



Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
(Organizador)

Lacres Instituídos pela Sociedade e Enfrentamentos em Tempos de Exceção

Atena
Editora

Ano 2019

Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos
(Organizador)

Lacres Instituídos pela Sociedade e Enfrentamentos em Tempos de Exceção

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.ª Dr.ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
L146	Lacres instituídos pela sociedade e enfrentamentos em tempos de exceção [recurso eletrônico] / Organizador Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-565-5 DOI 10.22533/at.ed.655190209 1. Ação social – Brasil. 2. Brasil – Política social. I. Vasconcelos, Adaylson Wagner Sousa de. CDD 361.610981
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Lacres instituídos pela sociedade e enfrentamentos em tempos de exceção, coletânea de vinte e dois capítulos de pesquisadores de diversas instituições, corresponde a obra que discute temáticas que circundam sociedade e enfrentamentos.

Abordando os conteúdos trazidos nas contribuições que se seguem, temos majoritariamente estudos que abordam a psicologia nas suas múltiplas vertentes de ações na comunidade social, mas também há a questão que se volta para a política de assistência frente ao questionamento de violência e tráfico de drogas. O ambiente escolar, dialogado com a ciência da psicologia, também é abordado, de modo que perpassa pela interação com a psicopedagogia, com a teoria da psicologia educacional, chegando até os desafios da escola na atualidade e a educação especial.

Além das já suscitadas, a presente coletânea congrega também capítulos que versam sobre enfermagem, saúde mental, espaços de acolhimento, terceira idade, comunidades quilombolas, dilemas enfrentados pelo feminino na sociedade das exclusões e prática esportiva.

Tenham ótimas leituras!
Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE AS IMPLICAÇÕES DO FAZER PSI DIANTE DA ESCOLHA PROFISSIONAL ENTRE ADOLESCENTES DE DIFERENTES CLASSES SOCIAIS	
Adria de Lima Sousa Patrícia da Silva Caldas Pamella Dias da Silva Vanessa da Costa Balieiro Francisca Renilma de Moura Marinho Joana Maria de Souza Lopes	
DOI 10.22533/at.ed.6551902091	
CAPÍTULO 2	6
CLÍNICA E SUBJETIVIDADE: POR UMA NOVA VERSÃO DO DISPOSITIVO PSI	
Ulisses Heckmaier de Paula Cataldo	
DOI 10.22533/at.ed.6551902092	
CAPÍTULO 3	23
A PSICOLOGIA E AS VIOLAÇÕES AOS DIREITOS DE ADOLESCENTES NAS MEDIDAS SOCIOEDUCATIVAS DE INTERNAÇÃO	
Sidelmar Alves da Silva Kunz Mônica Marques dos Santos Adilson dos Reis Felipe	
DOI 10.22533/at.ed.6551902093	
CAPÍTULO 4	40
A POLÍTICA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL EM DEBATE: A VIOLÊNCIA ESTRUTURAL E O TRÁFICO DE DROGAS EM TEMPOS DE TRANSFORMAÇÕES SOCIETÁRIAS	
João Vitor Bitencourt Patrícia Krieger Grossi	
DOI 10.22533/at.ed.6551902094	
CAPÍTULO 5	52
O CONTEXTO INSTITUCIONAL PELA ÓTICA DA CRIANÇA	
Monalisa Pereira Furtado Celina Maria Colino Magalhães Agnes de Maria Júnior da Silva Dalízia Amaral Cruz Juliana Oliveira dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.6551902095	
CAPÍTULO 6	64
PSICOMOTRICIDADE E PSICOPEDAGOGIA: UM DIÁLOGO NECESSÁRIO	
Ceres Fassarella Carneiro Joan Cristina Rios De Oliveira Isabelle Cerqueira Sousa	
DOI 10.22533/at.ed.6551902096	

CAPÍTULO 7	76
ESTADO DA ARTE DE REFERENCIAIS TEÓRICOS DA PSICOLOGIA EDUCACIONAL: 1990-2016	
Paulo Emilio Gomes Nobre	
Emanuelle das Dores Figueiredo Socorro	
DOI 10.22533/at.ed.6551902097	
CAPÍTULO 8	87
PSICOLOGIA ESCOLAR E PROCESSOS EDUCACIONAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Fabrício Costa Leite Barros	
Maria Aparecida Ferreira Menezes Suassuna	
DOI 10.22533/at.ed.6551902098	
CAPÍTULO 9	91
OS DESAFIOS NA ESCOLA: FORTALECENDO O JOVEM DIANTE DA TRANSIÇÃO ESCOLAR	
Vinícius Nunes dos Santos	
Tatiana Souza de Oliveira	
Adinete Sousa da Costa Mezzalira	
DOI 10.22533/at.ed.6551902099	
CAPÍTULO 10	100
EDUCAÇÃO ESPECIAL: UMA EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS AUTISTAS NO SISTEMA REGULAR DE ENSINO	
Iana Paola Monte Freire	
Karine Lima Verde Peixoto	
Fábia Geisa Amaral Silva	
DOI 10.22533/at.ed.65519020910	
CAPÍTULO 11	112
QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE ESTUDAM PELA MANHÃ E A NOITE DURANTE A SEMANA DE PROVAS	
Thamara Xavier Dias	
Aline Silva Belísio	
DOI 10.22533/at.ed.65519020911	
CAPÍTULO 12	120
ESTAGIÁRIO DE ENFERMAGEM: LUTO POR MORTE VIOLENTA E SUAS CONSEQUÊNCIAS PSÍQUICAS	
Rosane Albuquerque da Costa	
Isabela Vieira da Silva Santos	
Alisson Soares de Sousa	
Hossana Pereira Eugênio	
Jéssika Koste Sangali	
Lucas Costa Marins Barbosa	
DOI 10.22533/at.ed.65519020912	
CAPÍTULO 13	132
CUIDADOS COM A SAÚDE MENTAL DOS SERVIDORES DO HOSPITAL GERAL PRADO VALADARES EM JEQUIÉ/BA	
Aida Lomanto Couto	
Elzeni Damasceno de Souza	
Tatiane Tavares Reis	
DOI 10.22533/at.ed.65519020913	

CAPÍTULO 14	143
ANÁLISE DAS VISITAS FAMILIARES EM UM ESPAÇO DE ACOLHIMENTO DE BELÉM-PA	
Juliana Oliveira dos Santos	
Celina Maria Colino Magalhães	
Agnes de Maria Júnior da Silva	
Monalisa Pereira Furtado	
DOI 10.22533/at.ed.65519020914	
CAPÍTULO 15	156
O ADEUS AO ABRIGO: NO CURSO DA MAIORIDADE, A REEDIÇÃO DO DESAMPARO	
Natalia Afonso Rubio	
Rita Aparecida Nicioli Cerioni	
Eliana Herzberg	
DOI 10.22533/at.ed.65519020915	
CAPÍTULO 16	165
RODAS DE CONVERSA COM IDOSOS: ESPAÇO DE SIGNIFICAÇÕES E DE ENFRENTAMENTOS EM TEMPOS AUSTEROS	
Iris Clemente de Oliveira Bellato	
Matheus Bassan Alvino Brombim Lopes	
Amailson Sandro de Barros	
DOI 10.22533/at.ed.65519020916	
CAPÍTULO 17	177
REALIDADE E EXPECTATIVA DA POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DE SAÚDE PARA PESSOAS IDOSAS QUE VIVEM EM SITUAÇÃO DE RUA	
Carine Magalhães Zanchi de Mattos	
Patrícia Krieger Grossi	
Francielli Girard	
DOI 10.22533/at.ed.65519020917	
CAPÍTULO 18	189
COMUNIDADE QUILOMBOLA E SOFRIMENTO ÉTICO-POLÍTICO: AS MARCAS DA EXCLUSÃO SOCIAL NA SUBJETIVIDADE HUMANA	
Fabrício Costa Leite Barros	
Orlando Júnior Viana Macêdo	
Vânia Santana Lacerda Barros	
DOI 10.22533/at.ed.65519020918	
CAPÍTULO 19	193
MISSÃO LAPASSADE-1972: COINCIDÊNCIAS ANALISADORAS	
Marília Novais da Mata Machado	
Sônia Roedel	
Heliana de Barros Conde Rodrigues	
DOI 10.22533/at.ed.65519020919	
CAPÍTULO 20	205
A MULHER DONA DE CASA BENEFICIÁRIA DO PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA	
Antonia Danniele Jeska Torres de Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.65519020920	

CAPÍTULO 21	215
MULHERES E O DIREITO DE <i>ESTAR</i> SÓ: DA LIBERDADE JURÍDICA AO PRECONCEITO SOCIAL	
Aline Podkowa	
Rosângela Angelin	
DOI 10.22533/at.ed.65519020921	
CAPÍTULO 22	227
ANÁLISE DE DADOS SOBRE MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES E FREQUENTADORES DE ACADEMIA	
Lucas Augusto Menezes	
Breno Lara Beraldo	
Vitor Miranda de Araujo	
DOI 10.22533/at.ed.65519020922	
SOBRE O ORGANIZADOR	231
ÍNDICE REMISSIVO	232

QUALIDADE DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE ESTUDAM PELA MANHÃ E A NOITE DURANTE A SEMANA DE PROVAS

Thamara Xavier Dias

Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte
Natal-RN

Aline Silva Belísio

Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte
Natal- RN

RESUMO: Atualmente, nota-se que os baixos hábitos de sono estão presentes entre os estudantes universitários. As demandas acadêmicas e horários escolares relacionam-se com a privação de sono, qualidade de sono ruim e baixo desempenho acadêmico, acarretando consequências para a saúde e agravando, principalmente, esse quadro nos estudantes do turno noturno. Geralmente, os mesmos não estipulam regradamente a rotina de sono, e durante as provas esse fato tem uma proporção maior. Dessa forma, afetando diretamente na qualidade de sono do sujeito podendo ocasionar problemas na aprendizagem. Com o propósito de caracterizar o sono dessa população, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar a qualidade de sono em estudantes universitários que estudam pela manhã e à noite durante a semana de provas. A amostra foi composta por 22 participantes do curso de psicologia, dos quais 12 pertencem ao turno matutino e 10 do turno noturno. Utilizou-se como instrumento o Índice de Qualidade do

Sono de Pittsburgh para avaliar a qualidade de sono dos universitários. Constatamos que, no turno matutino 41,6% apresentou uma boa qualidade de sono e 58,3% baixa qualidade de sono. Enquanto que, no turno noturno 20% apresentaram boa qualidade de sono e 80% qualidade de sono ruim (X^2 , $p \leq 0,05$). Com isso, percebe-se que os estudantes do turno noturno possuem pior qualidade de sono indicando que essa população precisa de uma maior atenção voltada para os hábitos de sono e podem melhorar esse quadro com intervenções que visem otimizar a qualidade de sono.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes universitários, Sono, Qualidade de sono.

SLEEP QUALITY IN COLLEGE STUDENTS WHO STUDY IN THE MORNING AND EVENING DURING TEST WEEK

ABSTRACT: Currently, it is noted that low sleep habits are present among college students. Academic demands and school schedules are related to sleep deprivation, poor sleep quality, and poor academic performance, leading to health consequences and especially aggravating this situation in night shift students. Generally, they do not stipulate regulated sleep routine and during the tests this fact has a greater proportion. Thus, they directly affect the

sleep quality of the individual, which can lead to problems in learning. With the purpose of characterizing the sleep of this population, the present research aims to evaluate the quality of sleep in university students who study in the morning and at night during the test week. The sample consisted of 22 participants of psychology course, of which 12 belong to the morning shift and 10 to the night shift. The Pittsburgh Sleep Quality Index was used as an instrument to evaluate the sleep quality of college students. We found that in the morning shift, 41.6% presented good sleep quality and 58.3% had poor sleep quality. In the night shift, 20% had good sleep quality and 80% had poor sleep quality (X^2 , $p \leq 0.05$). Therefore, it is noticed that night shift students have poorer sleep quality, indicating that this population needs more attention focused on sleep habits and may improve this poor quality with interventions that optimize sleep quality.

KEYWORDS: College students. Sleep. Sleep quality.

1 | INTRODUÇÃO

O sono é indispensável para a manutenção de uma vida saudável, é um estado essencial para o organismo ocupando cerca de um terço do tempo de vida (KIM; TUFIK; ANDERSEN, 2017). Porém, um dos fatores estressantes existentes na sociedade moderna são os distúrbios do ciclo sono-vigília ocasionados pela baixa qualidade de sono. Observa-se que, a falta e/ou hábitos inadequados de sono afetam diretamente a qualidade de vida humana (MATHIAS; SANCHEZ; ANDRADE, 2006).

Este fato torna-se decorrente, pois o sono apresenta um papel importante na restauração corporal e mental, com diversos efeitos nos processos fisiológicos (COELHO; LORENZINI; SUDA et al., 2010). Sua fisiologia é um processo necessário para o estabelecimento da saúde física e cognitiva do homem (KIM; TUFIK; ANDERSEN, 2017).

Vale ressaltar que, o sono está relacionado no papel decisivo na consolidação da aprendizagem e da memória, como também tem um papel importante no controle dos processos restaurativos (MARTINI; BRANDALIZE; LOUZADA et al., 2012). Todavia, para que tais processos ocorram adequadamente torna-se necessário uma boa qualidade de sono.

A alternância diária do estado de sono e de vigília constitui um dos ritmos do corpo mais evidentes e presentes no cotidiano das pessoas (MATHIAS; SANCHEZ; ANDRADE, 2006). As queixas quanto à baixa qualidade de sono é uma das mais apresentadas diariamente, sendo cada vez mais destacada como problema de saúde pública mundial, (ARAÚJO; VASCONCELOS; MARINHO et al., 2016) o que torna a boa qualidade de sono uma forma inabitual de ocorrência. As consequências biopsicossociais desse quadro podem ser extensas, significativas e duradouras.

Este fato torna-se mais agravante em estudantes universitários. A alta jornada dentro e fora do âmbito universitário e as altas exigências proporcionam o aumento do tempo de vigília, acarretando efeitos no padrão do sono, sacrificando assim algumas

horas de sono em busca de um bom desempenho.

Estudantes universitários são vulneráveis as modificações no estilo de vida e no padrão do ciclo sono e vigília, pois muitos universitários estão deixando pela primeira vez a casa de família, onde ocorre o aumento da liberdade e geralmente são inseridos em um novo ambiente. Os mesmos são imersos em altas demandas acadêmicas. Todavia, o padrão de sono modifica com o passar dos anos, acompanhando essas mudanças ocorrem modificações no padrão de sono de jovens universitários, pois na adolescência ocorre um atraso de fase fisiológica, ou seja, os adolescentes preferem dormir e acordar mais tarde, tais mudanças têm influência pela puberdade e pela necessidade de sono que aumenta nessa fase (MARTINI; BRANDALIZE; LOUZADA et al., 2012).

Essa população apresenta uma maior propensão em manter um estilo de vida inadequado, como hábitos noturnos, sedentarismo, a utilização inadequada das mídias e o consumo de drogas durante o ensino superior.

Portanto, observa-se que um dos maiores desafios entre os estudantes universitários é manter um equilíbrio no horário de início e término de sono, este que ocorre mais tarde aos fins de semana em comparação aos horários da semana. Assim como, durante a semana, o sono possui menor duração em relação aos fins de semana, pois os alunos passam por privações de sono durante os dias de aula, ou seja, o padrão de sono normalmente é irregular o que corrobora para a afirmação de que os estudantes universitários não estão dormindo o suficiente.

Em estudo realizado por Furlani e Ceolim (2005) foi evidenciado que a baixa qualidade do sono associada a outras variáveis individuais como o estresse ou o cronotipo do indivíduo, podem ser responsáveis por redução no desempenho acadêmico, e conseqüentemente, na alteração da qualidade de vida.

Este fato, segundo a literatura, caracteriza-se pelas demandas acadêmicas e horários escolares, logo de manhã cedo, que ocasiona maior privação de sono, que conseqüentemente, acarreta a sonolência diurna excessiva, apresentando como consequência, queda do desempenho escolar, lapsos de memória, instabilidade no humor e problemas comportamentais. Assim como, com base nos estudos de Coelho et al. (2010) houve influência entre a baixa qualidade de sono no desenvolvimento da depressão e o mesmo ocorre para com a os níveis de ansiedade.

Percebe-se que nos últimos anos, tem aumentado a preocupação em relação ao padrão de sono de estudantes universitários, pois estudos mostram que maus dormidores tendem a desenvolver maior morbidade, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce. Como também devido às oscilações nos horários de dormir são os que mais sofrem os efeitos da privação do sono e vão apresentar, em médio ou longo prazo, distúrbios do sono geralmente associados a doenças sistêmicas (KIM; TUFIK; ANDERSEN, 2017).

A presença da baixa qualidade do sono torna-se mais evidente durante a semana de provas, onde os universitários apresentam hábitos irregulares de sono. E alguns

estudos realizados com esta população apresentam que provavelmente os alunos do turno noturno têm uma maior privação no sono e baixo desempenho acadêmico devido à maioria trabalhar durante o dia e a noite enfrentar a jornada de estudos.

Os estudantes universitários necessitam manter a regularidade do ciclo sono-vigília e a duração necessária de sono, para assim conservar a saúde e obter melhor desempenho cognitivo e aprendizagem (SOUZA, 2010).

Portanto, se faz importante analisar a qualidade de sono de estudantes universitários durante as provas levando em consideração o turno matutino e noturno. Pois, percebe-se que estudos que avaliam a qualidade de sono comparando estudantes que estudam em turnos diferentes é pouco conhecida.

Diante de tal consideração, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar a qualidade de sono dos estudantes universitários que estudam pela manhã e à noite durante a semana de provas.

2 | METODOLOGIA

Participaram dessa pesquisa estudantes universitários matriculados no curso de psicologia, do turno matutino e noturno de uma faculdade privada (Faculdade Estácio do Rio Grande do Norte – Estácio FATERN), localizada na zona sul da cidade de Natal/RN. Todos os alunos matriculados foram convidados a participar onde compuseram a amostra de 12 participantes do turno matutino e 10 participantes do turno noturno, totalizando 22 alunos que responderam ao questionário.

Os critérios de inclusão foram: (1) universitários que estejam cursando o curso de graduação, de ambos os sexos, no turno matutino e noturno; (2) que estiverem matriculadas na faculdade, e (3) que entregarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento assinado. E como critérios de exclusão: (1) diagnóstico de distúrbio do sono ou de saúde e (2) o preenchimento incompleto dos questionários.

Como instrumento, utilizou-se o índice de qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP) para avaliação da qualidade do sono disponibilizado online através da plataforma *googleforms*. Este questionário consiste em questões relacionadas aos hábitos de sono referentes ao mês anterior do indivíduo (BUSSEY et al., 1989). A coleta de dados ocorreu virtualmente sendo realizado um mês após a semana de provas.

Os itens deste questionário são agrupados em 7 componentes, cuja a pontuação varia de 0 a 3. Estes componentes são: a qualidade subjetiva do sono, a latência do sono, a duração do sono, a eficiência habitual do sono, os distúrbios do sono, o uso de medicamentos para dormir e a disfunção diurna. O conjunto de componentes totaliza uma pontuação que varia de 0 a 21. Onde os escores de 0 a 5 indicam uma boa qualidade do sono e a partir de 6 uma má qualidade de sono. Dessa forma, adotou como critério pontuações abaixo de 5 classificadas como bons dormidores e escore superior a 5 foram classificadas como maus dormidores.

A coleta de dados ocorreu durante o semestre letivo de 2017.1, um mês após a realização das provas. Para a análise estatística, foi utilizado o teste X^2 do software STATISTICA.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética da UNP (nº do parecer 1.547.806). Todos participaram voluntariamente do estudo, após assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, que lhes assegurou o anonimato e uso dos dados coletados apenas para os fins de pesquisa.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo buscou avaliar a qualidade de sono dos estudantes universitários pertencentes a turmas de turnos diferentes (matutino e noturno). A população total do estudo foi constituída por 22 participantes, sendo 12 estudantes que estudam no turno matutino e 10 que compuseram a amostra do turno noturno, ambos acadêmicos de Psicologia. Houve a maior participação do sexo feminino (86%) em relação ao sexo masculino (14%) e a idade média da amostra totalizou 25 anos de idade.

Houve predomínio de alunos que cursavam o quinto período (36,6%) e o sexto período (27,2%), como também a maioria é representada pelo turno matutino (54,5%) em relação ao noturno (45,4%).

Em relação ao componente do instrumento utilizado, 77% apresentam hábito de cochilar onde a maioria representou o cochilo como uma necessidade. Quanto à utilização de medicamentos, não houve resultados expressivos visto que, apenas 18% da amostra relataram utilizar medicamentos para dormir.

Quanto aos turnos houve significativa diferença entre os estudantes que estudam pela manhã e à noite, onde no turno matutino 41,6% apresentaram boa qualidade de sono e 58,3% uma baixa qualidade. Diferentemente do turno noturno, onde 20% apresentaram boa qualidade de sono e 80% uma má qualidade (Figura 1 – X^2 , $p \leq 0,05$).

Ao fim da análise dos sete componentes do IQSP, segundo evidenciado, a maior parte dos universitários investigados apresentou (68%) má qualidade de sono (IQSP<5). No geral, a média obtida de pontos pelos alunos no IQSP foi 2.

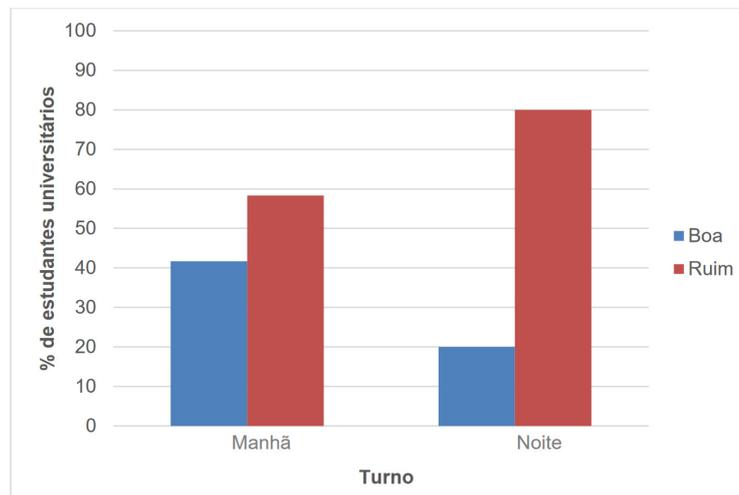


Figura 1: Porcentagem de estudantes universitários do curso de psicologia com boa e baixa (ruim) qualidade de sono em relação ao turno que estudam (manhã e noite) (X^2 , $p \leq 0,05$).

Com base nos resultados desta pesquisa, praticamente toda a amostra foi constituída por maus dormidores. Com isso, é possível inferir nos dois grupos que a maioria da população estudada apresenta qualidade de sono ruim. Na amostra do turno matutino, não houve diferença significativa entre a qualidade de sono. Porém, foi observada entre os estudantes que compuseram a amostra do turno noturno que a grande parcela apresenta baixa qualidade de sono. O que podemos afirmar que estudantes do turno noturno têm esse quadro agravado.

Os estudantes universitários do noturno apresentaram uma pior qualidade de sono. No entanto, ambos os grupos possuíam uma qualidade de sono ruim, que pode influenciar no estado de vigília do indivíduo, além de interferir no desempenho cognitivo dos estudantes.

Esses dados corroboram com os estudos da qualidade de sono em estudantes universitários de turnos distintos de Araújo e Almondes (2012), onde foi observado que os estudantes do turno noturno possuem pior qualidade de sono.

Não foi verificada a influência de conciliar o trabalho com os estudos. Portanto, a má qualidade de sono pode estar associada à utilização do tempo de sono para cumprir compromissos ligados aos estudos, visto que para os estudantes desse turno é necessário conciliar os estudos com outras atividades. É necessário frisar que boa parcela da amostra é composta pelo sexo feminino. Com isso, variáveis como filhos e atividades do lar podem favorecer a ocorrência da baixa qualidade. Dessa forma, os horários de sono são irregulares e a duração do sono muitas vezes insuficiente colaborando para a baixa qualidade de sono.

Dessa forma, segundo Araújo e Almondes (2012) os estudantes restringem o sono durante a semana o que ocasiona uma extensão nos fins de semana e feriados para dessa forma compensá-lo. Portanto, nota-se que os estudantes universitários durante os anos de inserção na graduação apresentam uma diminuição na duração total do sono, indicando um atraso em seu início.

Outra hipótese, segundo Coelho et al. (2010) a inserção de novas tecnologias tem colaborado para o aumento da baixa qualidade de sono, pois antes do início do repouso o estudante é imerso por vários estímulos que ocasionam a diminuição da qualidade de sono.

Considerando os achados, não se pode desconsiderar que ocorrem, em ambos os turnos, atividades acadêmicas, extensos horários direcionados aos estudos, demandas e aulas extracurriculares, que podem estar relacionados à privação do sono, acarretando, baixos níveis de qualidade de sono (ARAÚJO; ALMONDES, 2012).

Danda et al. (2005), num estudo com alunos de medicina, onde avaliou o padrão do ciclo sono/vigília, foi possível reconhecer que os estudantes de graduação são considerados uma população suscetível a desenvolver privação do sono, uma vez que, além de enfrentar uma carga curricular em horário integral, em busca de uma boa qualificação profissional, complementam o curso com atividades extracurriculares como plantões, pesquisas e monitorias. Dedicam muito do seu tempo livre para conseguir atender a tais demanda, inclusive horários que deveriam ser dedicados ao sono.

Vale salientar, que estudos com amostras maiores são necessários para compreender melhor o efeito da baixa qualidade de sono sobre os hábitos de universitários. Considerando que outros estudos poderão ampliar o alcance dos achados, visto que o tamanho da amostra é uma limitação que pode ser destacada. Além disso, a utilização de métodos objetivos para estimar a qualidade do sono, como a polissonografia, possivelmente poderia nos dar um perfil mais minucioso sobre a real qualidade do sono dos estudantes universitários.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados do presente trabalho, encontramos altos índices de indivíduos com qualidade do sono ruim em ambos os grupos estudados. Os escores elevados de má qualidade do sono são presentes na população estudada do turno noturno e que provavelmente podem estar relacionados não somente aos horários irregulares e às altas demandas acadêmicas, como também, ao uso do computador no horário noturno, adentrando a madrugada, em atividades não relacionadas à universidade, como redes sociais e jogos eletrônicos, atrasando assim os horários de iniciar o sono.

Portanto, nessa amostra os estudantes do turno noturno possuem pior qualidade de sono indicando que essa população precisa de uma maior atenção voltada para os hábitos de sono e intervenções que visem otimizar a qualidade de sono. Programas que voltados para a higiene do sono nessa população são imprescindíveis com o objetivo de prevenir e intervir mediante a qualidade de sono dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ALMONDES, KM; ARAÚJO, DF. **Qualidade de sono e sua relação com o rendimento acadêmico em estudantes universitários de turnos distintos.** PUCRS. 43(3): 350-59, 2012.
- ALMONDES, KM; ARAÚJO, DF. **Avaliação da sonolência em estudantes universitários de turnos distintos.** Psico-USF. 17(2): p.295-302, 2012.
- ALMONDES, KM; ARAÚJO, JF. **Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários.** Estudos de Psicologia (Natal). 8(1):37-43, 2003.
- ARAÚJO, MFM et al. **Níveis plasmáticos de cortisol em universitários com má qualidade de sono.** Cad. Saúde coletiva. 24(1):105-110, 2016.
- BUSSEY, D.J.; et al. **The Pittsburgh Sleep quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research.** PsychiatryResearch, v. 28, p. 193-213. 1989.
- CARVALHO, TMCS et al. **Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas.** RevNeurociencia. 21(3):383-387, 2013
- COELHO, AT et al. **Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde.** Neurobiologia. 73(1):35-9, 2010.
- DANDA, GJ et al. **Padrão do ciclo sono-vigília e sonolência excessiva diurna em estudantes de medicina.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria. 54(2): 102-106, 2005.
- FURLANI, Renata; CEOLIM, Maria Filomena. **Padrões de sono em estudantes ingressantes na graduação em Enfermagem.** Revista Brasileira de Enfermagem. 58(3):320-24, 2005.
- KIM, LeniseJihe; TUFIK, Sergio; ANDERSEN, Monica Levy. **Manual do residente: medicina do sono.** Barueri, Sp: Manole, 2017.
- MARTINI, Mayara et al. **Fatores associados á qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia.** Fisioterapia pesq. 19(3):261-267, 2012.
- MATHIAS, Augusto; SANCHEZ, Renata Palma; ANDRADE, Miriam Mendonça Morato. **Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para os educadores.** Núcleos de Ensino da Unesp. São Paulo: UNESP; 2006. p. 718-31.
- SOUZA, JANE CARLA. **Caracterização do ciclo sono/vigília de professores do ensino médio em Natal/RN.** Natal, 2010. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia). Programa de pós-graduação, Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Autismo 100, 101, 102, 104, 109, 111

B

Bolsa Família 8, 184, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213

C

Classe Social 47, 103, 104, 172

Comunidade Quilombola 8, 189, 190, 191

Consequências Psíquicas 7, 120, 122, 124, 129

Criança 6, 13, 17, 18, 24, 26, 27, 30, 34, 38, 39, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 70, 72, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 111, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 157, 158, 160, 163, 164, 222

D

Desamparo 8, 128, 156, 158, 164

Desigualdade 1, 44, 45, 171, 192, 202, 217, 218, 222, 225

Direitos 6, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 61, 62, 63, 93, 97, 109, 110, 144, 149, 154, 158, 164, 165, 170, 175, 177, 183, 184, 185, 187, 189, 190, 191, 206, 207, 212, 213, 214, 215, 217, 218, 220, 221, 222, 223, 225, 226, 231

E

Educação Especial 5, 7, 64, 100, 101, 105, 109

Enfermagem 5, 7, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 158, 175, 188

Enfrentamentos 2, 5, 8, 25, 50, 165

Ensino Superior 104, 114, 120, 128, 199

Escola 5, 7, 1, 2, 3, 4, 12, 13, 18, 40, 65, 71, 77, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 129, 133, 141, 142, 155, 177, 181, 199, 202, 231

Espaço de Acolhimento 8, 143, 146, 149, 151

Exclusão Social 8, 45, 103, 104, 189, 190

L

Liberdade 9, 24, 25, 27, 30, 33, 34, 39, 43, 114, 156, 158, 182, 199, 203, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 222, 225

Luto 7, 120, 124, 129, 130

M

Medidas Socioeducativas 6, 23, 24, 27, 30, 31, 34, 37, 38

Mulher 8, 160, 205, 206, 209, 210, 212, 213, 215, 218, 220, 221, 222, 224, 226

P

Pessoa Idosa 179, 183

Política de Assistência 5, 6, 40, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 207, 212

Prática Esportiva 5, 227

Processos Educacionais 7, 87, 88

Psicologia 5, 6, 7, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 16, 21, 22, 23, 24, 33, 34, 38, 39, 52, 61, 63, 68, 69, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 97, 98, 99, 112, 115, 116, 117, 119, 130, 132, 133, 134, 135, 136, 143, 154, 155, 157, 164, 165, 166, 168, 169, 170, 171, 175, 176, 189, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 198, 200, 202, 203, 227, 228, 230

Psicologia Educacional 5, 7, 76, 78, 87

Psicopedagogia 5, 6, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 72, 73, 74, 75

S

Saúde Mental 5, 7, 11, 12, 13, 18, 47, 50, 70, 91, 132, 133, 135, 136, 137, 142

Sistema Regular de Ensino 7, 100, 101, 104

Situação de Rua 8, 43, 146, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188

Sociedade 2, 5, 3, 4, 6, 7, 16, 26, 27, 33, 41, 44, 45, 46, 47, 48, 51, 61, 70, 81, 88, 92, 93, 94, 102, 107, 109, 113, 154, 155, 168, 170, 171, 175, 177, 178, 183, 188, 190, 191, 192, 201, 202, 206, 209, 213, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225

Sociologia 68, 203

Sono 7, 58, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119

Subjetividade 6, 8, 6, 7, 9, 10, 11, 20, 62, 84, 139, 154, 159, 167, 172, 189, 192, 204, 226

T

Transição Escolar 7, 91, 92, 95, 97, 98

V

Violência 5, 6, 14, 16, 24, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 63, 92, 103, 120, 122, 129, 146, 178, 179, 180, 183, 193, 195, 196, 202, 203, 219, 225

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-565-5

