

Análise da Sonolência diurna entre os alunos do ensino superior do curso de Licenciatura em Ciências da Computação do IFTO - Campus Araguatins

Cristofh Andjel Ribeiro Dos Santos. Estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas – IFTO. Bolsista do Programa de Iniciação científica.

Ághata Maria Alves Da Silva Lima. Graduada do Curso de Licenciatura em ciências biológicas do IFTO Campus Araguatins

Kátia Paulino de Sousa. Licenciada em Ciências com Habilitação em Biologia e Professora do Instituto Federal De Educação Ciência E Tecnologia do Tocantins

Contatos: cristofh.santos@estudante.ifto.edu.br ; aghata.maria.m20@gmail.com ; katiaps@ifto.edu.br.

INTRODUÇÃO

- Primeiramente é importante ressaltar que o sono é um estado fisiológico do nosso corpo que não pode e nem deve ser evitado. Dormir de 7 a 9 horas.
- Impacto gigantesco na saúde, bem estar e desempenho das pessoas.
- Durante essa ação o cérebro se mantém ativo e ocorrem atividades funcionais indispensáveis para o desempenho de atividades cognitivas, como: consolidação de memórias, tomadas de decisão, restauração dos circuitos relacionados a atenção e emoção, entre outras inúmeras funções.
- principalmente de acadêmicos que são expostos diariamente a práticas que exigem concentração, foco, raciocínio, atenção, entre outros fatores.

JUSTIFICATIVA

- Um dos agentes fundamentais no desempenho cognitivo é o sono, pois é nesse processo que acontece a consolidação da memória, fato esse indispensável no processo da aprendizagem (Do Valle, et al.,2009).
- O sono interfere também na saúde e qualidade de vida das pessoas e pode acarretar em alterações endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas, neurais provocando reduções drásticas nos circuitos atencionais e emocionais do cérebro, caso não aconteça na quantidade e qualidade que deveria (Antunes, 2008).
- Podemos afirmar que estudar pesquisar e divulgar a influência que privação do sono tem sobre o desempenho cognitivo dos estudantes é de extrema importância, uma vez que, um assunto tão relevante infelizmente é pouco abordado e discutido no ambiente estudantil e social;

REFERENCIAL TEÓRICO

- O sono é caracterizado por duas etapas em adultos: a fase de não movimento rápido dos olhos a fase NREM (non-rapid eye movement), que consiste nos estágios N1 e N2 que representa o sono leve, onde passa pela sonolência até a conexão do hipocampo com o córtex para que haja a transferência de informações e o estágio N3, considerado sono de ondas lentas e profundas ocorrendo uma “lavagem do cérebro” pelo fato de que o fluxo de sangue e do líquido cefalorraquidiano aumenta ocasionando essa lavadora mecânica.
- Dessa forma influencia bastante no processo de restauração e consolidação da memória e a fase de movimento rápidos dos olhos a fase REM (rapid eye movement), que é aquela mais profunda, é a parte do sono em que sonhamos e acontece também o ajuste cognitivo. (Santos-Coelho 2020).
- O ciclo do sono tem duração de 90-120 minutos, ocorrendo 4-5 vezes durante a noite (Soares, 2012). Nesse processo ocorrem diversas alterações, como dito por Souza (2020)

OBJETIVOS

- **4 Objetivos**

- 4.1 Objetivos gerais

O objetivo do trabalho foi fazer uma análise e mensurar os níveis de sonolência excessiva diurna (SED) de alunos do curso de licenciatura em ciências da computação.

- 4.2 Objetivos Específicos

- Identificar a quantidade e qualidade do sono dos alunos do instituto federal de educação ciência e tecnologia campus Araguatins do curso de licenciatura em ciências da computação.
- Enfatizar a importância do sono nos aspectos cognitivos;

METODOLOGIA

1. Área de pesquisa

A pesquisa será realizada no instituto federal de educação ciência e tecnologia do Tocantins, localizado no povoado Santa Tereza, km 05 S/N zona rural, Araguatins- TO. Tal pesquisa será executada mediante a utilização de meios tecnológicos para a coleta e tabulação dos dados obtidos através dos mecanismos de pesquisa escolhidos.

Amostragem

Serão aplicados questionários em torno de 50% do total de alunos de licenciatura em ciências biológicas, licenciatura em computação e bacharelado em engenharia agrônômica.

Aplicação dos questionários junto aos discentes

Para atingir a maior veracidade possível de análises, será feita a aplicação de questionários on-line junto aos acadêmicos do superior do IFTO campus Araguatins, a fim de obter informações sobre a quantidade, qualidade do sono e se atividades relacionadas ao cotidiano estão influenciando para a má qualidade do mesmo e também entender as dificuldades encontradas no momento em que irá acontecer esse processo fisiológico. Serão aplicados os seguintes questionários:

Questionário Sociodemográfico permitirá explorar às seguintes variáveis: sexo, estado civil, área de estudo, regime do estudante (estudante a tempo inteiro; estudante-trabalhador), fonte de rendimento e local de residência, em tempo de aulas.

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh [*The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*; Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer (1989); traduzido e validado por Bertolazi, 2008. Através de 19 itens, o PSQI-PT avalia a qualidade do sono no último mês, estando organizado em sete componentes: (1) qualidade subjetiva do sono, (2) latência do sono, (3) duração do sono, (4) eficiência habitual do sono, (5) distúrbios do sono, (6) uso de medicação para dormir e (7) disfunção durante o dia. A pontuação total do PSQI-PT varia entre 0 a 21, com pontuações maiores a serem indicadoras de pior qualidade de sono.

Escala de Sonolência de Epworth [*Epworth Sleepiness Scale (ESS)*; Johns (1991), escala traduzida e adaptada por Bertolazi, 2008. A ESS é constituída por oito itens que avaliam a sonolência em atividades do cotidiano, numa escala com quatro opções de resposta, em que 0 significa nenhuma probabilidade de dormir; 1 ligeira probabilidade de dormir/adormecer; 2 moderada probabilidade de dormir/adormecer e 3 forte probabilidade de dormir/adormecer. A soma dos itens permite uma pontuação global que varia entre 0 a 24, com uma pontuação superior a dez a ser indicadora de sonolência excessiva diurna.

Tabulação dos dados dos questionários

A tabulação dos dados será feita através de planilhas com o objetivo de organizar com melhor precisão os dados estatísticos obtidos, também será feita construções de tabelas e gráficos, a fim de total transparência dos resultados, para uma facilidade na interpretação dos mesmos possibilitando quantificar e qualificar estatisticamente os resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Foram analisadas as respostas de 40 discentes mediante a aplicação do questionário da ESE (Escala de sonolência de EPWORTH) e um questionário sociodemográfico.
- De acordo com a pesquisa, 22,5% dos entrevistados possuem sonolência diurna normal, 20% apresentam média sonolência, 40% retrataram sonolência anormal sendo que 17,5% demonstraram grau elevado de sonolência. Tais respostas evidenciam resultados anormais de sonolência por parte da maioria dos estudantes, visto que mais da metade dos entrevistados apresentaram um nível anormal de SED, o que caracteriza que atividades do cotidiano, como o trabalho ou as próprias atividades acadêmicas, por exemplo, acabam influenciando na qualidade do sono dos estudantes, dificultando assim, seu desempenho no dia seguinte.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- O trabalho teve como objetivo Contribuir para a melhoria do aprendizado do aluno e das pessoas que esse projeto atingirá, através dessa pesquisa, de modo a alcançar uma melhor compreensão sobre a importância do sono na vida pessoal e profissional de todos, realizando a divulgação de informações relacionadas à influência da privação de sono no desempenho de aprendizagem, levando conhecimento a todo e qualquer aluno de todas as instituições possíveis para que se atentem a esse importante aspecto pouco trabalhado e disseminado no âmbito escolar.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna Karen M. et al. Privação de sono e exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, p. 51-56, 2008. Acesso em 24.02.2022.

SOARES, Mário Júlio Rodrigues de Castro. Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição. 2012. Acesso em 22.02.2022.

SOUZA, José Carlos; MAGNA, Luis Alberto; AIACHE, Sandra; MAGNA, Natália Segaglio. Sonolência excessiva diurna na população geral de um município brasileiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, vol. 57, no. 1, p. 34–37, 2008. DOI <https://doi.org/10.1590/s0047-20852008000100007>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/zsR4FKxkDrhNz5x3ZCFyghg/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 6 Mar. 2023.

SANTOS-COELHO, Fernando Morgadinho. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Medicina Interna de México**, v. 36, n. S1, p. 17-19, 2020. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims201f.pdf>. Acesso em 05 mar.2023.