

Referencia para citar: Miranda, G. M. A. (2021). Hábitos de sueño de estudiantes de odontología del Instituto Superior Politécnico de Angola. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 2(4), 51-57. Disponible en <https://redip.iesip.edu.ve/ojs/index.php/redip/article/view/28/28>

Hábitos de sueño de los estudiantes de odontología del Instituto Superior Politécnico de Angola

Mário Adelino Miranda Guedes
Sao Paulo/Brasil

Resumen

El sueño tiene importantes funciones biológicas para el cuerpo humano, destacando la consolidación de la memoria, la termorregulación y el restablecimiento del metabolismo energético del cerebro. El objetivo de esta investigación es identificar la asociación entre los hábitos de sueño nocturno en estudiantes de la carrera de Odontología del ISIA. En cuanto a la metodología utilizada, se trata de una investigación descriptiva, observacional y prospectiva con un enfoque cualitativo y cuantitativo, con muestreo aleatorio y observación de los participantes. En cuanto a la metodología, se seleccionó una muestra de 126 estudiantes, de los cuales 77 (61%) eran mujeres, con una edad media de 22,3 años. Con la aplicación del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), se comprobó que una gran parte de los encuestados tiene un tiempo medio de 5,5 horas de sueño nocturno y un periodo de latencia de 15 minutos, 95(75,3%) tienen puntuaciones superiores a 5 puntos y por tanto se consideran malos durmientes, 87(69,04%) tienen la percepción de tener un mal sueño. Con la aplicación de la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), se pudo evaluar que 23 (18,2%) de los estudiantes tienen somnolencia diurna leve. Se concluye que una gran parte de los encuestados con respecto a los hábitos de sueño se consideran malos durmientes. Finalmente, se considera necesario realizar otros estudios con otras muestras de características similares a las estudiadas para establecer estudios comparativos y la evaluación de la tendencia del problema.

Palabras clave: Hábitos, sueño, estudiantes.

Recibido en febrero 15 de 2021

Aceptado en abril 22 de 2021

* Doutorando em Ciências de Educação pela Universidade Francis Xavier /Tiradentes. Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Francis Xavier/Tiradentes CAPES Conceito 4. Licenciado em Medicina pela Universidade Jean Piaget de Angola. Email: marioguedes1973@hotmail.com

Sleep habits of students on the Dental Medicine course at the Polytechnic Higher Institute of Angola

Sumário

Sleep has important biological functions for the human organism, with emphasis on memory consolidation, thermoregulation and restoration of cerebral energy metabolism. The aim of the research is to identify the association between the nocturnal sleep habits in students of the Dental Medicine course of the ISIA. As for the methodology used, this is a descriptive, observational, prospective research with a qualitative and quantitative approach, with random sampling and participant observation. In terms of methodology, a sample of 126 students was selected, 77 (61%) of whom were female, with a mean age of 22.3 years. With the application of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), it was found that a large portion of respondents have an average time of 5.5 hours of sleep at night and a latency period of 15 minutes, 95(75.3%) have scores higher than 5 points and therefore considered bad sleepers, 87(69.04%) have the perception of having a bad sleep. With the application of the Epworth Sleepiness Scale (ESS), it was possible to verify that 23 (18.2%) of the students presented light daytime sleepiness. It is concluded that a large portion of the interviewees, as regards their sleeping habits, are considered bad sleepers. Finally, it is considered necessary to carry out other studies with other samples with similar characteristics to those studied in order to establish comparative studies and the evaluation of the trend of the problem.

Key words: habits, sleep, students.

Hábitos de sono dos estudantes do curso de medicina dentária do Instituto Superior Politécnico de Angola

O sono tem importantes funções biológicas para o organismo humano, com ênfase para a consolidação da memória, a termorregulação e restauração do metabolismo energético cerebral. O objectivo da investigação é identificar a associação existente entre os hábitos de sono noturno nos estudantes do curso de Medicina Dentária do ISIA. Quanto à metodologia utilizada, trata-se de Pesquisa descritiva, observacional, prospectiva, de abordagem qualitativa e quantitativa, com a amostragem aleatória e de observação participante. Em termos de metodologia, foi selecionada uma casuística de 126 estudantes sendo que 77(61%) eram do género feminino, com uma idade média de 22,3 anos. Com a aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), permitiu constatar que grande parcela dos entrevistados têm um tempo médio de 5,5 horas de sono noturno e um período de latência de 15 minutos, 95(75,3%) apresentam escores maiores que 5 pontos e por isso considerados maus dormidores, 87(69,04%) têm a percepção de terem um sono ruim. Com a aplicação da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), permitiu aferir que, 23(18,2%) dos estudantes apresentam sonolência diurna leve. Conclui-se que grande parcela dos entrevistados no que concerne aos hábitos de sono, são considerados maus dormidores. Finalmente, considera-se necessário realizar outros estudos com outras amostras com características semelhantes às estudadas a fim do estabelecimento de estudos comparativos e da avaliação da tendência do problema.

Palavras chave: Hábitos, sono, estudantes.

Habitudes de sommeil des étudiants en dentisterie de l'Institut supérieur polytechnique d'Angola

Sumário

Le sommeil a des fonctions biologiques importantes pour le corps humain, en particulier la consolidation de la mémoire, la thermorégulation et la restauration du métabolisme énergétique du cerveau. L'objectif de cette recherche est d'identifier l'association entre les habitudes de sommeil nocturne chez les étudiants du cours de médecine dentaire de l'ISIA. Quant à la méthodologie utilisée, il s'agit d'une recherche descriptive, observationnelle, prospective, avec une approche qualitative et quantitative, avec un échantillonnage aléatoire et une observation des participants. En termes de méthodologie, un échantillon de 126 étudiants a été sélectionné, dont 77 (61%) étaient des femmes, avec un âge moyen de 22,3 ans. Avec l'application de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh (PSQI), il a été constaté qu'une grande partie des répondants ont une durée moyenne de 5,5 heures de sommeil nocturne et une période de latence de 15 minutes, 95(75,3%) ont des scores supérieurs à 5 points et sont donc considérés comme de mauvais dormeurs, 87(69,04%) ont la perception d'avoir un mauvais sommeil. Grâce à l'application de l'échelle de somnolence d'Epworth (ESS), il a été possible d'évaluer que 23 (18,2%) des étudiants ont une somnolence diurne légère. On peut en conclure qu'une grande partie des répondants en ce qui concerne les habitudes de sommeil sont considérés comme de mauvais dormeurs. Enfin, il est jugé nécessaire de réaliser d'autres études avec d'autres échantillons ayant des caractéristiques similaires à ceux étudiés afin d'établir des études comparatives et l'évaluation de la tendance du problème.

Mots clés: Habitudes, sommeil, étudiants.

Introdução

O sono é uma das funções mais relevantes para a vida humana e asaúde das pessoas. Trabalhar e estudar têm sido frequentemente observados entre jovens e adultos universitários (Adelantado-Renau, Diez-Fernández, Beltran-Valls, Soriano_Maldonado, & Moliner-Urdiales, 2019).

Trata-se realmente de um fenômeno vital, durante o qual se “desligam” ou atenuam-se os mecanismos e sistemas orgânicos, com vistas à prevenção da exaustão, e são então executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos, ocorridos no período de atividade humana. A má qualidade do sono assim como o sono insuficiente são fatores associados a patologias, como obesidade, distúrbios mentais, hipertensão arterial, diabetes melitos assim como outros comportamentos de risco não menos importante.

O sono tem importantes funções biológicas para o organismo humano, com ênfase para a consolidação da memória, a termorregulação e restauração do metabolismo energético cerebral. Devido à má conservação dessas funções em determinadas ocasiões, os estudantes que não mantêm uma qualidade e quantidades de sono adequadas podem ter o seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico prejudicado.

Os estudantes universitários possuem altas chances de apresentar sonolência diurna excessiva, devido aos horários escolares e as demandas acadêmicas assim como as outras rotinas que o novo contexto acadêmico os impõe. Dados da literatura consultada apontam para a existência de altas chances deste segmento de estudantes desenvolverem a sonolência diurna. Essa afirmativa é justificada pelos períodos extensos destinados aos horários de aulas, aos estudos e as outras atividades curriculares, e que como resultado e necessidade imperiosa de cumprirem com a demanda acadêmica estes podem ser vulneráveis a privações de sono. Por isso, os hábitos de sono noturno, os efeitos da sua privação em estudantes universitários e relacioná-lo com o desempenho acadêmico são relevantes por permitir a consciencialização sobre as mudanças de comportamento (Bertasso de Araujo, Weiss, Wittkopf, Schmitt, González, Pereira, Nahas, Aranha, Andrade y De Carvalho, 2015).

Neste pensar, a pesquisa se justifica pela relevância de fazer uma reflexão acerca da conduta que o estudante universitário do curso de Medicina Dentária deve adoptar com vista a garantir a existência de hábitos conducente a um sono noturno com qualidade, adoptando assim o exercício de práticas sociais saudáveis. Contudo o objetivo desse estudo visou identificar a associação existente entre os hábitos de sono noturno nos estudantes do curso de Medicina Dentária do ISIA, considerando o papel desempenhado pelo sono na vida do indivíduo em geral e dos estudantes universitários em particular. Todavia, o mesmo se fundamenta em todo um conjunto de informações prévias resultantes quer da vivência quotidiana assim como do arsenal teórico, sugerindo desde já estratégias didático-pedagógicas que ajudarão a minimizar os efeitos que tal problema acarreta sobre o desempenho acadêmico dos estudantes à investigar.

Assim, este estudo objetivou investigar os hábitos de sono, entre os estudantes do IIº ano do curso de Medicina Dentária do Instituto Superior Politécnico Internacional de Angola no ano académico 2014, com vista a conhecer tais comportamentos que nos últimos tempos constitui-se como uma emergência académica com implicações graves não só sobre a saúde dos mesmos, assim como para o rendimento escolar.

Contexto da pesquisa

O Instituto Superior Politécnico Internacional de Angola (ISIA), é uma instituição de ensino superior privada, legalizada ao abrigo do decreto-lei nº 168/12. Localiza-se no distrito urbano do Benfica nas imediações entre o Futungo de Belas à norte, comuna dos Ramiros a sul, estádio 11 de Novembro e centralidade do Kilamba a leste e o oceano Atlântico, ocidentalmente. Relativamente ao curso de saúde que está sob a égide do Departamento de Saúde, leciona-se a enfermagem, Análises clínicas e saúde Pública, a fisioterapia, ciências farmacêuticas e a medicina dentária.

No ano académico 2014 o curso de Medicina dentária possuía uma carga horária que congregava os dois períodos, ou seja, os estudantes desse curso entravam às 7h e 30 minutos para sair às 17 horas. A turma estava constituída por 143 alunos de ambos os gêneros. Congrega estudantes de varias idades entre jovens, adultos, trabalhadores e pessoas de diversos estratos sociais.

Metodologia

Pesquisa descritiva, observacional, prospectiva, com a amostragem aleatória, de observação participante e com a abordagem quantitativa e qualitativa, na qual se procurou identificar os hábitos de sono dos estudantes do 1º ano do curso de Medicina Dentária do Instituto Superior Politécnico Internacional de Angola (ISIA). De acordo com Severino (2017), os estudos descritivos são aqueles nos quais se descrevem as características de determinada população, inter-relacionam-se as suas variáveis em função do fenómeno que se pretende analisar. Constitui a base de fundamentação teórica desta pesquisa todos os trabalhos científicos que faziam alusão sobre a temática.

Entretanto, todos os trabalhos consultados foram lidos e analisados na íntegra e selecionaram-se aqueles trabalhos de maior importância para a consecução da pesquisa. As variáveis qualitativas e quantitativas tais como os casos da idade, o género, o ano de escolaridade, a ocupação, horas de dormir, horas de levantar, a sonolência diurna e a privação de sono.

O método de colecta de dados foi do tipo dirigido pelo pesquisador com informações fornecidas por escrito, pelos pesquisados (questionários estruturados). A técnica de colecta de dados aplicada no local de estudo foi a entrevista direta, através da observação participante, tendo o pesquisador participado em todas as secções de aplicação dos instrumentos de colecta de informação. Relativamente aos instrumentos de colecta de dados, importa referir que foram utilizados questionários com perguntas abertas e fechadas. Foram igualmente aplicados dois tipos de questionários internacionalmente standardizados, ou seja, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI) validado em pesquisas internacionais e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), validado em pesquisas internacionais (Souza, Paiva y Reimão, 2008).

O PSQI permitiu avaliar o perfil da qualidade do sono, utilizando uma pontuação de até 5 pontos foi consignada para a avaliação do sono usando a variável jornada de trabalho. Por seu turno, a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) foi aplicada para avaliar o perfil da sonolência diurna, utilizando neste contexto três tipos de escores, ou seja: De 0-10 (sonolência diurna leve), 11-15 para a sonolência diurna excessiva, ao passo que, o escore de 16-24 para a sonolência diurna severa. Dadas às características do problema investigado, os dados foram tratados tanto qualitativa quanto quantitativamente. No tratamento estatístico optou-se por trabalhar com medidas de tendência central (média aritmética) por ser mais conhecida e de entendimento simples.

Resultados e discussão

O universo de estudo foi constituído por 143 alunos do 1º ano do curso de Medicina

Dentária, e que após de se aplicarem os pressupostos consignados nos critérios de exclusão foi obtida uma amostra de 126 representando 88,1% do universo populacional. Importa realçar que 77 (61%) da amostra eram do sexo feminino o que se deveu a fatores sociodemográficos da amostra. A idade média dos estudantes participantes da pesquisa foi de 22,3 anos com um desvio padrão de 4,7 anos.

Grande parte dos estudantes participantes do estudo dorme entre 5-6 horas durante a semana com uma média diária de sono de 5,5 horas. Sendo que possuem uma latência de sono inferior a 15 minutos. Somente uma pequena parcela de estudantes, ou seja, 9,1% são trabalhadores, sendo que, 29% dos mesmos trabalham em regime de turno. A estratificação da jornada de trabalho permitiu obter uma parcela de indivíduos, ou seja, 95 (75,3%) com escores > 5 pontos, no entanto considerados como maus dormidores, com uma média por grupo subdividida em 11,6 para os que trabalham em tempo integral, 12,4 para aqueles que trabalham parcialmente e 5,8 para os que não trabalham. A média global foi de 9,9 pontos.

A qualidade subjetiva do sono nos estudantes foi determinada mediante a aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI). Neste quesito, 87 (69,04%) dos participantes têm a percepção de seu sono como ruim. O perfil da qualidade de sono nos estudantes participantes da pesquisa foi avaliado utilizando a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Neste domínio, constatou-se que a amostra selecionada apresentou-se com parcela menor, ou seja, 23 (18,2%) de estudantes com Sonolência Diurna Leve (SDL).

Considerações finais

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que, de acordo com o índice global da qualidade de sono, mais da metade dos universitários pesquisados se classificam como maus dormidores. Nesta óptica, foram constatadas evidências de que estes estudantes apresentam dificuldades em alternar seus padrões de padronização da atenção (estado de vigília), para o mundo interno (estado de sono). Foi igualmente evidenciado que os escores de seus índices globais de qualidade de sono aumentavam, evidenciando pior qualidade do sono, em relação direta com a duração da jornada de trabalho indicando, portanto, que o aumento da duração da jornada de trabalho resulta numa pior desempenho da qualidade de sono noturno.

Entretanto, ao se levar em conta os resultados da correção do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), no componente qualidade subjetiva do sono, observou-se que a maioria dos estudantes universitários pesquisados percebe a sua qualidade de sono como boa e apresentaram latência menor de 15 minutos. Na análise do componente duração do sono, foi possível aferir que grande parcela dos mesmos dorme entre 5-6 horas com uma média de 5,5 horas de sono por cada noite. Os dados do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) referentes à sonolência diurna dos estudantes pesquisados foram corroborados pela média global dos escores ($m=9,9$) obtidos através da Escala de Sonolência Epworth (ESE), resultados estes, que indicam que os estudantes universitários pesquisados possuem uma boa vigília diurna.

Enfim, são muito relevantes os estudos em Medicina do Sono, em sua atuação interdisciplinar, em função da interferência do sono no aprendizado, desempenho e satisfação, em geral. Os hábitos de dormir variam na infância, que necessita de um período mais longo de repouso do que os adultos e as influências culturais determinam as expectativas em relação ao horário das atividades diárias. Para que as crianças desenvolvam hábitos envolvendo as questões relativas à higiene do sono, pais e educadores devem conhecer e valorizar a necessidade de um sono satisfatório para o desenvolvimento, adaptação e aprendizagem do jovem estudante. É necessário intervir precocemente, diagnosticar as situações de crise, responsáveis pelo comprometimento do sono, orientar as famílias sobre a higiene do sono porque essas situações interferem diretamente na qualidade de vida desde a infância.

Referências

- Adelantado-Renau, M., Diez-Fernandez, A., Beltran-Valls, M. R., Soriano-Maldonado, A. & Moliner-Urdiales, D. (2019). The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 410-418. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29787701/>
- Aladair, M. J. (2019). Eletroencefalografia no estudo do sono e vigília. Guia básico de eletroencefalografia. *Morsch*. <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/eletroencefalograma-em-sono-e-vigilia>
- Bertasso de Araujo, P. A., Weiss, S. S., Wittkopf, P. G., Schmitt, N. A., Gonzáles, A. I. Pereira, L. D., Nahas, G. S., Aranha, E. E., Andrade, A. y De Carvalho, T. (2015). Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg para o uso de reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(6), 472-475. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1517-86922015000600472&lng=pt&nrm=iso
- Souza, J. C., Paiva T. y Reimão, R. (2008). Sono, qualidade de vida e acidentes em caminhoneiros brasileiros e portugueses. *Psicologia em Estudo*, Maringá, 13(3), 429-436. <https://core.ac.uk/download/pdf/192746933.pdf>