



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS FLORIANO
CURSO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

LUIS FELIPE SOUSA SILVA

**DISTÚRBIOS DO SONO E AS IMPLICAÇÕES AO DESEMPENHO ACADÊMICO
DE ESTUDANTES DE LICENCIATURAS DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
E MATEMÁTICA**

FLORIANO

2023

LUIS FELIPE SOUSA SILVA

**DISTÚRBIOS DO SONO E AS IMPLICAÇÕES AO DESEMPENHO ACADÊMICO
DE ESTUDANTES DE LICENCIATURAS DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
E MATEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Licenciatura em Ciências
Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência
e Tecnologia do Piauí, Campus Floriano.

Orientadora: Prof^a.Dr^a Simone Freitas Pereira Costa.

FLORIANO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

Silva, Luis Felipe Sousa

S586d Distúrbios do sono e as implicações ao desempenho acadêmico de estudantes
de licenciaturas de Ciências biológicas e matemática / Luis Felipe
Sousa Silva. - 2023.
29 f.: il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Floriano, 2023.

Orientadora: Prof^a Dra. Simone Freitas Pereira Costa.

1. Sono. 2. desempenho acadêmico. 3. distúrbios. I. Título.

LUIS FELIPE SOUSA SILVA

DISTÚRBIOS DO SONO E AS IMPLICAÇÕES AO DESEMPENHO ACADÊMICO DE
ESTUDANTES DE LICENCIATURAS DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
E MATEMÁTICA

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção do
diploma do Curso de licenciatura em Ciências Biológicas
do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
do Piauí. Campus Floriano.

Aprovada em: __29__ / __06__ / __2023__

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª.Dr^ª. Simone Freitas Pereira Costa (Orientador)
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Prof^ª.Dr^ª. Michelle Mara de Oliveira
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Prof^ª..Dr^ª.Joselita Xavier de Jesus
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

RESUMO

O sono desempenha um papel crucial no nosso bem-estar, equilíbrio emocional e funcionamento metabólico. Ele restaura nossa energia e nos prepara para enfrentar as tarefas diárias. No entanto, quando dormimos menos do que o necessário, isso pode afetar negativamente nosso cérebro, prejudicando nossa capacidade de concentração e aprendizado. Portanto, entender a conexão entre sono e desempenho acadêmico é essencial. Nesta pesquisa, analisamos o impacto dos distúrbios do sono no desempenho acadêmico de universitários dos cursos de graduação em Ciências Biológicas e Matemática. Também investigamos a comunidade acadêmica sobre possíveis sintomas que indicam problemas de sono e identificamos características comportamentais de indivíduos acometidos por distúrbios relacionados ao sono. Utilizou-se uma abordagem metodológica qualitativa e quantitativa para uma compreensão mais completa do tema. Inferiu-se que diversos fatores podem influenciar no sono dos acadêmicos, como horário noturno de estudo, alimentação e consumo de substâncias estimulantes antes de dormir, além do uso de aparelhos eletrônicos. No entanto, é importante incentivar iniciativas futuras que visem melhorar a qualidade de vida dos alunos e diminuir a ocorrência de possíveis problemas relacionados ao tempo de descanso.

Palavras-chave: Sono; desempenho acadêmico; distúrbios.

ABSTRACT

Sleep plays a crucial role in our well-being, emotional balance and metabolic functioning. It restores our energy and prepares us to tackle daily tasks. However, when we sleep less than necessary, it can negatively affect our brain, impairing our ability to concentrate and learn. Therefore, understanding the connection between sleep and academic performance is essential. In this research, we analyzed the impact of sleep disorders on the academic performance of university students in undergraduate courses in Biological Sciences and Mathematics. We also investigated the academic community about possible symptoms that indicate sleep problems and identified behavioral characteristics of individuals affected by sleep-related disorders. A qualitative and quantitative methodological approach was used for a more complete understanding of the subject. It was inferred that several factors can influence the students' sleep, such as nighttime study times, food and consumption of stimulating substances before bedtime, in addition to the use of electronic devices. However, it is important to encourage future initiatives aimed at improving the quality of life of students and reducing the occurrence of possible problems related to rest time.

Keywords: Sleep; academic performance; disorders.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
2.1 A História do Sono	10
2.2 Privação e irregularidades do sono	10
2.3 Qualidade do Sono em estudantes universitários	11
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	12
3.1 Tipo de estudo	12
3.2 Amostragem	13
3.3 Coleta de dados	13
3.4 Palestra – Aprendizagem x sono	14
3.5 Análise dos dados.....	15
3.6 Aspectos éticos	15
4 RESULTOS E DISCUSSÃO	15
4.1 Perfil da População estudada	15
4.2 Hábitos, qualidade e importância do sono: uma análise qualitativa e quantitativa	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

DISTÚRBIOS DO SONO E AS IMPLICAÇÕES AO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE LICENCIATURAS DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E MATEMÁTICA

1 INTRODUÇÃO

No contexto atual de uma sociedade em constante modernização, é evidente a redução do tempo dedicado ao sono, impulsionado pelo hábito predominante de realizar diversas atividades durante a noite. Porém, muitas vezes não percebemos que esse comportamento vai impactar diretamente na qualidade do sono, resultando em consequências negativas para nossa qualidade de vida. É importante ressaltar que essa realidade não se restringe apenas aos adultos, pois também é perceptível o comportamento de jovens e adolescentes, que permanecem acordados durante as horas noturnas.

A importância do sono para uma boa saúde e qualidade de vida é indiscutível. O repouso adequado é fundamental para a recuperação do organismo, preservando sua vitalidade e garantindo tempo de descanso adequado (MORCH; TONI, 2005). Além disso, o sono desempenha um papel essencial na esfera pessoal, pois nesse período os estímulos cerebrais mudam e o corpo relaxa.

A modernização da sociedade trouxe consigo a influência da tecnologia. O uso excessivo de tecnologias tem um impacto negativo na qualidade do sono dos jovens, o que pode ser observado quando se considera o uso de computadores, TVs, videogames, smartphones e outras atividades semelhantes para substituir o tempo de sono (DOLLMAN, 2007).

Aspectos para o desempenho acadêmico também estão relacionados à qualidade do sono. A aprendizagem é uma atividade da mente que ocorre por meio do desenvolvimento da memória e o sono é essencial para a efetividade desse processo (VALLE, VALLE, REIMÃO, 2008). Um fator importante para alterar o sono dos universitários seriam as altas demandas acadêmicas e os horários irregulares de estudo, que, conseqüentemente, acabam alterando o padrão do ciclo do sono para a realização das atividades acadêmicas.

O sono é um dos processos mais importantes do corpo humano e sua oscilação com o estado em que o indivíduo não dorme durante a noite pode sofrer alterações devido à influência de diversos aspectos, como sociais, ambientais e que se originam pela ação de elementos externos, o que prejudica o desenvolvimento da mente humana, e em adolescentes pode prejudicar o desempenho escolar (FOSTER, 2005; LOUZADA; MENNA-BARRETO, 2007).

Diante da realidade da sociedade contemporânea, este estudo aborda os Distúrbios do Sono e as implicações ao desempenho acadêmico de alunos matriculados em cursos de graduação do Ensino Superior. Assim, o objetivo deste trabalho consiste em analisar o impacto dos distúrbios do sono no desempenho acadêmico de estudantes que estão cursando licenciaturas em Ciências Biológicas e Matemática. Para tanto, propomos investigar a comunidade acadêmica quanto à presença de possíveis sintomas que evidenciem a irregularidade do sono, bem como identificar características comportamentais dos indivíduos afetados por distúrbios relacionados ao sono. Adicionalmente, serão apresentadas alternativas que possam contribuir para o tratamento dos elementos que dificultam os processos comportamentais e neurológicos do sono no contexto do desempenho acadêmico.

A metodologia de estudo utilizada voltou-se ao caráter descritivo-exploratório (pesquisa-ação), misturando condutas qualitativas e quantitativas. Eleger esse tema para a realização de um estudo, relacionando os transtornos do sono e o desempenho acadêmico, ocorreu ao perceber que tais distúrbios e irregularidades podem interferir no bem-estar dos estudantes e como futuro profissional da área da educação, o professor também busca a melhoria das condições para uma educação de qualidade.

O presente trabalho apresenta uma estrutura composta por seções cuidadosamente organizadas para abordar e explorar diferentes aspectos relacionados às implicações do sono no desempenho acadêmico. Em seguida, a revisão da literatura fornece um contexto teórico baseado em estudos e pesquisas anteriores, teorias e descobertas relevantes, abordando fatores influentes como horário de estudo, alimentação e ingestão de substâncias estimulantes antes de dormir, além do uso de eletrônicos. A metodologia detalha os métodos e procedimentos utilizados para coletar e analisar os dados, proporcionando transparência e rigor científico ao estudo. Os resultados e a discussão se aprofundam nas inferências aos resultados, relacionando-os com a literatura existente e discutindo suas implicações para a saúde e o desempenho acadêmico dos alunos. Por fim, a conclusão sintetiza os principais achados do estudo, destaca suas limitações e sugere possíveis intervenções e recomendações para melhorar a qualidade do sono dos estudantes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A HISTÓRIA DO SONO

Sabe-se que o sono é um processo essencial para todos os seres humanos, tão indispensável quanto o oxigênio que respiramos ou a comida e a água que bebemos. O sono é um mecanismo fisiológico humano que ao longo do tempo desperta inúmeras concepções nas sociedades históricas, a começar pela história bíblica ao marcar o registro no Antigo e no Novo Testamento, onde se encontram passagens sobre o sono.

“Elemento necessário e misterioso da vida humana, o sono é repouso que regenera o homem, e mergulho na noite tenebrosa. Fonte de vida e figura de morte, apresenta numerosos significados metafóricos. Sinal de confiança e de abandono (Sl 3,6), tempo de visita de Deus (Gn 2,21; 28, 11-19), É também o tempo dos alarmes e dos perigos noturnos. O simbolismo da vigília e do sono evoca ainda a vida do cristo e a sua esperança na ressurreição”. (SOUZA E GUIMARES, 1999, p. 38-39).

Períodos depois, interpretações para o sono já podiam ser analisadas pela cultura grega, Hipócrates considerava o sono como um método de transferir o sangue e calor para o interior do corpo, Aristóteles falava que o alimento engolido era a causa rápida do sono (SOUZA & GUIMARÃES, 1999).

Por muito tempo, o sono foi visto como um período em que o corpo e a mente desligavam, um momento de inatividade das atividades do dia. Atualmente, com o desenvolvimento de estudos científicos voltados à qualidade do sono, ele passou a ser considerado um estado ativo, essencial para a saúde física e mental do ser humano. O sono é um comportamento ativo que atua em algumas funções do cérebro, como: atenção, tempo de reação, aprendizagem e consolidação da memória (WOLFSON; CARSKADON, 2003). Toda a atividade mental que acontece durante o sono é fundamental para o registro, armazenamento, codificação, associação, recordação e reprodução relacionada com as experiências de vida (JI & LIU, 2016).

2.2 PRIVAÇÃO E IRREGULARIDADE DO SONO

O sono é um processo muito importante para o corpo humano, porém, por ser um hábito natural, não paramos para refletir sobre sua importância para a qualidade de vida. O sono insuficiente ou irregular pode atrapalhar o relógio biológico, causando cansaço, redução da capacidade de trabalho, mau humor, desatenção e aumento do risco de acidentes (NAHAS, 2003).

Durante o estado de sono, o corpo produz vários hormônios que são essenciais para o funcionamento do organismo, incluindo a serotonina, que regula o humor, sono, apetite, frequência cardíaca, temperatura corporal, sensibilidade e funções cognitivas. A privação de sono pode causar diminuição da concentração, mau humor e dificuldade de aprendizagem. O sono é

necessário para que o sistema nervoso funcione normalmente. Sua privação pode levar a falhas de memória e desempenho físico, reduzindo a capacidade de realizar cálculos matemáticos (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Dormir pouco ou mal pode ser tão prejudicial à saúde cardiovascular quanto outros fatores de risco, como dislipidemia, tabagismo ou hipertensão. Essa afirmação tem o selo da renomada *American Heart Association* (AHA), que incluiu o sono em um ranking hoje denominado *Life's Essential 8*, com os oito itens essenciais para uma vida plena: alimentação de qualidade; atividade física; não fumar; controle de peso; controle do colesterol; gerenciamento de açúcar no sangue; controle da pressão arterial e recentemente adicionado: sono saudável (DRAGER, 2023). Além disso, a falta de sono adequado pode prejudicar o funcionamento do sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a doenças e afetando negativamente a saúde em geral.

2.3 QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O sono é essencial para a saúde, qualidade de vida e o bom desempenho acadêmico. Porém, para que a função do sono seja eficiente é necessário manter a quantidade e a qualidade das horas de sono todos os dias, que pode variar de pessoa para pessoa no decorrer da vida. O sono influencia no cotidiano de uma pessoa, seja no humor, na memória, na atenção, nos registros sensoriais ou no raciocínio. Essas condições da mente que associa o ser humano ao local onde vive, é que determina a qualidade das atividades do dia e da saúde (VALLE, 2008).

Frequentemente jovens e adolescentes dormem menos do que precisam, não somente por fatores naturais, mas também por fatores sociais ligados à idade, como a socialização com os amigos e conhecidos, a busca por experiências, novas descobertas, comportamentos de independência, além de suas obrigações escolares ou universitárias. A qualidade do sono, a duração e a consistência representam uma quantidade considerável (cerca de um quarto) da variação geral no desempenho acadêmico (OKANO K., *et al.*, 2019).

O ingresso no Ensino Superior é uma experiência nova e estressante, principalmente nos primeiros anos de formação, período de mudança da adolescência para a vida adulta. Esta etapa apresenta impacto na vida dos alunos devido às altas exigências para o desempenho acadêmico e a permanência nos cursos selecionados. Altos requisitos acadêmicos para estudantes universitários levam a vigilância prolongada do sono fazendo com que o aluno durma menos.

Além das dificuldades relacionadas à solicitação acadêmica, o sono dos jovens universitários é atrapalhado por práticas habituais não saudáveis como o consumo regular de substân-

cias que alteram o sistema nervoso central, como tabaco, álcool e café; o sedentarismo e comportamentos alimentares inapropriados. Questões de ordem ambiental, como o acesso generalizado às novas tecnologias ou o excesso de atividades diárias, implicam frequentemente na privação de algumas horas de sono (WOLFSON & RICHARDS, 2011)

A má qualidade do sono de alunos de graduação pode ser o resultado do uso e abuso das Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTICs) que é um produto da sociedade globalizada que contribui para a criação de hábitos não saudáveis para o sono, o que reflete a tendência de dormir tarde. Sendo assim, o uso das NTIC pelos jovens e, especialmente durante a noite, diminui o período de descanso, criando dificuldades no rendimento escolar (BRINGAS, RODRIGUEZ e HERRERO, 2008).

O período de exposição a fontes luminosas de dispositivos eletrônicos, sendo o mesmo utilizados com intuito de estudar ou para o lazer podem afetar a indução do sono, pois esses dispositivos eletrônicos emitem feixes de luzes artificiais que ao entrarem em contato com o organismo humano causam a redução da indução do sono, produção de melatonina e consequentemente o atraso no horário de dormir.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

A Metodologia Científica é muito mais do que regras sobre como fazer uma pesquisa. Ela ajuda a pensar e conceder um novo olhar para o mundo: um olhar científico, curioso, crítico e criativo (GOLDENBERG, 2004). A metodologia científica não é apenas um meio utilizado para a observação de fenômenos sociais, mas também um instrumento que analisa a realidade que servirá como fonte de conhecimento.

A abordagem metodológica deste estudo consiste em um caráter descritivo-exploratório (pesquisa-ação), que combina questões qualitativas e quantitativas, pois permite uma maior proximidade entre o objeto de estudo e o pesquisador, uma vez que a caracterização sobre a temática deva ser descrita e analisada. A Pesquisa-ação é conhecida como uma estratégia metodológica, um tipo de pesquisa que trabalha com uma ação, inserida na resolução de um problema. “A Pesquisa-ação é aquela que, além de compreender, visa intervir na situação, com vistas a modificá-la” (SEVERINO, 2017, P.88). Um tipo de pesquisa que propõe uma ação para transformar realidades investigadas e visa a produção de conhecimentos (TANAJURA e BEZERRA, 2015).

O método quantitativo é conclusivo, e visa quantificar um problema e entender sua dimensão. O método qualitativo orienta os procedimentos de pesquisa sobre objetos de estudo que requerem descrições e análises não numéricas de um determinado fenômeno. Os métodos qualitativos e quantitativos podem juntar-se para compreender a realidade social, possibilitando que a pessoa por trás da pesquisa realize a junção dos dados obtidos de forma quantitativa complementando com aspectos qualitativos, o que proporciona clareza e certeza nos resultados obtidos (DEMO, 1998).

3.2 AMOSTRAGEM

A amostra deste estudo foi composta por estudantes dos cursos de licenciatura em Ciências Biológicas e Matemática, ou seja, 181 estudantes, dos quais 44 aceitaram participar da pesquisa, aceitando ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (APÊNDICE) e respondendo ao questionário.

3.3 COLETA DE DADOS

A coleta de dados para a presente pesquisa foi realizada por meio de um questionário eletrônico elaborado no *Google Forms* (APÊNDICE B). Essa ferramenta desempenhou um papel fundamental no estudo de campo, possibilitando a obtenção de informações relevantes. O questionário pode ser definido como “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.” (GIL, 1999, p.128),

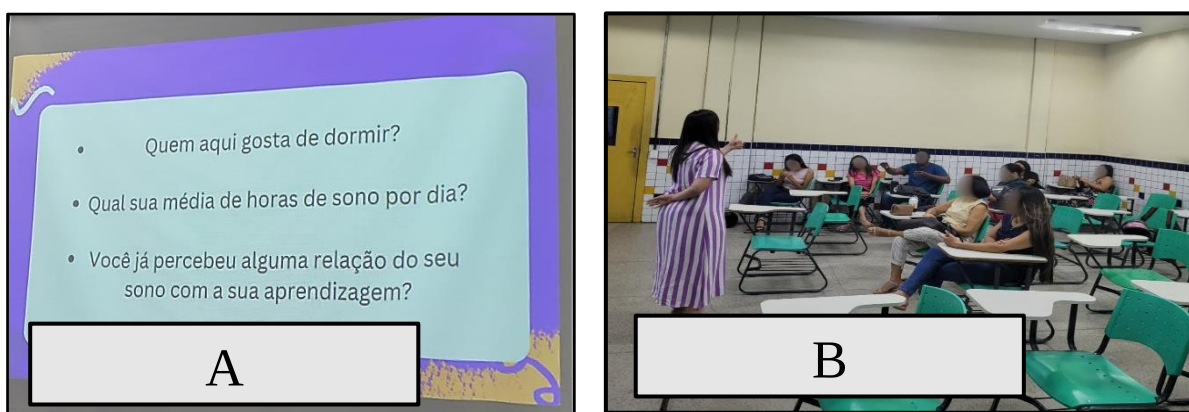
O questionário aplicado abrangeu tanto questões objetivas quanto subjetivas, visando aprofundar o fenômeno em estudo e investigar as alterações no padrão de sono no contexto institucional, bem como suas possíveis causas. Além disso, buscou-se observar os aspectos comportamentais relacionados ao sono dos participantes da pesquisa, ou seja, os alunos. A observação foi utilizada como uma ferramenta para a coleta de dados, permitindo a interpretação de suposições que podem se manifestar na realidade (DANNA e MATOS, 2015).

Antes de proceder com o questionário junto aos participantes do estudo, foi conduzido um pré-teste com um grupo externo às áreas de Ciências Biológicas e Matemática. Essa etapa teve como propósito validar empiricamente o instrumento da pesquisa, assegurando sua eficácia e consistência. Adicionalmente, foi realizada uma palestra com o intuito de enfatizar a relevância da qualidade do sono para o processo de aprendizagem. O próximo tópico aborda uma breve descrição acerca do desenvolvimento dessa palestra.

3.4 PALESTRA – APRENDIZAGEM X SONO

A palestra, intitulada "Aprendizagem x Sono", foi ministrada por uma psicóloga da área da educação. O evento ocorreu em uma das salas destinadas ao Ensino de Biologia, proporcionando um ambiente acolhedor e propício ao aprendizado. Os espectadores escolhidos foram os discentes do módulo IX da Licenciatura de Ciências Biológicas¹. A palestrante utilizou uma abordagem visual com o auxílio de um projetor multimídia, foram apresentados slides preparados pela própria palestrante. Inicialmente indagou-se três perguntas aos alunos conforme a figura 1 A, a seguir.

Figura 1: Palestra Aprendizagem x Sono. A- Perguntas feita pela palestrante, B- Discentes assistindo a palestra.



Fonte: Imagens captadas pelo autor da pesquisa

Logo após as perguntas, a palestrante passou a apresentar o conteúdo por meio de tópicos relacionados à temática e vídeos auxiliares. No final, ela compartilhou algumas curiosidades, tais como: O horário ideal de sono (tanto para dormir quanto para acordar) varia de pessoa para pessoa e é determinado por fatores genéticos.; dormir e acordar cedo não é o ideal para todos; dormir durante o dia e ficar acordado à noite predispõe a problemas como câncer, diabetes, ansiedade, depressão, problemas de memória e aprendizado. A falta de sono se acumula! Dormir apenas 6 horas por até 10 dias seguidos resulta em problemas de concentração equivalentes a uma noite inteira sem dormir, entre outras curiosidades.

¹ A palestra contou apenas com a presença dos discentes da licenciatura de Biologia, pois os estudantes de Matemática não puderam comparecer devido a compromissos acadêmicos, incluindo aulas e o fim do período.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Por tratar-se de uma pesquisa que combina aspectos qualitativos e quantitativos, os dados coletados através *Google Forms* foram analisados por meio do *Microsoft Excel* versão 2019. A possibilidade de criação de formulários eletrônicos facilita a distribuição da pesquisa aos entrevistados e, posteriormente, a organização e análise dos dados coletados.

Uma alternativa disponível para criação de formulários eletrônicos online é o Google Forms, uma plataforma bastante didática e versátil que oferece diversas formas de apreciar os dados. Permite que o autor envie o questionário aos respondentes por e-mail, ou link, para que todos possam responder de qualquer lugar. Ainda tem a vantagem de resultados de busca pelo Google Forms, a organização em forma de gráficos e planilhas, proporcionando um resultado quantitativo de forma mais prática e organizada, facilitando a análise de dados (MOTA, 2019).

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Este trabalho foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (UFPI) de acordo com as exigências da resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. De acordo com a Resolução nº 466 de 12 de novembro de 2012 da CONEP/MS, a pesquisa oferece riscos mínimos como qualquer pesquisa que apresenta questionários e/ou entrevistas, mas que não são nocivos para a saúde.

Todos os participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) autorizando apresentar os resultados do estudo em eventos da área de saúde e publicá-los em revista científica, observando sua confidencialidade e sigilo.

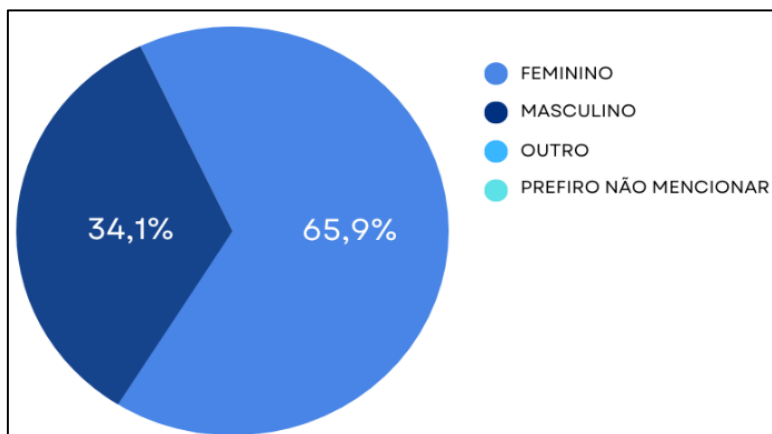
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 PERFIL DA POPULAÇÃO ESTUDADA

A pesquisa contou com a participação de 44 alunos dos diferentes períodos dos Cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Matemática. A partir dos dados obtidos através do questionário eletrônico, conforme o gráfico 1, observou-se uma prevalência de 65,9% (n=29) do sexo feminino e 34,1% (n=15) do sexo masculino. Este dado corrobora com o perfil dos estudantes dos cursos Superiores do Brasil, segundo Censo da Educação Superior de 2020, elaborado pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep) e pelo Ministério da Educação (MEC) o público feminino é maioria no Ensino Superior brasileiro. Em 2020, 838.152 mulheres ingressaram em uma universidade e 518.339 concluíram a

graduação. Os homens, por sua vez, 668.996 tiveram acesso ao curso superior e apenas 359.890 se formaram (BRASIL, 2020).

Gráfico 1. Distribuição percentual dos estudantes por gênero.



Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

4.2 HÁBITOS, QUALIDADE E IMPORTÂNCIA DO SONO: UMA ANÁLISE QUALITATIVA E QUANTITATIVA

Avaliar o impacto do sono no desempenho acadêmico envolve uma análise minuciosa dos hábitos diários e uma variedade de fatores, incluindo aspectos sociais, ambientais e fisiológicos, que podem influenciar a qualidade do sono. Nesse sentido, foi conduzida uma investigação junto a estudantes universitários das áreas de Biologia e Matemática, visando compreender seus horários de sono e os motivos pelos quais escolhem dormir em determinados momentos. Os resultados obtidos revelaram uma série de respostas significativas, que foram cuidadosamente registradas e estão apresentadas no quadro a seguir.

Quadro 1: Questão 01 do questionário eletrônico - Respostas de estudantes dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Matemática.

Questão 01 - A que horas você costuma ir dormir? Explique o motivo de dormir neste horário.	
Indivíduo	Resposta
Estudante 01	“Entre 23 horas e 00:00. Às vezes tenho sono, outras vezes a ansiedade não deixa.”
Estudante 02	Depois das 23h, pois chego em casa da universidade ainda tenho que organizar as coisas para outro dia”.
Estudante 03	“Entre as 23:00 e 23:30, após chegar do IFPI, costumo organizar algumas coisas para o outro dia, em seguida, faço minha higiene pessoal, e vou dormir. Em semanas mais atarefadas, costumo passar mais um pouco desse horário”.
Estudante 04	“Entre as 23:00 e 2:00 hrs, às vezes estudando e outras por falta de sono”.
Estudante 05	“Meia noite. Afazeres de casa/TCC”.
Estudante 06	“Uma hora da madrugada, trabalhos acadêmicos”.

Estudante 07	“23 horas. Cansaço, sono. Mas fico acordando durante a noite”.
Estudante 08	“2 h da manhã insônia”.
Estudante 09	“Varia muito de 22 hr até 02hr devido eu ser concurseiro também além de conciliar meu tempo com o trabalho e a faculdade”.
Estudante 10	“Às 22:30, pois chego da faculdade às 22:00 é só o tempo de eu me organizar para dormir pois tenho que acordar cedo no outro dia”
Estudante 11	“22h30, porque sempre acordo cedo no outro dia, e se eu for mais tarde posso ficar muito cansada no dia seguinte e acabar não fazendo o que tinha planejado”.
Estudante 12	“O sono chega na faixa de 1h por dormir de dia também aí acaba dormindo mais tarde.”.
Estudante 14	“Às 21h. Costume mesmo. Mas comumente agora em dias de aula às 23h ou 00h em diante, por conta dos estudos, gera uma alteração no nosso próprio relógio biológico, acredito que a mente fique mais alerta”.

Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa.

Ao analisar as respostas mencionadas anteriormente, observa-se que a maioria dos estudantes tende a dormir por volta das 23h ou próximo desse horário, devido a motivos como turno de estudo noturno, realização de tarefas domésticas durante a noite ou questões relacionadas a transtornos como ansiedade e insônia. A avaliação da qualidade do sono em estudantes universitários tem se mostrado um indicador importante para verificar indiretamente sua qualidade de vida e hábitos, bem como para prever doenças relacionadas à saúde mental, tornando-se crucial para o planejamento de intervenções de saúde voltadas a essa população (IBAÑEZ et al., 2018).

Os padrões e hábitos mencionados anteriormente estão diretamente relacionados aos horários e à quantidade de horas de sono dos alunos. O período médio de sono, que varia de acordo com o organismo de cada indivíduo, é de aproximadamente 8 horas por noite. A Associação Brasileira do Sono (ABS) recomenda que adultos durmam entre 7 e 9 horas por noite (ROCHA, 2023). No entanto, de acordo com os resultados apresentados no Gráfico 2, apenas 18 alunos (41,9%) conseguem atender a essa recomendação.

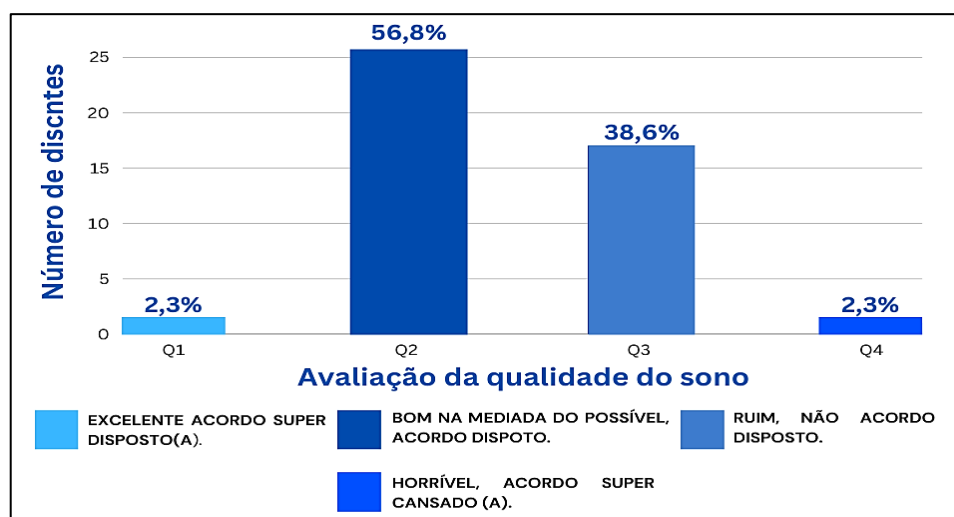
Gráfico 2. Questão 02 do questionário eletrônico - Distribuição percentual e quantitativa da quantidade de horas de sono.



Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

Ao analisar os dados apresentados no Gráfico 2, fica evidente que a maioria dos estudantes, representando 20 indivíduos (46,5%), dorme entre 4 a 6 horas por noite, enquanto apenas 5 alunos (11,6%) relataram dormir menos de 4 horas por noite. Estudos de pesquisa com base populacional indicam que mais de 1/3 dos adultos relatam dormir menos de 7 horas durante a noite (CIRELLI, 2021). É importante ressaltar que poucas horas de sono podem interferir na qualidade de vida e, conseqüentemente, na qualidade do sono. Além disso, os participantes também foram questionados sobre a qualidade do sono, cuja distribuição percentual e quantitativa pode ser observada no Gráfico 3.

Gráfico 3. Questão 03 do questionário eletrônico - Distribuição percentual e quantitativa da avaliação da qualidade do sono.



Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

Com base nas informações retratadas no Gráfico 3, observa-se que apenas 1 aluno (2,3%) tem um sono excelente e acorda totalmente revigorado. Dentre os demais participantes, 25 alunos (56,8%) relataram ter um sono satisfatório, acordando com o máximo de energia possível. Por outro lado, 17 alunos (38,6%) enfrentam problemas com a qualidade do sono e não se sentem revigorados ao acordar, enquanto 1 aluno (2,3%) enfrenta sérias dificuldades, caracterizando seu sono como péssimo e acordando extremamente cansado. Vários fatores influenciam a qualidade do sono, incluindo hábitos alimentares, consumo de substâncias estimulantes (como café, álcool e tabaco), distúrbios mentais e do sono, além das exigências acadêmicas impostas aos alunos.

A pesquisa também considerou aspectos alimentares, reconhecendo que a alimentação tem papel relevante na qualidade do sono dos estudantes universitários. Observou-se que pessoas que dormem menos de 6 horas tendem a consumir uma quantidade menor de vegetais em

comparação com aquelas que dormem regularmente, entre 6 e 9 horas. Essa situação compromete a qualidade da alimentação, muitas vezes associada ao hábito de consumir alimentos ricos em gordura, o que pode levar a outros problemas, como a obesidade (DASHTI et al., 2015).

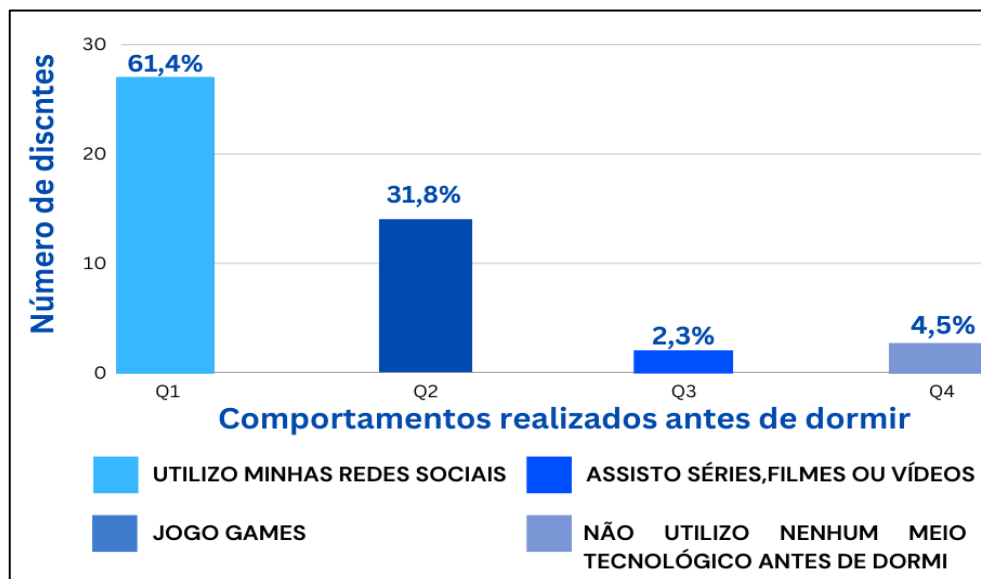
Dos 44 alunos participantes, constatou-se que 21 deles (48,8%) consomem bolos, pães e doces antes de dormir. Além disso, 5 alunos (11,6%) relataram o consumo de carnes vermelhas, queijo e lasanha, enquanto 21 alunos (48,8%) incluem cuscuz ou beiju juntamente com outros suplementos alimentares. Adicionalmente, 18 alunos (41,9%) mencionaram outros alimentos, como frutas, arroz, feijão, leite e biscoitos. Esses dados revelam a diversidade de escolhas alimentares feitas pelos estudantes antes de dormir.

É amplamente reconhecido o quão importante é manter uma alimentação equilibrada nos horários adequados. O mesmo princípio se aplica às bebidas, já que algumas têm o potencial de perturbar o sono, enquanto outras podem prejudicá-lo. É o caso do álcool e das bebidas que contêm cafeína. A cafeína, sendo um estimulante, impede que o cérebro descanse adequadamente. Essa substância está presente em diversos tipos de bebidas, como alguns refrigerantes, chá preto, chimarrão e energéticos. O consumo de cafeína resulta na liberação de adrenalina, mantendo o corpo em estado de alerta na hora de dormir (YONEKURA, 2019).

No que diz respeito à ingestão de bebidas estimulantes antes de dormir, constatou-se que 22 alunos (50%) consomem café ao longo do dia ou nas horas que antecedem o sono. Por outro lado, 20 alunos (45,5%) optam por não ingerir nenhuma substância estimulante, enquanto 2 alunos (4,5%) consomem outras substâncias, como água, suco e vitamina. Esses dados ilustram as diferentes escolhas dos estudantes em relação ao consumo de bebidas antes de dormir.

A interação entre o sono e os dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets e notebooks, tem um impacto direto no nosso relógio biológico e na percepção do cérebro sobre o período noturno, comprometendo assim a qualidade do sono e impedindo o descanso adequado. Dentre os vários fatores que contribuem para a redução do tempo e da qualidade do sono em jovens, o principal é o uso excessivo de novas tecnologias (PUCCI & PEREIRA, 2016). O uso dessas tecnologias também foi um aspecto abordado na pesquisa realizada com os estudantes.

Gráfico 4. Distribuição percentual e quantitativa de comportamentos realizados antes de dormir.



Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

Com base nos resultados apresentados no gráfico 4, observa-se que 27 estudantes (61,4%) fazem uso de redes sociais antes de dormir. Dentre esses, 14 estudantes (31,8%) assistem a filmes, séries ou vídeos, 1 estudante (2,3%) joga videogame e 2 estudantes (4,5%) optam por não utilizar nenhum meio tecnológico antes de dormir. Em uma revisão da literatura sobre a relação entre sono insuficiente, suas causas e consequências, Owens destaca os principais fatores que têm levado os jovens a ter uma quantidade insuficiente de sono: o uso de novas tecnologias, o horário de início das atividades escolares e o consumo de cafeína (OWENS, 2014).

Um aspecto relevante a ser destacado em relação à qualidade do sono dos universitários é a influência das demandas acadêmicas. Um estudo anterior revelou que alunos que têm uma redução no tempo total de sono apresentam maior probabilidade de ter um desempenho acadêmico comprometido (SOUZA e CASTRO, 2018). Além disso, outras preocupações foram abordadas na pesquisa. Em relação à questão "Você costuma estudar quando deveria estar dormindo?", os resultados indicam que, dos 44 alunos, 24 (55,8%) estudam durante o período de descanso, enquanto 19 (44,2%) optam por não estudar nesse momento. Além desses dados, algumas respostas adicionais foram fornecidas, as quais podem ser observadas no quadro a seguir.

Quadro 2 – Questão 07 do questionário eletrônico: resposta de alguns discentes dos cursos superiores de licenciatura em Ciências Biológicas e Matemática.

Questão 07 - Você costuma estudar quando deveria estar dormindo? Se possível, justifique sua resposta.	
Indivíduo	Resposta
Estudante 01	“Quando tem muita coisa pra fazer ou estudar, deixo de dormir pra fazer logo, ou pelo menos faço um pouco pra amenizar pro outro dia”.
Estudante 02	“Às vezes o dia é corrido, então preciso estudar a noite pra conseguir aprender os conteúdos”
Estudante 03	“Durante o dia tenho algumas obrigações além do estudo, e em algumas semanas tem bastante coisa para estudar/fazer da universidade, o que acaba fazendo com que utilize o tempo que tenho pra dormir para estudar”
Estudante 04	“Só consigo estudar de madrugada, pois é quando eu realmente estou disposta”
Estudante 05	“Coloquei o não, porque só estudo quando não consigo estudar durante a tarde. Só que é difícil isso acontecer”.
Estudante 06	“Quando tem muita coisa pra fazer ou estudar, deixo de dormir pra fazer logo, ou pelo menos faço um pouco pra amenizar pro outro dia”.
Estudante 07	“Devido a quantidade de disciplinas para estudar”.
Estudante 08	“Não consigo focar, por isso sou pouco produtiva estudando durante a noite, por esse motivo, não tenho muito esse hábito”.

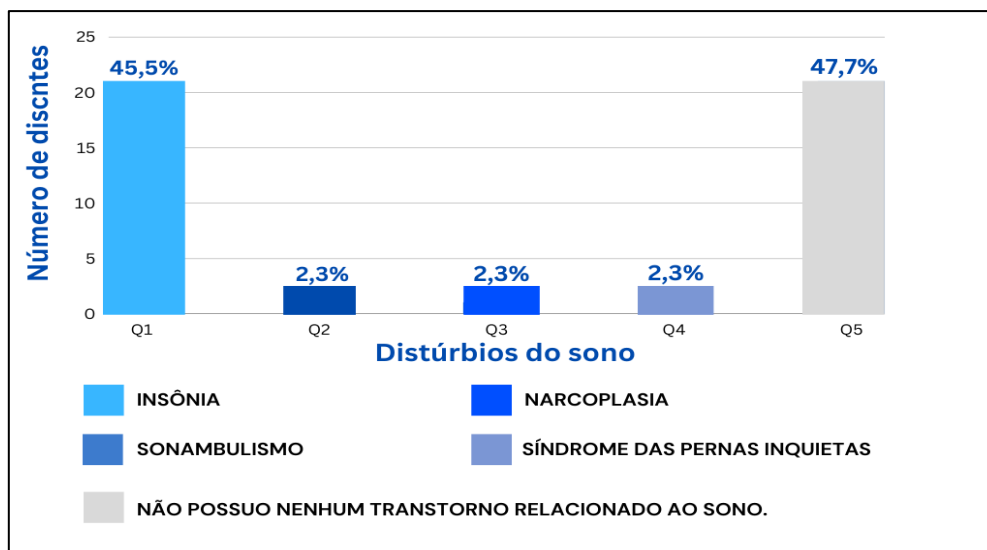
Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

Ao analisar as respostas apresentadas nos trechos anteriores, torna-se evidente que os acadêmicos frequentemente "priorizam" os estudos em detrimento do sono, o que pode ser atribuído a diversos fatores, como a sobrecarga de tarefas diárias, a falta de tempo ao longo do dia ou a preferência pelo período noturno para estudar. Os acadêmicos estão suscetíveis a alterações em seus padrões de sono devido às demandas sociais da idade, aos hábitos noturnos e à necessidade de permanecerem acordados durante o dia (ALMEIDA, 2011).

A privação do sono pode levar ao desenvolvimento de distúrbios do sono e transtornos mentais. A relação entre sono e transtornos mentais é complexa e de mão dupla. Por um lado, os distúrbios do sono podem ser sintomas de transtornos mentais, enquanto, por outro lado, os problemas do sono podem contribuir para o surgimento ou agravamento desses transtornos. Ao analisar os transtornos mentais, constatou-se que dos 44 universitários, 25 (58,1%) sofrem de ansiedade, 2 (4,7%) têm depressão, 1 (2,3%) é diagnosticado com bipolaridade, enquanto 15 (34,9%) não apresentam nenhum transtorno.

O sono e a saúde mental estão intrinsecamente ligados, podendo influenciar-se mutuamente de forma positiva ou negativa. A privação do sono afeta o estado psicológico e mental de uma pessoa, e aqueles que sofrem de problemas de saúde mental têm maior propensão a experimentar insônia ou outros distúrbios do sono (SOARES, 2022).

Gráfico 5. Distribuição percentual e quantitativa dos distúrbios do sono



Fonte: Dados construídos pelo autor da pesquisa, 2023

Em relação aos distúrbios do sono pela análise dos dados do gráfico 5, pode-se inferir que 20 alunos (45,5%) sofrem de insônia, dos quais 1 (2,3%) apresenta sonambulismo, 1 (2,3%) tem narcolepsia, 1 (2,3%) tem síndrome das pernas inquietas, enquanto 21 alunos (47,7%) não apresentam nenhum distúrbio relacionado ao sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados apresentados neste estudo, podemos concluir que o sono desempenha um papel fundamental na manutenção do equilíbrio do corpo humano, contribuindo para o bom funcionamento fisiológico e mental, além de influenciar no desempenho acadêmico dos universitários. A investigação realizada revelou que a maioria dos graduandos em Ciências Biológicas e Matemática tem uma quantidade reduzida de sono semanal, enfrentando diversas limitações relacionadas a aspectos biológicos, sociais, comportamentais, dietéticos e psicológicos. Essas limitações muitas vezes afetam a qualidade do sono dos alunos e podem acarretar problemas no processo de ensino-aprendizagem.

Além disso, a realização de uma palestra sobre sono e aprendizado para universitários mostrou-se de extrema importância. Ao conscientizar sobre a importância do sono adequado e seus efeitos no desempenho acadêmico, os alunos podem adotar práticas que promovam uma boa higiene do sono. Isso inclui estabelecer horários regulares de sono, criar um ambiente propício ao descanso e limitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir. Ao priorizar o sono adequado, os alunos têm a oportunidade de melhorar seu bem-estar emocional e cognitivo e alcançar um desempenho acadêmico mais satisfatório.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J.O.S., et al. Day time sleepiness and sleep quality in physical therapy students. **Conscientia e saúde** 10(4) 201-09. 2011.

BRINGAS MOLLEDA, C. .; RODRÍGUEZ DÍAZ, F. J. .; HERRERO DÍEZ, F. J. . Adaptação y motivación escolar: análisis de la influencia del consumo de medios electrónicos de comunicación por adolescentes. **Cuadernos de Trabajo Social**, v. 21, p. 141–153, 27 nov.2008.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior 2020**: notas estatísticas. Brasília, 2020.

CARSKADON, Mary A. et al. Pubertal changes in daytime sleepiness. **Sleep**, v. 2, n. 4, p. 453-460, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/2.4.453>. Acesso em: 28 maio. 2023.

CIRELLI, C. **Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes**. In Benca, R., Eichler, A.F., (Ed.), UpToDate Disponível em: CIRELLI, C. Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes. In Benca, R., Eichler, A.F., (Ed.), Up-ToDate. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?search=sleep%20deprivation&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1. Acesso em: 05 junho. 2023.

Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Resolução n^o 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 30 maio. 2023

DANNA, M. F, & MATOS, M. A. **Aprendendo a Observar**. 3^a ed. São Paulo: Edicon 2015.

DASHTI, H. S. et al. Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. **Advances In Nutrition**, v. 6, n. 6, p. 648-659, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26567190/>. Acesso em: 28 maio. 2023.

DRAGER, L. **Dormir está na lista do que faz bem ao coração**. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/coluna/letra-de-medico/dormir-esta-na-lista-do-que-faz-bem-ao-coracao>>. Acesso em: 18 maio. 2023.

DEMO, P. Pesquisa qualitativa: em busca de equilíbrio entre forma e conteúdo. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 6, n. 2, p. 89-104, abr. 1998.

DOLLMAN I, RIDLEY K, OLDS T, LOWE E. **Trends in the duration of school-day sleepamong** 10-to15-year-old South Australians between 1985 and 2004. *Acta Paediatr.*2007;96(7):1011-4.

FOSTER RG, WULFF K. **The rhythm of rest and excess**. *Nat Rev Neurosci*. 2005.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOLDENBERG, M. A arte de pesquisar: como fazer pesquisa qualitativa em ciências sociais. 8^a ed. –Rio de Janeiro: Record, 2004.

IBANEZ B, JAMES S, AGEWALL S, ANTUNES MJ, BUCCIARELLI-DUCCI C, BUENO H, CAFORIO ALP, CREA F, GOUDEVENOS JA, HALVORSEN S, HINDRICKS G, KASTRATI A, LENZEN MJ, PRESCOTT E, ROFFI M, VALGIMIGLI M, VARENHORST C, VRANCKX P, WIDIMSKÝ P; ESC Scientific Document Group. 2017 ESC Guidelines for the management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation: The Task Force for the management of acute myocardial infarction in patients presenting with ST-segment elevation of the European Society of Cardiology (ESC). Eur Heart J. 2018 Jan 7;39(2):119-177. doi: 10.1093/eurheartj/ehx393. PMID: 28886621.

Ji, X., & LIU, J. (2016). **Subjective sleep measures for adolescents: a systematic review.** Child Care Health Dev.; 42(6), 825-839. doi: 10.1111/cch.12376.

LOUZADA, F. M.; MENNA-BARRETO, L. **O sono na sala de aula:** Tempo escolar e tempo biológico. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007. 144.

MAGALHÃES, F., and. MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4.

MOTA, J.S. UTILIZAÇÃO DO GOOGLE FORMS NA PESQUISA ACADÊMICA. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 12, p. 371–373, 2019.

MORCH, F.L., TONI, P.M. A influência da privação do sono na qualidade de vida. **IX Seminário de pesquisa, iniciação científica.** nov, 2005. Disponível em: <<http://www.utp.br/prppe/IXsempes/psicologia>> Acesso em: 31 nov. 2020.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3ª edição. Londrina: Midiograf, 2003.

OKANO K, et al. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. **NPJ science of learning**, 2019; 4(1): 1-5.

OWENS, J. (2014). Insufficient sleep-in adolescents and young adults: an update on causes and consequence. Pediatrics, 134(3), 921-932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>

Pesquisa inédita: 12 dados reveladores sobre o sono no Brasil. Disponível em: <<https://persono.com.br/insights/sono-e-ciencia/sono-no-brasil-pesquisa>>. Acesso em: 23 nov. 2021.

PUCCI, S. H., & PEREIRA, M. G. (2016). **The mediator role of psychological morbidity on sleep and health behaviors on adolescents.** Journal of Pediatrics, 92(1), 53-57. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.03.008>

PLANK, P.Y. et al. Identificação do cronotipo e nível de atenção de estudantes do ensino médio. **Rev. Brasileira de Biociências**, Porto Alegre, v.6, n.1, p.42-48, Set.2008.

ROCHA, L. **Dia Mundial do Sono: descubra se você dorme bem e o que fazer para descansar mais.** Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/dia-mundial-do-sono-descubra-se-voce-dorme-bem-e-o-que-fazer-para-descansar-mais/>>. Acesso em: 28 maio. 2023.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo, SP: Cortez, 2017.

SOARES, A. **Sono e saúde mental**. Disponível em: <<https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/sono-e-saude-mental/>>. Acesso em: 25 jun. 2023.

SOUZA, T.C.L.; CASTRO, J.P.M.V. **Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Biomedicina**. Journal of the Health Sciences Institute, v. 36,n. 1, p. 08-14, 2018.

SOUZA, J.C.; GUIMARÃES, L.A.M. **Insônia e qualidade de vida**. Campo Grande: UCDB, 1999. 15

TANAJURA, L. L. C.; BEZERRA, A. A. C. Pesquisa-ação sob a ótica de René Barbier e Michel Thiollent: aproximações e especificidades metodológicas. **Revista Eletrônica Pesquisaeduca**. Santos, SP, vol. 07, n. 13, p. 10-23, jan./jun., 2015.

VALLE, L. E. L. R.; VALLE, R; VALLE, E. L. Sono e aprendizagem. In: **Segredos do sono**. REIMÃO, R. ; ROSSINI, S.; VALLE, L. E. L.; VALLE, R. (Orgs). Ribeirão Preto: Tecmedd Editora, 2009.

WOLFSON, A. R.; CARSKADON, M. A. (2003). **Understanding adolescents'sleep patterns and school performance: a critical appraisal**. Sleep Medicine, 7 (6), 06-491.

WOLFISON, A., & RICHARDS, M. (2011). Young adolescents: **Struggles with Insufficient Sleep**. In M. El-Sheikh (Ed.), Sleep and development. New York: Oxford University Press.

YONEKURA, Shigueo. Além do café, quais bebidas podem atrapalhar a qualidade do sono?.**Cuidados pela vida**, 2019. Disponível em: <https://cuidadospelavida.com.br/saude-e-tratamento/insonia/cafe-bebidas-atrapalhar-sono>. Acesso em: 28 maio. 2023.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PESQUISA DE CAMPO - IMPLICAÇÕES DO SONO AO DESEMPENHO ACADÊMICO



Prezado(a) discente

Você está sendo convidado(a) para participar de uma pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da Universidade Federal do Piauí (UFPI) de acordo com as exigências da resolução Nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Antes de você responder às perguntas relacionadas ao estudo, apresento-lhe o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e anuência.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: intitulada **"Distúrbios do sono e as implicações ao desempenho acadêmico de estudantes de licenciaturas do ensino superior do IFPI - campus Floriano"**.

A presente pesquisa justifica-se por enfatizar a importância da inter-relação do sono com o desempenho universitário, uma vez que o sono é um processo fisiológico fundamental para a produção de proteínas que fortalecem o cérebro sendo essencial para a memória e o aprendizado. O objetivo deste trabalho é compreender como os distúrbios do sono afetam o desempenho acadêmico dos estudantes de licenciaturas do Ensino Superior do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Campus Floriano. Para a coleta de dados será utilizado um questionário semiestruturado em questões objetivas e subjetivas para aprofundar o fenômeno em questão, buscando investigar o ambiente institucional a partir de elementos que evidenciam as alterações no sono e quais as suas possíveis causas.

Você é livre para participar ou não desta pesquisa. A sua participação em muito, colaborará com a minha formação. Em caso de dúvida sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável: **Luis Felipe Sousa Silva** através do e-mail institucional: **caflo.20191s.01.01@aluno.ifpi.edu.br**.

Você será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer tempo e aspecto que desejar, através dos meios citados acima.

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e todos os dados coletados servirão apenas para fins de pesquisa. Seu nome ou o material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

E-mail *

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Desde já, agradeço! Aceita participar desta pesquisa? *

- ☐ Sim, li o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aceito participar da pesquisa.
- ☐ Não aceito participar da pesquisa.



APÊNDICE B – QUESTÕES APLICADA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE FORMS

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA DE CAMPO - IMPLICAÇÕES DO SONO AO DESEMPENHO ACADÊMICO		×	⋮
Descrição (opcional)			
Qual seu gênero ?			
☐	Masculino		
☐	Feminino		
☐	Outro		
☐	Prefiro não mencionar		
1 - A que horas você costuma ir dormir? Explique o motivo de dormir neste horário.			
Texto de resposta longa			
2 - Quantas horas por dia você dorme?			
☐	Entre 4 e 6 horas por dia		
☐	Menos de 6 horas por dia		
☐	Entre 7 a 9 horas por dia		
☐	Mais de 9 horas		
3 - Como você avalia a qualidade do seu sono?			
☐	Excelente acordo super disposto(a)		
☐	Bom na medida do possível, até que acordo disposto(a)		
☐	Ruim, não acordo disposto(a)		
☐	Horrível, acordo super cansado(a)		
4 - Você costuma consumir alguns dos seguintes alimentos antes de dormir?			
☐	Bolos, pães e doces		
☐	Carnes vermelhas, queijos e lasanha		
☐	Cuscuz ou beiju juntamente com outros complementos alimentares		
☐	Outros		

5 - Durante o dia ou antes de dormir, você ingere algumas das seguintes substâncias?

- ☐ Tabaco
- ☐ Álcool
- ☐ Café
- ☐ Nenhuma substância
- ☐ Outros

5.1 - Caso tenha marcado outros, comente.

Texto de resposta curta

6 - Dentre os comportamentos a seguir, marque aquele que descreve você antes de dormir.

- ☐ Utilizo minhas redes sociais
- ☐ Assisto filmes, séries ou vídeos
- ☐ Jogo games
- ☐ Não uso nenhum meio tecnológico horas antes de dormir

7 - Você costuma estudar quando deveria estar dormindo?

- ☐ Sim
- ☐ Não

7.1 Se possível, justifique sua resposta.

Texto de resposta longa

8 - Os cursos de licenciaturas do IFPI- Campus Floriano são noturnos, você apresenta alguma dificuldade em acompanhar as atividades do seu curso?

- ☐ Sim
- ☐ Não

8.1 Se possível, justifique sua resposta.

Texto de resposta longa

9 - A relação entre insônia e alguns transtornos como ansiedade e depressão é bidirecional, mas ao mesmo tempo complexa e multifatorial. Ou seja, pessoas que tem insônia podem desenvolver depressão e ansiedade, e pessoas com depressão ou ansiedade podem ter problemas de sono, e as causas para isso podem ser diversas. Partindo desta descrição sobre alguns transtornos do sono e mentais, dentre as alternativas abaixo marque aquela que mais se adequa ao seu caso.

- ☐ Depressão
- ☐ Ansiedade
- ☐ Bipolaridade
- ☐ Não apresento nenhum destes transtornos

10 - Segundo a consultoria Joll Health "Distúrbio do sono é um termo genérico utilizado para designar um conjunto de diferentes doenças e condições capazes de afetar o sono dos pacientes, impedindo-os completamente de dormir ou tornando o sono insuficiente, ou seja, mesmo quando o paciente dorme, ele não consegue se sentir descansado ou mesmo recuperado". Com base nessa descrição, de acordo com as alternativas abaixo, selecione aquela que se encaixa no seu caso.

- ☐ Insônia
- ☐ Sonambulismo
- ☐ Apneia do sono
- ☐ Síndrome das pernas inquietas
- ☐ Narcoplasia
- ☐ Não possuo nenhum transtorno relacionado ao sono