ISSN: 2594-6153

Influência da Quarentena Decorrente da Pandemia da COVID-19 sobre a Qualidade do sono de universitários de Educação Física

André Matheus Rodrigues Gomes[1,2], Iago Nunes Aguillar[1,2], Alexandre Galvão da Silva[1,2], Débora Dias Ferraretto Moura Rocco[1,2]

[1]Universidade Santa Cecília, Santos-SP, Brasil
[2]Laboratório de Fisiologia do Exercício e Saúde - LAFES
E-mail: andrematheusrgomes@gmail.com

Resumo: O sono é um importante processo fisiológico que pode ser influenciado por diversos fatores. Com objetivo de avaliar a influência decorrente da pandemia da covid-19 sobre a qualidade do sono de universitários de educação física. Foram avaliados 103 estudantes de ambos os gêneros, com idade entre 17 e 44 anos, sendo aplicado questionário de PSQI. Os resultados foram divididos em muito bom, bom, ruim e muito ruim, para a qualidade subjetiva do sono os resultados foram 26,2%, 51,5%, 12,7% e 9,7%. Já para a latência do sono 16,5%, 31,06%, 28,1% e 24,7% respectivamente, 78,6% dos avaliados não fizeram uso de medicação para auxiliar no sono. A qualidade do sono desses estudantes apresenta-se ruim. Os fatores analisados influenciam na qualidade do sono. Acredita-se que são reflexos da quarentena.
Palavras-chave: Sono; Qualidade do sono; Quarenta; Covid-19;

Influence of Quarantine Resulting from the COVID-19 Pandemic on the Quality of Sleep of Physical Education Students

Abstract: Sleep is an important physiological process that can be influenced by several factors. In order to assess the influence of the covid-19 pandemic on the sleep quality of physical education students. 103 students of both genders, aged between 17 and 44 years were evaluated, using a PSQI questionnaire. The results were divided into very good, good, bad and very bad, for the subjective quality of sleep the results were 26.2%, 51.5%, 12.7% and 9.7%. As for sleep latency, 16.5%, 31.06%, 28.1% and 24.7% respectively, 78.6% of those evaluated did not use medication to aid sleep. The sleep quality of these students is poor. The analyzed factors influence the quality of sleep. They are believed to be reflections of the quarantine.
Keywords: Sleep; Sleep quality; Forty; Covid-19;

Introdução

O sono pode ser caracterizado como um processo transitivo, importante para a regulação do corpo humano, sendo nesse período que ocorre importantes processos fisiológicos, metabólicos e bioquímicos, não somente tido como um momento de repouso. (Sleep Association) [1]. Ocorrendo a diminuição do estado geral de ativação do sistema nervoso, agindo na produção de melatonina, hormônio que estimula o sono [2].

O ciclo do sono pode ter entre 90 e 110 minutos durante uma noite de sono podemos ter entre 5 e 6 ciclos, sendo dividido em sono REM com movimentos oculares rápidos, e o sono NREM com movimentos oculares lentos, possuindo este então estágios que vão do I ao IV, progredindo assim em profundidade até o sono REM. Iniciando com a vigília

caracterizada pela redução das ondas cerebrais, passa ao estágio 1 com sonolência superficial, período onde há diminuição da atividade muscular e dos movimentos oculares, podendo ser facilmente acordado. O segundo estágio ocorre um aumento de ondas deltas, mais lentas, e sem movimentos oculares. Os estágios 3 e 4 são os estágios mais profundos do sono, onde não ocorre movimentos oculares e atividades musculares, chamado também de sono delta, pela grande atividade de ondas extremamente lentas [1,3]

Stress, ansiedade e fatores emocionais, possuem intima relação com uma qualidade do sono deficitária e a dificuldade em adormecer [4]. No dia 31 de dezembro de 2019 a OMS solicitou informações as autoridades chinesas [5]. E no dia 11 de março foi declarada o estado de pandemia [6]. Com o quadro de pandemia, o isolamento social foi tomado como medida diminuir o índice de contagio. A medida adotada promoveu aumento do stress e diminuição da qualidade do sono da população em geral [7].

Objetivos

O presente estudo tem por objetivo avaliar a influência da quarentena decorrente da pandemia da covid-19 sobre a qualidade do sono de universitários de educação física.

Material e Métodos

Foram avaliados estudantes de educação física matriculados do primeiro ao quarto ano da Universidade Santa Cecília, campus Santos-SP. Através de um estudo transversal, para a avaliação da qualidade do sono foi aplicada o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) através do Google formulário, sendo ele composto por 10 questões relacionadas ao padrão de sono e são referentes ao mês anterior. Este questionário se baseia em 7 componentes de avaliação: 1. Qualidade subjetiva do sono; 2. Demora para dormir; 3. Duração do sono; 4. Eficiência habitual do sono; 5. Distúrbios do sono; 6. Uso de medicações para dormir; e 7. Disfunções diurnas. Cada componente pode variar de 0 a 3 pontos, sendo 0 indicações de qualidade “muito boa”, 1 “boa”, 2 “ruim” e 3 “muito ruim”. A análise destes 7 componentes resulta em um índice (PSQI) que pode variar de 0 a 21 pontos, onde 0 a 4 pontos caracteriza com uma boa qualidade de sono, 5 a 10 pontos por uma qualidade ruim e acima de 10 com distúrbio. Aceito pelo comitê de ética, parecer 4.307.734

ISSN: 2594-6153

Resultados

Composto por 103 estudantes, sendo 56,3% masculinos, 42,7% femininos e 1% se autodeterminou outros, com idade entre 17 e 44 anos.



Gráfico 1. referente a autopercepção da qualidade do sono dos invidudos.

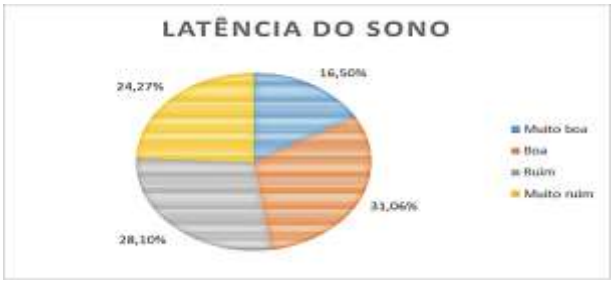

Gráfico 2. Referente a latência do sono.

Calculo que leva em consideração a quantidade de tempo para dormir, utilizando por base duas questões, a 2 do PSQI onde pergunta em média quantos minutos em média leva para pegar no sono, observamos no gráfico 2 essa latência para o sono, ressaltando que é um importante quesito de saúde do sono



Gráfico 3. Referente a medicação para ajudar no sono

Vale ressaltar que a maioria dos nossos participantes relata não fazer utilização de medicação para dormir. Ao final do PSQI, realiza-se os cálculos classificando a qualidade geral do sono levando em consideração todos os fatores que interferem na qualidade do sono.

Discussão

Esta investigação, demonstrou que a auto percepção dos estudantes em relação a qualidade do sono, é predominante tida como bom, porém a qualidade do geral do sono demonstrou ser ruim.

As perguntas que determinam possíveis distúrbios do sono, 71,8% despertaram pelo menos uma vez na semana durante a semana no mês anterior, 78% tiveram o sono interrompidos para irem ao banheiro, 69,9% declararam não conseguir respirar de forma satisfatória.

O presente estudo demonstrou que 51,5% dos estudantes identificaram a qualidade subjetiva do sono do sono como boa, valor semelhante ao encontrado por Correa et al 2017, em um estudo sobre a qualidade do sono em estudantes de medicina, onde 51,1% dos estudantes também caracterizam como boa a qualidade subjetiva do sono.

Sobre o uso de medicação para auxiliar no sono, 78,6% dos estudantes de educação física relataram que não fizeram uso de medicação durante o mês passado, quando comparado aos estudantes de medicina esse valor se mostra inferior, pois 91,4% relataram que não fizeram uso no último mês [8], acreditamos que o atual momento interfere no uso de medicação, haja vista que quando pergunta sobre outros problemas que interferem no sono (5J), sobre os distúrbios do sono, uma resposta recorrente foi a ansiedade. Relacionada a eficiência do sono, leva-se em consideração a hora em que foi dormir, a hora que despertou, e duração do sono. A média de horas que foram dormir é de 23:45h ± 10:36min destacando que os indivíduos adormeceram mais cedo foram as 22:00h e o que adormeceu mais tarde foi as 8:00h.

Quando comparado a um grupo de estudantes da área da saúde e de exatas onde a média de horas que adormeceram foram as 00:00h e as 21:58h respectivamente[9]. 71,2% relataram que o sono foi influenciado por sonhos ruins, quando correlacionado a qualidade do sono com a saúde mental em estudantes durante a pandemia, um dos pontos discutidos pelo estudo de Coelho et al (2020) declaram que alguns estudantes relataram dormir de forma insatisfatória e um dos pontos apresentados foram pesadelos.

Conclusões

A qualidade do sono em estudantes de educação física apresenta-se ruim, a latência do sono, a latência do sono e os distúrbios são fatores que influenciam qualidade. Acredita-se que são reflexos da quarentena.

ISSN: 2594-6153

Referências

1. AMERICAN SLEEP ASSOCIATION. Home - Sobre O Sono: Dicas, Citações E Muito Mais - O Que É O Sono E Por Que É Importante? Disponível em: <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/what-is-sleep/>. Acesso em: 10 de nov. De 2020
2. Jansen, JM et al. (Ed.). **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica**. SciELO-Editora Fiocruz, 2007.
3. Fernandes, RM. O SONO NORMAL. **Medicina (Ribeirao Preto Online)**, v. 39, n. 2, p. 157-168, 30 jun. 2006.
4. Lund, HG. et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. **Journal of adolescent health**, v. 46, n. 2, p. 124-132, 2010.
5. World Health Organization (WHO). *Rolling updates on coronavirus disease (COVID-19) 2020* Geneva: WHO; 2020. [Acessado 2020 Set 22]. Disponível em: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/interactive-timeline#
6. Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia.** OPAS; 2020. [Acessado 2020 Set 22]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6120:oms-afirma-que-covid-19-e-agora-caracterizada-como-pandemia&Itemid=812
7. Bezerra, ACV et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19**. Ciência & Saúde Coletiva,** v. 25, p. 2411-2421, 2020.
8. Corrêa, CC et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 43, n. 4, p. 285-289, 2017.
9. Carvalho, TMCS et al. Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Revista Neurociências**, v. 21, n. 3, p. 383-387, 2013.