisa pertencerem ao curso, assim tendo mais afinidade com esses participantes para a contribuição desse estudo. Da mesma forma se teve uma maior participação do sexo feminino 60,05% (n=23).

Neste estudo, estudantes da cor parda, destacaram-se com uma participação majoritária 58,27% (n=229). De acordo com o censo IBGE (2019), pela primeira vez, jovens pretos e pardos são maioria nas universidades públicas do país, representando 50,3% dos estudantes, o que justifica uma maior participação desse público na atual pesquisa;

Quanto à situação conjugal 69,72% (n=274) dos participantes são solteiros, podendo isso se justificar, tendo como base a participação de maioria jovem com média de 21 e 22 anos. No que diz respeito à orientação sexual a maior parte dos participantes se declarou heterossexual 83,97% (n=330); e provenientes de Sobral 47,58% (n=187), cidade onde se encontra a universidade no qual a pesquisa foi realizada.

No quesito saúde doença da amostra analisada, é ressaltada a participação de 90,56% (n=356) que faz uso de medicação para doença mental e crônica; 94,4% (n=371) de pessoas que não possuem doença.

Na tabela 3 a seguir, são exibidas as variáveis acadêmicas de acordo com a participação em atividades de pesquisa, ensino ou extensão oferecidas pela universidade e rendimento acadêmico.

**Tabela 3:** Distribuição de frequência dos universitários das ciências da saúde de acordo com o perfil acadêmico. Sobral-CE, 2024.

Variáveis	Número	%
<b>Participa de atividade de extensão</b>		
Não	229	58,27
Sim	164	41,73
<b>Participa de atividade de pesquisa</b>		
Não	290	73,79
Sim	103	26,21
<b>Recebe bolsa universitária</b>		
Não	303	77,1
Sim	90	22,9
<b>IRA</b>		
Não possui (1º período)	24	6,11
Menor que 7	26	6,62
7 - 8.9	202	51,4
9 – 10	141	35,88

Fonte: Os autores

Nela são exibidas a participação acadêmica em atividades extracurriculares a partir da análise que mostrou um quantitativo de 58,27% (n=229) dos alunos não participam de atividades de extensão; 73,79% (n=290) não participam de atividades de pesquisa e 77,1% (n=303) não possuem bolsa universitária. Apesar da universidade ofertar um grande quantitativo de atividades extracurriculares, cursos integrais como enfermagem e educação, tendem a ser cansativos e desgastantes devido a rotina de aulas. (Doménech *et al.*, 2023, p.19)

Um total de 202 (51,4%) estudantes relataram ter IRA com notas entre 7 - 8.9; 141 alunos (35,88%) referiram IRA entre 9 e 10 pontos. Mostram um bom desempenho acadêmico, mesmo diante de circunstâncias desfavoráveis a boa qualidade de sono.

Tendo em vista a qualidade de vida dos estudantes como um fator que influencia na qualidade do sono, foi possível estabelecer relações com a atividades físicas, uso de medicamentos e a presença de doenças crônicas, apresentados na tabela 4.

**Tabela 4:** Distribuição dos universitários das ciências da saúde de acordo com o perfil saúde-doença. Sobral-CE, 2024

<b>Variáveis</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
<b>Presença de doença crônica</b>		
Não	371	94,4
Sim	22	5,6
<b>Uso de medicação para doença mental</b>		
Não	356	90,59
Sim	37	9,41
<b>Plano de saúde</b>		
Não	349	88,8
Sim	44	11,2
<b>Uso de substâncias psicoativas</b>		
Álcool	80	20,35
Álcool, Tabaco, Maconha	10	3,05
Maconha	1	0,25
Nenhuma	295	75,06
Tabaco	4	1,01
Todas	1	0,25
<b>Prática de Atividade física semanal (núm. de dias)</b>		
0	122	31,04
1 a 2	61	15,52
3 a 4	94	23,92
5 a 7	116	29,52

Fonte: Os autores 2024

Quanto à prática de atividades físicas, 122 (31,04%) da amostra responderam não ter práticas de exercícios associado a rotina cansativa de estudos em um curso de ensino integral, onde a maior parte do tempo é direcionada a realização de atividades acadêmicas em tempo

hábil (Marques *et al.*, 2024, p. 5945). 116 (29,52%) responderam praticar 5 a 7 dias na semana; (n=94) 23,92% universitários responderam praticar 3 a 4 dias na semana e 61 (15,52%) responderam praticar 1 a 2 dias na semana.

No que se refere ao uso de substâncias psicoativas, a grande maioria dos acadêmicos respondeu que não consumiu nenhum tipo de substância 75,06% (n= 295), mas que 95 (25,66%) tinha utilizado álcool, maconha ou tabaco nos últimos 30 dias anteriores à pesquisa. O álcool foi a droga ilícita mais utilizada entre os jovens 80 (20,35%), assim como demonstrado em um estudo de Sousa *et al.* (2023) onde o álcool foi a substância psicoativa mais consumida entre os acadêmicos. Apesar de mais da metade dos estudantes ter relatado não consumir nenhum tipo de drogas, é importante atentar-se à quantidade de vezes com que aqueles utilizam fazem o uso da droga, principalmente, quando pode ter influência no desempenho acadêmico e qualidade do sono.

Uma pesquisa feita em 903 estudantes de educação física mostrou que 71,5% dos alunos do curso são fisicamente ativos (Monteiro *et al.*, 2019) podendo ser ligados ao fato de que a grade curricular é constituída, em parte, por disciplinas de práticas corporais obrigatórias para a graduação acadêmica, sendo assim, incentivo à prática de exercícios físicos.

## 5.2 Avaliação da qualidade do sono dos Universitários das Ciências da saúde

A partir das respostas obtidas no formulário de avaliação da escala de qualidade do sono PSQI-BR. Os dados foram classificados em três níveis de qualidade de sono: BOA, RUIM, e DISTÚRBIO (distúrbio de sono).

A Tabela 5 apresenta a distribuição de frequência para os três níveis de qualidade de sono.

**Tabela 5:** Distribuição dos indivíduos por nível de qualidade de sono em um centro de ciências da saúde, Sobral-CE, 2024.

<b>Qualidade de sono</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
BOA	10	2,54
RUIM	303	77,10
DISTÚRBIO	80	20,36
<b>Total</b>	<b>393</b>	<b>100,00</b>

O resultado da análise da qualidade de sono de universitários da área das Ciências da Saúde, foi preocupante, visto que mais da metade dos alunos (n=303 77,10%) foram classificados com uma qualidade ruim de sono; outros tem uma situação mais desfavorável à

saúde, ao representarem um montante de 20,36% (n=80) dos estudantes que apresentam distúrbios relacionados ao sono; e em menor número, cerca de 2,54% (n=10), uma boa qualidade do sono. Esses resultados vão ao encontro do estudo de Mendes *et al.* (2019), onde foi constatado que 65% dos universitários analisados apresentavam uma má qualidade do sono, em maioria, relacionadas a fatores em comum como o sexo e curso, também presentes na atual pesquisa.

**Tabela 6:** Características do sono estratificadas dos estudantes de graduação do curso de enfermagem e educação física UVA por medidas de posição e dispersão. Sobral -CE, 2024.

Característica	Medidas de posição			Medida de dispersão
	Média	Mediana	Moda	Desvio Padrão
Horário de dormir	22:41	23:00	23:00	01:11
Latência do sono	01:16	01:00	01:00	00:59
Horário de acordar	06:07	06:00	05:00	01:36
Duração do sono	07:26	07:00	08:00	01:39

De acordo com o achados da pesquisa, foi possível mapear os horários relacionados ao padrão de sono dos estudantes, mostrou que os estudantes dormem em média de 07 a 08 horas por noite, porém, sentiram dificuldades em dormir quando o tempo de transição da vigília para o sono total, foi uma hora e dezesseis minutos, no que difere com a Associação Brasileira do Sono (2021), onde classifica que o tempo superior a 20 minutos é considerado um período longo de latência, podendo ser relacionada ao uso de aparelhos tecnológicos que interferem no ciclo sono vigília. (Santos; Freitas, 2021)

A rotina acadêmica desses estudantes se apresenta compatível com o estudo de Amamura *et al.* (2022. p.103) que mostrou maior participação de alunos que afirmaram sentir dificuldade para dormir 1 vez por mês 38,9%. Podendo estar associada a rotina acadêmica rígida, com muitas atividades e redução de horas de sono para a realização delas.

Na tabela 7, foi feita uma análise do hábito e qualidade do sono desses estudantes, com base em acontecimentos da semana anterior à realização da pesquisa.

**Tabela 7:** hábitos de sono e fatores que influenciam na qualidade do sono durante a semana anterior à pesquisa. Sobral, 2024.

Pergunta	Nunca	Menos de 1x/ semana	1 ou 2x/ semana	3x/ semana ou mais
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)

Não conseguiu adormecer em até 30 minutos	126 (32,1)	101 (25,7)	92 (23,4)	74 (18,8)
Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	69 (17,6)	122 (31,0)	103 (26,2)	99 (25,2)
Precisou levantar-se para ir ao banheiro	108 (27,5)	114 (29,0)	107 (27,2)	64 (16,3)
Não conseguiu respirar confortavelmente	249 (63,4)	69 (17,6)	44 (11,2)	31 (7,9)
Tossiu ou roncou forte	263 (66,9)	60 (15,3)	39 (9,9)	31 (7,9)
Sentiu muito frio	143 (36,4)	106 (27,0)	97 (24,7)	47 (12,0)
Sentiu muito calor	104 (26,5)	82 (20,9)	92 (23,4)	115 (29,3)
Teve sonhos ruins	116 (29,5)	136 (34,6)	89 (22,6)	52 (13,2)
Teve dor	217 (55,2)	79 (20,1)	62 (15,8)	35 (8,9)
Tomou medicamento para lhe ajudar	246 (62,6)	71 (18,1)	42 (10,7)	34 (8,7)
Teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social	222 (56,5)	99 (25,2)	56 (14,2)	16 (4,1)
Quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas?	113 (28,8)	141 (35,9)	100 (25,4)	39 (9,9)

---

Após examinar aspectos como necessidade de levantar no meio da noite para ir ao banheiro, dificuldade para respirar durante o sono e relatos de tosse ou ronco alto, a variável acordou no meio da noite ou de manhã cedo, ficou mais evidente ao representar 324 (84,4%), considerando os aspectos perturbadores do sono o estresse e preocupação são um dos principais causadores de perturbações do sono, podendo causar episódios de insônia. (Morais *et al.*, 2022)

289 (73,6%) dos estudantes relataram sentir calor à noite, pelo menos uma vez na semana, sendo um dos principais causadores dos desconfortos noturnos ao dormir. Se aplica ao fato de que a cidade em que a pesquisa foi realizada e a qual a maioria dos estudantes reside possui altas temperaturas

Os resultados apontam que 147 (37 %) tomaram medicação para dormir, prescrito ou por conta própria, ao menos uma vez na semana. Pode ser relacionado, por parte dessa população avaliada ter o diagnóstico de transtornos mentais e fazem uso diário de medicação para atenuar sintomas de doenças mentais e a outra parte faz o uso da automedicação sem prescrição médica, com grandes riscos de provocar a instabilidade de atenção, diminuição do estado de alerta e comprometimento da memória de trabalho (Barsoti, 2022), como representada por de 171 (53,5%) estudantes desta pesquisa, que relataram a dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social.

Da mesma forma, 267 (68%) dos alunos não conseguiram adormecer em até 30 minutos, ao menos uma vez na semana. A saúde do sono de muitos estudantes acaba sendo prejudicada devido à exposição constante à luz azul de aparelhos antes de dormir, prolongando assim o tempo de latência do sono, como também (Santos; Freitas, 2021)

Ademais, indo de encontro a pesquisa de Bodanese *et al.* (2021) aplicada em 470 estudantes da saúde, no qual a maioria dos participantes 278 (59,1%) sentiram dificuldades em manter o entusiasmo três vezes ou mais em uma semana, a atual pesquisa mostra que a cerca de 71,2% dos alunos foi problemático manter o entusiasmo (ânimo) uma ou mais vezes, para a realização das atividade diárias. Ademais, a qualidade do sono pode em parte estar sendo afetada pelo desânimo dos estudantes durante a semana, devido ao cansaço e sobrecarga da vida acadêmica.

Com base nos dados já apresentados que observam a qualidade do sono de maneira objetiva, a tabela a seguir apresenta a classificação subjetiva da qualidade do sono pelos próprios estudantes.

**Tabela 8:** avaliação subjetiva dos estudantes na qualidade do sono

<b>Percepção subjetiva da qualidade do sono</b>	<b>N (%)</b>
Muito ruim	33 (8,4)
Ruim	110 (28,0)
Boa	<b>215 (54,7)</b>

Muito boa	35 (8,9)
-----------	----------

---

Os resultados da tabela demonstram que 215 (54,7%) estudantes consideraram ter uma boa qualidade de sono no último mês. No que difere da maioria dos estudos que apontam a prevalência de uma autoavaliação ruim de sono por parte dos avaliados. (Sousa *et al.*; Goto; Capeleti; Nobeschi, 2023). Podendo isso ser consequência da dificuldade em reconhecer características que determinam uma qualidade ruim de sono, como reconhecer que alguns fatores comuns ao dia a dia como calor, frio ou ronco, podem ter influência na qualidade do sono.

A partir da classificação do nível de qualidade do sono, foram analisadas possíveis relações com as variáveis sociodemográficas, acadêmicas e econômicas, anunciadas por meio da tabela 9, a seguir.

**Tabela 9:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados sociodemográficos. Sobral-CE, 2024.

Variáveis	Classificação PSQI-BR			p
	BOA	RUIM	DISTÚRBIO	
<b>Curso</b>				
Enfermagem	4 (1,8%)	139 (64,1%)	74 (34,1%)	
Educação Física	4 (2,3%)	135 (76,7%)	37 (21%)	<b>0,01</b>
<b>Sexo</b>				
Feminino	6 (2,5%)	152 (64,4%)	78 (33,1%)	
Masculino	2 (1,3%)	122 (77,7%)	33 (21%)	<b>0,01</b>
<b>Idade</b>				
Adolescente	3 (2,2%)	111 (81%)	23 (16,8%)	
Jovem	6 (2,7%)	169 (75,8%)	48 (21,5%)	
Adulto	1 (3%)	23 (69,7%)	9 (27,3%)	0,55
<b>Ano</b>				
1° Ano	3 (2,5%)	101 (84,2%)	16 (13,3%)	
2° Ano	3 (3,2%)	70 (73,7%)	22 (13,3%)	
3° Ano	0 (0%)	51 (78,5%)	14 (21,5%)	
4° Ano	2 (3,1%)	47 (72,3%)	16 (24,6%)	
5 Ano	2 (4,2%)	34 (70,8%)	12 (25%)	0,29
<b>Cor</b>				
Parda	3 (1,3%)	161 (70,3%)	65 (28,4%)	
Branca	3 (2,3%)	90 (68,2%)	39 (29,5%)	
Preta	2 (6,5%)	22 (71%)	7 (22,6%)	
Outra	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	0,47
<b>Renda</b>				
0 A 1	5 (2,8%)	121 (67,2%)	54 (30%)	
1 A 2	2 (1,6%)	87 (69%)	37 (29,4%)	
2 A 4	0 (0%)	48 (75%)	16 (25%)	
4 A 6	1 (7,7%)	10 (76,9%)	2 (15,4%)	
6 A 8	0 (0%)	5 (71,4%)	2 (28,6%)	
8 A 10	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
10 A 20	0 (0%)	3 (100%)	0 (0%)	0,67
<b>Religião</b>				
Católica	5 (1,7%)	205 (71,4%)	77 (26,8%)	
Evangélica	0 (0%)	28 (80%)	7 (20%)	
Nenhuma	3 (4,9%)	33 (54,1%)	25 (41%)	
Outra	0 (0%)	8 (80%)	2 (20%)	0,09
<b>Região De Procedência</b>				
Sertão De Sobral	6 (2,2%)	193 (69,4%)	79 (28,4%)	
Litoral Norte	1 (2,4%)	29 (69%)	12 (28,6%)	
Serra Da Ibiapaba	0 (0%)	25 (64,1%)	14 (35,9%)	
Sertão Dos Crateús	0 (0%)	21 (91,3%)	2 (8,7%)	

Litoral Oeste/ Vale Do Curu	1 (11,1%)	5 (55,6%)	3 (33,3%)	
Sertão Central	0 (0%)	0 (0%)	1 (100%)	
Grande Fortaleza	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	0,18
<b>Município</b>				
Sobral	6 (3,2%)	122 (65,2%)	59 (31,6%)	
Distritos	0 (0%)	25 (86,2%)	4 (13,8%)	
Outras	2 (1,1%)	127 (71,8%)	48 (27,1%)	0,14
<b>Situação Conjugal</b>				
Solteiro (a)	7 (2,6%)	185 (67,5%)	82 (29,9%)	
Com Parceiro (a) Fixo (a)	0 (0%)	76 (75,2%)	25 (24,8%)	
Casado (a)/ União Estável	1 (5,6%)	13 (72,2%)	4 (22,2%)	0,21
<b>Orientação Sexual</b>				
Heterossexual	8 (2,4%)	238 (72,1%)	84 (25,5%)	
Bissexual	0 (0%)	12 (38,7%)	19 (61,3%)	
Homossexual	0 (0%)	23 (74,2%)	8 (25,8%)	
Outra	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	<b>0,00</b>
<b>Filhos</b>				
Não	7 (1,9%)	262 (70,4%)	103 (27,7%)	
Sim	1 (4,8%)	12 (57,1%)	8 (38,1%)	0,19

De acordo com os resultados encontrados, estudantes de enfermagem apresentam pior qualidade de sono 74 (34,1%), em comparação a estudantes do curso de educação física 37 (21%). Isso pode ser reflexo do excesso de atividades acadêmicas, carga horária, participação em atividades extracurriculares, muito ofertadas no curso em questão ao contrário do curso em comparação, e a incerteza da inserção no mercado de trabalho, como mostrado no estudo de Santos (2020), realizado com 286 estudantes do curso integral de enfermagem de uma instituição pública de ensino superior. Neste mesmo estudo, a qualidade ruim de sono também estava associada, ao fato de que os estudantes usavam parte das horas de sono para cumprir as exigências acadêmicas, dormindo muito tarde e acordando muito cedo, com tempo de sono inferior ao necessário para a restauração orgânica.

Quanto à orientação sexual, a amostra constituída por bissexuais, se mostrou mais afetada estatisticamente com distúrbios de sono 19 (61,3%), em relação as outras sexualidades: hetero 84 (25,5%) e homossexual 8 (25,8%), que apresentaram melhores índices de sono, 8 (2,4%); 0 (0%), respectivamente. Sendo comprovada, com base no estudo de Ponso (2021), feita com uma amostra de 225 participantes analisados, onde afirma que essa população tem maior possibilidade de desenvolver transtornos mentais ao estarem mais

suscetíveis a experiências de discriminação e preconceito diárias em relação a população heterossexual. Fato esse, apontado na pesquisa da Costa-Val *et al.*,(2022) que afirma as dificuldades em se trabalhar com a qualidade de vida no geral de pessoas bissexuais, sendo uma área pouco explorada em uma sociedade de muitos preconceitos e estigmas com a população LGBTQIA+.

**Tabela 10:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados acadêmicos. Sobral-CE, 2024.

<b>Participa De Atividade De Extensão</b>				
Não	5 (2,2%)	160 (69,9%)	64 (27,9%)	
Sim	3 (1,8%)	114 (69,5%)	47 (28,7%)	0,96
<b>Participa De Atividade De Pesquisa</b>				
Não	5 (1,7%)	208 (71,7%)	77 (26,6%)	
Sim	3 (2,9%)	66 (64,1%)	34 (33%)	0,30
<b>Recebe Bolsa Universitária</b>				
Não	7 (2,3%)	208 (68,6%)	88 (29%)	
Sim	1 (1,1%)	66 (73,3%)	23 (25,6%)	0,67
<b>Emprego</b>				
Não	7 (2,1%)	237 (69,9%)	95 (28%)	
Sim	1 (1,9%)	37 (68,5%)	16 (29,6%)	0,90
<b>Recebe Auxílio Do Governo</b>				
Não	7 (2,7%)	175 (68,1%)	75 (29,2%)	
Sim	1 (0,7%)	99 (72,8%)	36 (26,5%)	0,35
<b>Ira</b>				
Não Possui	2 (8,3%)	19 (79,2%)	3 (12,5%)	
Menor Que 7	0 (0%)	20 (76,9%)	6 (23,1%)	
7 ; 8,9	4 (2%)	137 (67,8%)	61 (30,2%)	
9 ; 10	2 (1,4%)	98 (69,5%)	41 (29,1%)	0,25

É evidenciado que estudantes universitários que não participam de atividades extracurriculares também enfrentam desafios consideráveis em relação à qualidade do sono, conforme indicado por estudos recentes. Por exemplo, pesquisa conduzida por Zavarise *et al.* (2023) revelou que estudantes que não se envolvem em atividades extracurriculares têm maior probabilidade de relatar problemas de sono, como insônia e sonolência diurna excessiva. A falta de engajamento em atividades que promovem interação social, bem como habilidades de gestão de tempo e estresse, pode contribuir para padrões irregulares de sono

e dificuldades para adotar uma rotina de sono saudável. Isso pode impactar negativamente o desempenho acadêmico e o bem-estar geral dos estudantes. Esses achados sublinham a importância de incentivar a participação em atividades extracurriculares como parte de estratégias mais amplas para melhorar a qualidade do sono e promover o bem-estar dos estudantes universitários.

Estudantes universitários que não trabalham também enfrentam desafios significativos em relação à qualidade do sono, conforme evidenciado por estudos recentes. Por exemplo, uma pesquisa conduzida por Araújo *et al.* (2021) revelou que uma proporção alarmante de estudantes universitários, mesmo sem emprego, relata padrões de sono inadequados. Fatores como horários irregulares de estudo, uso excessivo de tecnologia antes de dormir e altos níveis de estresse acadêmico contribuem para noites mal dormidas e sono fragmentado. A falta de uma rotina de sono consistente pode resultar em dificuldades de concentração durante o dia, comprometendo o desempenho acadêmico e aumentando o risco de problemas de saúde mental. Esses achados destacam a importância de intervenções voltadas para a promoção de hábitos de sono saudáveis entre todos os estudantes universitários, independentemente de estarem empregados ou não.

**Tabela 11:** Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e o processo saúde - doença. Sobral-CE, 2024.

<b>Presença De Doença Crônica</b>				
Não	7 (1,9%)	268 (72,2%)	96 (25,9%)	
Sim	1 (4,5%)	6 (27,3%)	15 (68,2%)	<b>0,00</b>
<b>Uso De Medicação Para Doença Mental</b>				
Não	8 (2,2%)	266 (74,7%)	82 (23%)	
Sim	0 (0%)	8 (21,6%)	29 (78,4%)	<b>0,00</b>
<b>Plano De Saúde</b>				
Não	8 (2,3%)	245 (70,2%)	96 (27,5%)	
Sim	0 (0%)	29 (65,9%)	15 (34,1%)	0,51
<b>Uso De Substâncias</b>				
Álcool	0 (0%)	52 (65,8%)	27 (34,2%)	
Álcool, Maconha	0 (0%)	2 (66,7%)	1 (33,3%)	
Álcool, Nenhuma	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	
Álcool, Tabaco	0 (0%)	3 (60%)	2 (40%)	
Álcool, Tabaco, Maconha	0 (0%)	3 (75%)	1 (25%)	
Maconha	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	

Nenhuma	8 (2,7%)	210 (71,2%)	77 (26,1%)	
Tabaco	0 (0%)	1 (33,3%)	2 (66,7%)	
Tabaco, Nenhuma	0 (0%)	1 (100%)	0 (0%)	
Todas	0 (0%)	0 (0%)	1 (100%)	0,56
<b>Atividade Física Semanal</b>				
0	2 (1,6%)	73 (59,8%)	47 (38,5%)	
1 A 2	1 (1,6%)	43 (70,5%)	17 (27,9%)	
3 A 4	2 (2,1%)	73 (77,7%)	19 (20,2%)	
5 A 7	3 (2,6%)	85 (73,3%)	28 (24,1%)	0,07

Da mesma forma, ao analisar a presença de doenças crônicas e a relação com o sono da população estudada, foi comprovado que cerca de 15 (68,2%) dessas pessoas, apresenta algum distúrbio do sono associado a sua condição, sendo destacado no estudo de Gajardo (2021), que a presença de doenças crônicas aumentam as chances do desenvolvimento de problemas com o sono, assim como influencia no surgimento de algumas outras condições crônicas.

Foi percebido a presença de distúrbio do sono também em pessoas que fazem o uso de medicamentos para doença mental 29 (78,4%), podendo ser associado ao fato de que os estudantes universitários são, em sua maioria, adultos jovens que não sofrem dos problemas de saúde comuns à maior parte da população. No entanto, a própria faculdade é um ambiente que exige interação pessoal e habilidade acadêmica, o que pode levar ao adoecimento, afetando principalmente a saúde mental e colaborando para o desenvolvimento de problemas crônicos. (Santos *et al.*, 2023)

De acordo com uma pesquisa de revisão feita por Araújo; Barboza; Guedes (2022) estudantes da área da saúde têm grandes chances de desenvolver problemas como ansiedade e depressão e assim, recorrer ao uso psicotrópicos e ansiolíticos para amenizar os sintomas dessas doenças, apresentados no estudo de Gotardo (2022), onde 15,5% dos estudantes analisados utilizavam algum tipo de medicamento psicotrópico, em maioria de acordo com recomendações médicas e o restante por conta própria, para tratamento ou atenuação dos sintomas de doenças mentais.

## 6 CONCLUSÃO

A análise da qualidade do sono dos universitários das Ciências da Saúde indicou que a grande maioria (77%) tinham qualidade ruim, alguns apresentaram distúrbios do sono (20%) e poucos (2,54%) apresentaram uma qualidade boa de sono.

A qualidade do sono em estudantes do curso de enfermagem; mulheres; bissexuais; portadores de doença crônica e usuários de medicação para doença mental, identificou-se como ruim, sendo comprovada a prevalência de distúrbios nesses grupos. Importante ressaltar, o consumo de medicamentos para doenças mentais entre os jovens, são acometidos por doenças mentais, no qual fazem o uso de medicamentos para o tratamento, ou se não, tomam por conta própria para amenizar os sintomas dessas doenças.

Ao verificar a prevalência de distúrbio também em pessoas portadoras de doenças crônicas com as variáveis do estudo, sinaliza a importância da prevenção de comorbidades e de atenção à saúde do sono desses acadêmicos.

O reconhecimento desses fatores associados à qualidade do sono entre os universitários da área de Ciências da Saúde, se torna imprescindível para o planejamento mais eficaz e eficiente de políticas públicas e ações que visem o bem estar físico e mental desses estudantes, sejam através de momentos de partilha, rodas de conversas, e atividades de lazer, objetivando promover conhecimento das boas práticas do sono para o público em questão.

Como limitações do estudo, citam-se que a pesquisa transversal não permite estabelecer relações temporais, sendo necessária a abordagem cautelosa na interpretação dos resultados, principalmente pela relação bidirecional que variáveis comportamentais, como consumo de drogas, sofrimento mental, idade e semestres específicos.

Importante ressaltar que não foi colhida informações sobre medicamentos mais consumidos ou as doenças mentais mais prevalentes, sendo fatores que influenciam na qualidade do sono desses estudantes.

O conhecimento produzido por esta pesquisa é de suma importância para impulsionar a produção de mais produções na área. Como também, estudos e informações adicionais sobre este assunto são de grande valor e uma comparação pode ser feita entre a qualidade do sono dos alunos dentro e fora das salas.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Gabriela de Azevedo *et al.* Análise da qualidade da informação autorreferida sobre duração do sono de escolares do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 10, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00152918>. Acesso em: 25 maio 2024.

ALÓE, Flávio; AZEVEDO, Alexandre Pinto de; HASAN, Rosa. Mecanismos do ciclo sono-vigília. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, suppl 1, p. 33-39, maio 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462005000500007>. Acesso em: 5 jun. 2024.

AMAMURA, Isete Yoshiko Kawasoko *et al.* Avaliação do impacto da privação do sono na vida de estudantes de medicina. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, p. 103-122, 18 nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/privacao-do-sono>. Acesso em: 14 jun. 2024.

ARAÚJO, Gabriele Lima de *et al.* Cronotipo, Qualidade do sono e Rendimento escolar em adolescentes - uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. e594101120176, 11 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.20176>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ARAÚJO, Marielly Izabel de Almeida; BARBOZA, Ana Clara de Sales; GUEDES, João Paulo de Melo. Uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos por estudantes universitários na área de saúde: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, p. e296111537379, 17 nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37379>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>. Acesso em: 17 jun. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Cartilha: Hábitos de sono da população participante da Semana do Sono 2018 e 2019. Rio de Janeiro: 2019. Disponível em: [https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha\\_habitos\\_de\\_sono\\_2020.pdf](https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha_habitos_de_sono_2020.pdf)  
Acesso em: 14 jun. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. Cartilha: o sono normal. Rio de Janeiro: 2021. Disponível em: [https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha\\_sono\\_normal\\_2021.pdf](https://absono.com.br/wp-content/uploads/2021/03/cartilha_sono_normal_2021.pdf). Acesso em: 14 jun. 2024.

BARRINHA, Maria Clara Falcão *et al.* Avaliação da qualidade de sono entre universitários que trabalham ou apenas estudam: Um estudo comparativo. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia*, v. 11, n. 4, 15 jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.16891/2317-434x.v11.e3.a2023.pp3235-3243>. Acesso em: 17 jun. 2024.

BARROS, Jaina Davina de Sales *et al.* Memórias escolares de universitários e interações formativas. *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)biográfica*, v. 7, n. 21, p. 542-558, 5 nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31892/rbpab2525-426x.2022.v7.n21.p542-558>. Acesso em: 17 jun. 2024.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo *et al.* Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 53, p. 82, 27 set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>. Acesso em: 25 maio 2024.

BARSOTI, Leticia Lis. Uso de Medicamentos para Dormir entre Estudantes de Farmácia da Universidade Federal de Santa Catarina. **Repositório Institucional da UFSC**. TCC (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Farmácia.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep medicine*, v. 12, n. 1, p. 70–75, 2011.

BODANESE, Beatriz Carolina Schuta *et al.* Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina - uma avaliação objetiva. **Revista de Medicina**, v. 100, n. 2, p. 96-101, 20 maio 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v100i2p96-101>. Acesso em: 15 jun. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília, 2021.

BRITO, Domingos Fares Ferreira *et al.* Atividade Física, qualidade do sono e aptidão física em universitários. *Fiep Bulletin- Online*, v. 93, n. I, 13 fev. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.16887/93.a1.09>. Acesso em: 17 jun. 2024.

CARROLL, Judith E.; PRATHER, Aric A. Sleep and biological aging: A short review. **Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research**, v. 18, p. 159-164, jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2021.03.021>. Acesso em: 25 maio 2024.

CARONE, Caroline Maria de Mello *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>. Acesso em: 12 jun. 2024.

COSTA, Murilo Marques *et al.* A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Peer Review**, v. 5, n. 7, p. 219-233, 5 maio 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.53660/391.prw1009>. Acesso em: 10 jun. 2024.

COSTA-VAL, Alexandre *et al.* O cuidado da população LGBTQ+ na perspectiva de profissionais da Atenção Primária à Saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 32, n. 2, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312022320207>. Acesso em: 16 jun. 2024.

DEMENECH, Lauro Miranda *et al.* Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados à influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 1, p. 19-28, mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000398>. Acesso em: 15 jun. 2024.

DIAS, Luana Gonçalves *et al.* Ansiedade e Depressão em Universitários na Área da Saúde: Uma Revisão Integrativa / Anxiety and Depression in University Students in the Health Area: An Integrative Review. *ID on line. Revista de psicologia*, v. 15, n. 58, p. 565-575, 30 dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v15i58.3344>. Acesso em: 17 jun. 2024.

DINIZ, Lucas Nogueira *et al.* A influência da atividade física no sono e desempenho acadêmico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 10, p. 5000, 31 out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5000.2020>. Acesso em: 1 jul. 2024.

DURAND, Mely Olarte *et al.* Mood and sleep quality in peruvian medical students during COVID-19 pandemic. **Revista Colombiana de Psiquiatria (English ed.)**, v. 53, n. 1, p. 47-54, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.11.005>. Acesso em: 25 maio 2024.

DURSO, Samuel de Oliveira; DECOSTER, Sonia Rosa Arbues. Análise da relação entre o desempenho acadêmico e as estratégias de aprendizagem de graduandos de Contabilidade do EAD. *Revista Catarinense da Ciência Contábil*, v. 21, p. e3303, 31 ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.16930/2237-766220223303>. Acesso em: 17 jun. 2024.

EMYGDIO, Nathalia Balloni *et al.* Efeitos do Transtorno de Estresse Pós-Traumático na Memória. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 39, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003174817>. Acesso em: 17 jun. 2024.

FERNANDES, R. M. F. O sono normal. *Medicina (Ribeirão Preto)*, Ribeirão Preto/ SP, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006.

FONTANELLI, Matheus de Souza *et al.* Baixos Níveis de Atividade Física e suas Associações com o Estado de Humor, Sonolência Diurna e Consumo Alimentar em Universitários. **O Mundo da Saúde**, v. 48, 1 jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202448e15792023p>. Acesso em: 20 maio 2024.

FRANGE, Cristina *et al.* Practice recommendations for the role of physiotherapy in the management of sleep disorders: the 2022 Brazilian Sleep Association Guidelines. *Sleep Science*, v. 15, n. 4, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220083>. Acesso em: 25 maio 2024.

GAJARDO, Yanka Zanolo *et al.* Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 601-

610, fev. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08412020>. Acesso em: 25 maio 2024.

GOTARDO, Adrieli Lais *et al.* O uso de medicamentos psicotrópicos por estudantes de um centro universitário de Cascavel, Paraná. **SaBios-Revista de Saúde e Biologia**, v. 17, n. 1, p. 1-10, 26 jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.54372/sb.2022.v17.3225>. Acesso em: 15 jun. 2024.

GOTO, Rafael Eidi; CAPELETI, Felipe Favaro; NOBESCHI, Leandro. Avaliação da qualidade do sono nos acadêmicos de graduação em enfermagem / Evaluation of sleep quality in undergraduate nursing students. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, 13 jul. 2023b. Disponível em: <https://doi.org/10.26432/1809-3019.2023.68.010>. Acesso em: 16 jun. 2024.

HOEFELMANN, Luana Peter., *et al.* Association Between Unhealthy Behavior And Sleep Quality And Duration In Adolescents. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 17, n.3, p. 318-327, 2015..

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censos 2019**. Desigualdades Sociais por Cor ou Raça Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ce/sobral.html>. Acesso em: 13 junho 2024.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censos 2022**. Cidades e Estados. Rio de Janeiro: IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ce/sobral.html>. Acesso em: 13 junho 2024.

JAMIESON, Daniel *et al.* Associations between sleep quality and psychological distress in early adolescence. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, v. 32, n. 2-3, p. 77-86, 1 set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.2989/17280583.2020.1811288>. Acesso em: 17 jun. 2024.

JESUS, Eduarda Eugenia Dias de *et al.* ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio**

**Ambiente**, p. 1-9, 8 dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.51189/rema/3550>. Acesso em: 1 jul. 2024.

LIMA, G. S. Influência do turno de estudo sobre parâmetros subjetivos relacionados ao ciclo vigília-sono, bem-estar e saúde mental em estudantes universitários. São Paulo, 2022. 81 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biomedicina) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2022.

LIMA, Margareth Guimarães; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; MALTA, Deborah Carvalho; MEDINA, Lhais de Paula Barbosa; SZWARCOWALD, Célia Landmann. Associação do autorrelato de problemas no sono com morbidades e multimorbidades segundo sexo: pesquisa nacional de saúde 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 1-3, 2022. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/ss2237-9622202200007.especial>.

MACIEL, Francine Villela *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187-1198, abr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>. Acesso em: 2 jun. 2024.

MARQUES, Kétlyn Miranda *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes de medicina do Centro Universitário UNIFACIG por meio do índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 5945-5960, 19 fev. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-480>. Acesso em: 12 jun. 2024.

MELO, Crislaynne Kelly Carvalho de *et al.* Autoavaliação da memória de jovens universitários. **Audiology - Communication Research**, v. 26, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2021-2468>. Acesso em: 17 jun. 2024.

MENDES, José *et al.* Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 5, n. 2, p. 38-48, 30 nov. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>. Acesso em: 11 jun. 2024.

MISHRA, Tapaswini *et al.* Association between Sleep Duration, Use of Electronic Devices and Obesity in Medical Students. **Universal Journal of Public Health**, v. 9, n. 6, p. 454-459, dez. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.13189/ujph.2021.090613>. Acesso em: 25 maio 2024.

MORAIS, Huana Carolina Cândido *et al.* Factors associated with poor sleep quality in nursing students from a private university in Ceará. **O Mundo da Saúde**, v. 46, p. 003-011, 1 jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202246003011>. Acesso em: 16 jun. 2024.

MOREIRA, Danilo José Silva *et al.* O papel da vitamina D na regulação do ciclo sono-vigília. **Revista Neurociências**, v. 31, p. 1-14, 30 out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2023.v31.15314>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MONTE, Jéssica do Carmo Anjos do. Correlação entre a qualidade do sono e o nível de atividade física em estudantes universitários. 2019. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

Monteiro LZ, Varela AR, Lira BA, Souza P, Gomes DJO, Contiero LC, *et al.* Behavioral health risk profiles of physical education undergraduates. *Mot Rev Educ Física* [Internet]. 2019;25(4)

MURAWSKI, Beatrice *et al.* Efficacy of an m-Health Physical Activity and Sleep Health Intervention for Adults: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 57, n. 4, p. 503-514, out. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.009>. Acesso em: 7 maio 2024.

NAGOTHU, Rajani Santhakumari; REDDY, Indla Yogananda. Academic performance depends on chronotype: Myth or reality? *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, v. 6, n. 4, p. 471-474, 15 dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.18231/j.ijcap.2019.103>. Acesso em: 17 jun. 2024.

PAIVA, Caroline de Lima. Memória e Aprendizagem: Por que os alunos esquecem o que estudam?. *Diálogos Interdisciplinares*, v. 15, n. 01, p. 207-216, 16 maio 2024

PAUL, Vanessa Cristina Godoi de *et al.* Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários. **Fisioterapia em**

**Movimento**, v. 36, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36110.0>. Acesso em: 22 fev. 2024.

PINTO, Marta; LEITE, Carlinda. As tecnologias digitais nos percursos de sucesso acadêmico de estudantes não tradicionais do Ensino Superior. *Educação e Pesquisa*, v. 46, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202046216818>. Acesso em: 17 jun. 2024.

RODRIGUES, W.C. Metodologia científica. FAETEC/IST. v.2, p. 10.

SAAD, Geórgia *et al.* Sleep Disorders in Students during the COVID-19 Pandemic. **Creative Education**, v. 12, n. 02, p. 378-390, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4236/ce.2021.122027>. Acesso em: 25 maio 2024.

SANTOS, Arthur da Silva; FREITAS, Edineuza Aparecida de. Ritmos biológicos: como o mau uso de smartphones pode influenciar negativamente o sono. **Revista Neurociências**, v. 29, 16 jun. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.11394>. Acesso em: 15 jun. 2024.

SANTOS, Zainara Maria Alves dos Santos *et al.* O Uso De Medicamentos Por Universitários Brasileiros: Uma Revisão Narrativa. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 9, p. e493876, 15 set. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i9.3876>. Acesso em: 15 jun. 2024.

SEIXAS, A. A. et al. Mediating effects of body mass index, physical activity, and emotional distress on the relationship between short sleep and cardiovascular disease. *Medicine*, v. 97, n. 37, p. e11939, set. 2018.

SOUSA, Erlândio Andrade de *et al.* Qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes universitários: testando um modelo explicativo. **Ciências Psicológicas**, 11 ago. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i2.2630>. Acesso em: 16 jun. 2024.

SOUSA, Francisco Matheus Azevedo de *et al.* Uso de Substâncias Psicoativas e Rendimento Acadêmico de Universitários da Área de Saúde. **Cogitare Enfermagem**, v. 28, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.87063>. Acesso em: 16 jun. 2024.

VACCARO, A. *et al.* Sleep Loss Can Cause Death through Accumulation of Reactive Oxygen Species in the Gut. *Cell*, v. 181, n. 6, p. 1307-1328.15, Jun. 2020.

WALKER, Matthew; QUIROZ, Gerardo. Por que dormimos: A nova ciência do sono e do sonho. [S. l.]: Audible Studios on Brilliance, 2020. ISBN 9781713584834.

ZAVARISE, Laíza Fardin *et al.* Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e11612642047, 12 jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42047>. Acesso em: 5 jun. 2024.

## ANEXOS

## ANEXO A: QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH (PSQI-PT)

### Índice de qualidade do sono de Pittsburgh – versão portuguesa (PSQI-PT)

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

*As questões a seguir são referentes à sua qualidade de sono apenas durante o mês passado. As suas respostas devem indicar o mais correctamente possível o que aconteceu na maioria dos dias e noites do último mês. Por favor responda a todas as questões.*

**1) Durante o mês passado, a que horas se deitou à noite na maioria das vezes?**

Horário de deitar: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

**2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) demorou para adormecer na maioria das vezes?**

Minutos demorou a adormecer: \_\_\_\_\_min

**3) Durante o mês passado, a que horas acordou (levantou) de manhã na maioria das vezes?**

Horário de acordar: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

**4) Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite dormiu?** (pode ser diferente do número de horas que ficou na cama).

Horas de noite de sono: \_\_\_\_\_h \_\_\_\_\_min

Para cada uma das questões seguintes, escolha uma única resposta, a que lhe pareça mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

**5) Durante o mês passado, quantas vezes teve problemas para dormir por causa de:**

**a) Demorar mais de 30 minutos para adormecer:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**b) Acordar ao meio da noite ou de manhã muito cedo:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**c) Levantar-se para ir à casa de banho:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**d) Ter dificuldade para respirar:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**e) Tossir ou ressonar alto:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**f) Sentir muito frio:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**g) Sentir muito calor:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**h) Ter sonhos maus ou pesadelos:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**i) Sentir dores:**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**j) Outra razão, por favor, descreva:** \_\_\_\_\_

Quantas vezes teve problemas para dormir por esta razão, durante o mês passado?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

**6) Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?**

<input type="checkbox"/> Muito boa	<input type="checkbox"/> Boa	<input type="checkbox"/> Má	<input type="checkbox"/> Muito Má
------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

**7) Durante o mês passado, tomou algum medicamento para dormir receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar), ou mesmo por sua iniciativa?**

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

8) Durante o mês passado, teve problemas em ficar acordado durante as refeições, ou enquanto conduzia, ou enquanto participava nalguma atividade social?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

9) Durante o mês passado, sentiu pouca vontade ou falta de entusiasmo para realizar as suas atividades diárias?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

10) Vive com um(a) companheiro(a)?

<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim, mas em outro quarto	<input type="checkbox"/> sim, no mesmo quarto mas, não na mesma cama	<input type="checkbox"/> sim, na mesma cama
------------------------------	---	--	---

Se tem um(a) companheiro(a) de cama ou quarto, pergunte-lhe se, no mês passado, **você teve**:

a) Ronco alto:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

b) Pausas longas na respiração durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

c) Movimentos de pernas durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

e) Outros sintomas na cama enquanto dorme, por favor, descreva:

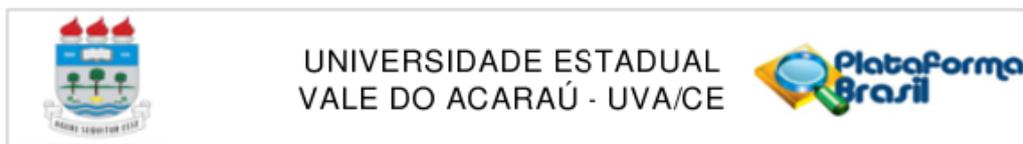
---



---

## ANEXOS

## ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

## DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** SAÚDE MENTAL, ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE INFLUÊNCIA NO RENDIMENTO ACADÊMICO

**Pesquisador:** Joyce Mazza Nunes

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 75866123.5.0000.5053

**Instituição Proponente:** Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

## DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.747.786

**Apresentação do Projeto:**

Estudo descritivo exploratório de análise quantitativa com delineamento transversal, será desenvolvido no Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Será elaborado um questionário com questões sociodemográficas e o rendimento acadêmico dos universitários. Para investigar os sintomas de depressão, ansiedade e estresse será utilizada a escala Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS21), já traduzida e validada no Brasil. A qualidade do sono será avaliada por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para o Brasil por Bertolazi et al. (2011). Será aplicado também um instrumento denominado Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) (Escala de Burnout para estudantes) adaptado por Schaufelli, Martinez para investigar a presença de Burnout entre os universitários. O estudo será desenvolvido com alunos do Ensino Superior de ambos os sexos e de todos os semestres dos Cursos de Enfermagem e Educação Física do Centro de Ciências da Saúde - CCS da UVA na Cidade de Sobral-CE, durante o semestre 2023.2. Os dados serão analisados de acordo com o instrumento utilizado, mediante a utilização de testes estatísticos, utilizando o programa computacional R, apresentados em tabelas. Realizando uma análise descritiva e inferencial. O estudo será norteado pela Resolução 466/12, do Conselho Nacional da Saúde, que estabelece as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos

**Endereço:** Av Comandante Maurocéllo Rocha Ponte, 150

**Bairro:** Derby

**CEP:** 62.041-040

**UF:** CE

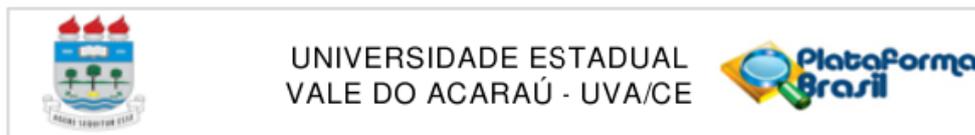
**Município:** SOBRAL

**Telefone:** (88)3677-4255

**Fax:** (88)3677-4242

**E-mail:** cep\_uva@uvanet.br

## ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



Continuação do Parecer: 6.747.786

### Objetivo da Pesquisa:

Analisar a influência dos sintomas de depressão, ansiedade, estresse e da qualidade do sono no rendimento acadêmico de alunos de graduação das Ciências da Saúde de uma Universidade Pública do Interior do Ceará.

### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Há uma discussão referente aos possíveis riscos envolvidos na pesquisa bem como de estratégias de atendimento caso seja necessário. O autor também discute os possíveis benefícios do desenvolvimento desta pesquisa.

### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Importante do ponto de vista social e do bem-estar cognitivo dos estudantes de graduação de modo geral.

### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados

### Recomendações:

Não se aplicam

### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não se aplicam

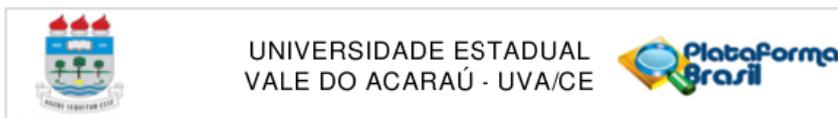
### Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado por este Comitê.

### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	P3_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2245436.pdf	23/02/2024 15:36:59		Aceito
Cronograma	cronograma.docx	23/02/2024 15:36:37	Joyce Mazza Nunes	Aceito
Orçamento	orcamento.docx	23/02/2024 15:36:19	Joyce Mazza Nunes	Aceito
TC.E / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	23/02/2024 15:35:03	Joyce Mazza Nunes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	REND_ACADÉ.docx	23/02/2024 15:34:45	Joyce Mazza Nunes	Aceito

**Endereço:** Av Comandante Maurocílio Rocha Ponte, 150  
**Bairro:** Derby **CEP:** 62.041-040  
**UF:** CE **Município:** SOBRAL  
**Telefone:** (88)3677-4255 **Fax:** (88)3677-4242 **E-mail:** cep\_uva@uvanet.br

**ANEXO B: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

Continuação do Parecer: 6.747.786

Folha de Rosto	FolhaRendAcad.pdf	14/11/2023 17:20:53	Joyce Mazza Nunes	Aceito
----------------	-------------------	------------------------	-------------------	--------

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SOBRAL, 05 de Abril de 2024

---

**Assinado por:**  
**Eroteide Leite de Pinho**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av Comandante Maurocéllo Rocha Ponte, 150  
**Bairro:** Derby **CEP:** 62.041-040  
**UF:** CE **Município:** SOBRAL  
**Telefone:** (88)3677-4255 **Fax:** (88)3677-4242 **E-mail:** cep\_uva@uvanet.br

## APÊNDICES

### APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA.

**QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA**

Descrição (opcional)

**1. A QUAL CURSO VOCÊ PERTENCE? \***

ENFERMAGEM

EDUCAÇÃO FÍSICA

**2. QUAL O SEMESTRE? \***

1º

2º

3º

4º

5º

6º

7º

8º

9º

10º

**3. QUAL SUA IDADE? \***

Texto de resposta curta

**4. SEXO: \***

FEMININO

MASCULINO

**5. EM QUAL DESSAS CLASSIFICAÇÕES VOCÊ DEFINE SUA COR/ RAÇA ? \***

B I U ☰ ☲ ☳

BRANCA

PRETA

PARDA

INDÍGENA

OUTRA

**6- QUAL SUA RENDA FAMILIAR? \***

☰

(Somando todo o dinheiro que entra na sua casa. Considere o salário mínimo : R\$ 1.412,00)

ATÉ 1 SALÁRIO MÍNIMO

1-2 SALÁRIOS MÍNIMOS

2-4 SALÁRIOS MÍNIMOS

4-6 SALÁRIOS MÍNIMOS

6-8 SALÁRIOS MÍNIMOS

8-10 SALÁRIOS MÍNIMOS

ACIMA DE 10 SALÁRIOS MÍNIMOS

**7. QUAL SUA RELIGIÃO? \***

CATÓLICA

EVANGÉLICA

NENHUMA

Outras...

**8. COM QUEM VOCÊ MORA ? \***

PAI E MÃE

SÓ COM MÃE

SÓ COM PAI

RESIDÊNCIA UNIVERSITÁRIA

COMPANHEIRO (A)/ CONJUGE

OUTROS FAMILIARES

## APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E EDUCAÇÃO FÍSICA.

### 9. DE ONDE VOCÊ É PROCEDENTE? \*

- REGIÃO DO SERTÃO DE SOBRAL (ALCANTARAS, CARIRÉ, COREAÍ), FORQUILHA, FRECHEIRINHA, GRAÇA...
- REGIÃO DA SERRA DA IBIAPABA (VIÇOSA DO CEARÁ, TIANGUÁ, UBAJARA, SÃO BENEDITO, IPU, IBIAPIN...
- REGIÃO LITORAL NORTE (ACARAÚ, BARROQUINHA, BELA CRUZ, CAMOCIM, CHAVAL, CRUZ, GRANJA, IT...
- REGIÃO GRANDE FORTALEZA (AQUIRAZ, CASCAVEL, CAUCAIA, CHOROZINHO, EUSEBIO, FORTALEZA, G...
- REGIÃO CENTRO- SUL (ACOPIARA, BAIXIO, CARIUS, CATARINA, CEDRÓ, ICÓ, IGUATU, IPAUMIRIM, JUCÁ...
- REGIÃO DO CARIRI (JUAZEIRO DO NORTE, CRATÓ, BARBALHA, JARDIM MISSÃO VELHA, CARIRIACU, FA...
- REGIÃO LITORAL LESTE (ARACATI, BEBERIBE, FORTIM, ICAPIÚ, ITAIÇABA, JAGUARUANA)
- REGIÃO SERTÃO DOS CRATEUS (ARARENDÁ, CATUNDA, CRATEUS, HIDROLÂNDIA, INDEPENDÊNCIA, IPA...
- REGIÃO SERTÃO DE CANINDÉ (BOA VIAGEM, CANINDÉ, CARIDADE, ITATIRA, MADALÉNA, PARAMOTI)
- REGIÃO LITORAL OESTE/ VALE DO CURU (AMONTADA, APLIARES, GENERAL SAMPAIO, IRAUÇUBA, ITAP...
- REGIÃO MACIÇO DO BATURITÉ (ACARAPE, ARACOIABA, ARATUBA, BARREIRA, BATURITÉ, CAPISTRANO...
- REGIÃO SERTÃO CENTRAL (BANABUI, CHORÓ, DEPUTADO IRAPUAN RIBEIRO, IBARETAMA, IBICUITINGA...
- REGIÃO DO SERTÃO DOS INHAMUS (AIUBA, ARNEIROZ, PARAMBU, QUITERANÓPOLIS, TAUÁ)
- REGIÃO VALE DO JAGUARIBE (LITORAL DO ARACATI, ARACATI, FORTIM, ICAPIÚ, ITAIÇABA, ALTO SANT...

### 10. ONDE VOCÊ MORA? \*

- Na cidade de Sobral
- Em distritos de Sobral
- Em outras cidades próximas a Sobral

### 11. COMO SE DESLOCA ATÉ A UNIVERSIDADE? \*

- CAMINHANDO
- BICICLETA
- MOTO
- CARRO
- VLT
- ÔNIBUS
- Outros...

### 12. QUAL SUA SITUAÇÃO CONJUGAL/ AFETIVA? \*

- SOLTEIRO (A)
- COM PARCEIRO (A) FIXO (A)
- CASADO (A)/ UNIÃO ESTÁVEL
- SEPARADO (A)/ DIVORCIADO (A)
- VIÚVO (A)

### 13. QUAL SUA ORIENTAÇÃO SEXUAL ? \*

- HETEROSSEXUAL
- HOMOSSEXUAL
- BISSEXUAL
- Outros...

### 14- VOCÊ TEM FILHOS? \*

- SIM
- NÃO

### 15. VOCÊ PARTICIPA DE ATIVIDADES DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA? \*

- B I U**     
- Não
- Sim

**APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO REFERENTE AO PERFIL  
SOCIODEMOGRÁFICO DOS UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM E  
EDUCAÇÃO FÍSICA.**

<p>16. VOCÊ PARTICIPA DE ATIVIDADES DE PESQUISA? (GRUPO DE PESQUISA, PROJETO DE PESQUISA/ INICIAÇÃO CIENTÍFICA) *</p> <p><input type="radio"/> Não</p> <p><input type="radio"/> Sim</p>	<p>21. VOCÊ FAZ TRATAMENTO PARA ALGUMA DOENÇA CRÔNICA? *</p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>
<p>17. VOCÊ RECEBE ALGUMA BOLSA UNIVERSITÁRIA? *</p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>	<p>22. VOCÊ UTILIZA ALGUMA MEDICAÇÃO PARA SAÚDE MENTAL ? ( PSICOTRÓPICOS, ANTIDEPRESSIVOS, TRANQUILIZANTES/ BENZODIAZEPÍNICOS, ETC). *</p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>
<p>SE SIM, QUAL? (EXTENSÃO, IC, PBPU, ETC). *</p> <p><small>Texto de resposta longa</small></p> <hr/>	<p>23. VOCÊ POSSUI PLANO DE SAÚDE? *</p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>
<p>18. VOCÊ EXERCE TRABALHO REMUNERADO? *</p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>	<p>24. NOS ÚLTIMOS 30 DIAS, VOCÊ UTILIZOU ALGUMA DESSAS SUBSTÂNCIAS? r *</p> <p><small>B I U ☺ ☹</small></p> <p><input type="checkbox"/> ÁLCOOL</p> <p><input type="checkbox"/> TABACO</p> <p><input type="checkbox"/> MACONHA</p> <p><input type="checkbox"/> OUTRA SUBSTÂNCIA ILÍCITA</p> <p><input type="checkbox"/> TODAS</p> <p><input type="checkbox"/> NENHUMA</p>
<p>19. SUA FAMÍLIA RECEBE ALGUM AUXÍLIO FINANCEIRO DO GOVERNO ? (EX: BOLSA FAMÍLIA). *</p> <p><small>B I U ☺ ☹</small></p> <p><input type="radio"/> SIM</p> <p><input type="radio"/> NÃO</p>	<p>25. QUANTOS DIAS NA SEMANA VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA? *</p> <p><input type="radio"/> NÃO PRÁTICO</p> <p><input type="radio"/> UM A DOIS DIAS</p> <p><input type="radio"/> TRÊS A QUATRO DIAS</p> <p><input type="radio"/> CINCO A SETE DIAS</p>
<p>20. ATUALMENTE, NO SEU HISTÓRICO ACADÊMICO, QUAL SEU IRA (ÍNDICE DE RENDIMENTO ACADÊMICO)? *</p> <p><input type="radio"/> MENOR DO QUE 7</p> <p><input type="radio"/> ENTRE 7 E 8,9</p> <p><input type="radio"/> ENTRE 9 E 10</p> <p><input type="radio"/> NÃO POSSUO, AINDA ESTOU CURSANDO O PRIMEIRO SEMESTRE</p>	