



O PERFIL DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS



Kaleb Morais Inácio dos Santos;
Lídia Carvalho dos Santos;
Rafaela Giulia Zatt;
Luis Carlos Porcello Marrone;
Maria Isabel Morgan Martins.
maria.morgan@ulbra.br - ULBRA

INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno essencial para a manutenção da homeostase corporal, tendo como uma de suas principais funções a restauração do corpo e da mente. Alguns fatores externos, como a alternância entre dia e noite e o estabelecimento de uma rotina, são fundamentais para sincronizar o ritmo circadiano com o bom funcionamento do organismo humano.

OBJETIVO

O objetivo do estudo foi descrever o perfil da qualidade de sono em acadêmicos.

METODOLOGIA

Foi realizado uma revisão da literatura nas bases de dados PubMed, EBSCO, Periódicos da CAPES e Google Acadêmico. Os descritores usados foram: "qualidade do sono", "acadêmico", "sleep quality" e "academic". Por fim, foram admitidos documentos publicados entre 2017 e 2022.

RESULTADOS

Os principais fatores associados ao prejuízo da qualidade do sono em acadêmicos foram:

- ✔ Limitação e fragmentação do período noturno que, por interferirem no ciclo normal, resultam em um sono não restaurador.
- ✔ Estudantes universitários são vulneráveis à privação do sono.
- ✔ A extensa carga horária dos cursos, que demandam dedicação e várias horas de estudo, bem como, a exigência constante de bom rendimento, a necessidade de conciliar compromissos acadêmicos e profissionais e o estresse emocional ao qual estes indivíduos são submetidos acarretam em distúrbios do sono.

Como consequência dos distúrbios do sono, a literatura descreve diversos prejuízos cognitivos, dentre os quais destacam-se: a dificuldade de manter atenção, a perda de memória, a diminuição da capacidade de planejamento estratégico, o prejuízo motor leve, a dificuldade de controlar impulsos e o raciocínio obnubilado.

CONCLUSÃO

Conclui-se, por tanto, que o mau gerenciamento do sono praticado por acadêmicos pode acabar trazendo um efeito contrário ao almejado, pois noites mal dormidas e horários irregulares de sono tem relação direta com aumento da sonolência diurna e impactos negativos no aprendizado.

REFERÊNCIAS

- ARANTES-COSTA, F.M. et. al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC Medical Education. 2021 Feb 17.
- ROSA, A.L.N. et. al. Distúrbios do sono e desordens neurológicas em estudantes de medicina. Revista Interdisciplinar. Pensamento Científico, v.4, n.3, 26 jan. 2020.
- SILVA, R.R.P. et. al. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. Rev Med (São Paulo). 2020 jul./ago.
- MEDEIROS, M.R.B. et al. Fatores associados à sonolência diurna em estudantes de medicina. Rev Fun Care Online. 2021 jan./dez.
- HERSHNER, S.D.; CHERVIN, R.D. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep. 2014 Jun.
- PASCOTTO, A.C.; SANTOS, B.R.M. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. 2012 Oct 12.