



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
INSTITUTO DE HUMANIDADES, ARTES E CIÊNCIAS PROFESSOR
MILTON SANTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ESTUDOS
INTERDISCIPLINARES SOBRE A UNIVERSIDADE**

LARISSA DE CARVALHO SILVEIRA

**QUALIDADE DO SONO DE GRADUANDOS DO BACHARELADO
INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA**

Salvador

2023

LARISSA DE CARVALHO SILVEIRA

**QUALIDADE DO SONO DE GRADUANDOS DO BACHARELADO
INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA
BAHIA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade, Universidade Federal da Bahia, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade.
Área de concentração: Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade

Orientadora: Prof^a. Dra. Renata Vêras
Coorientador (a): Carmen Teixeira

Salvador
2023

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Universitário de Bibliotecas (SIBI/UFBA), com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

de Carvalho Silveira, Larissa

Qualidade do sono de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde da Universidade Federal da Bahia
Qualidade do sono de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde da Universidade Federal da Bahia / Larissa de Carvalho Silveira. -- Salvador, 2023.

82 f.

Orientador: Renata Meira Vêras.

Coorientador: Carmen Fontes Teixeira.

Dissertação (Mestrado - Programa de Pós Graduação em Estudos Interdisciplinares Sobre a Universidade) -- Universidade Federal da Bahia, UFBA, 2023.

LARISSA DE CARVALHO SILVEIRA

QUALIDADE DO SONO DE GRADUANDOS DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

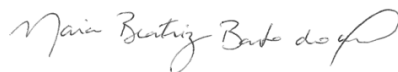
Dissertação apresentada como requisito para obtenção do grau de Mestre em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, do Instituto de Humanidades, Artes e Ciências da Universidade Federal da Bahia.

Aprovada em 04 de abril de 2023.

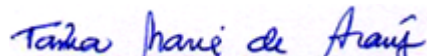
Banca examinadora:



Prof^a. Dra. Carla Hilário da Cunha Daltro (UFBA)



Prof^a. Dra. Maria Beatriz Barreto do Carmo



Prof^a. Dra. Tânia Maria de Araújo (UEFS)

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelas constantes manifestações de força, persistência e resiliência recebidas ao longo dessa trajetória, fazendo com que eu não desistisse de vencer esta etapa.

Aos meus pais, meu irmão, sobrinho e minha cunhada, sem os quais a realização deste trabalho seria impossível, pois acreditaram em mim, me fazendo ir além.

A Renê, pelo apoio, pela paciência e motivação nas horas mais difíceis.

À minha orientadora, Profa. Dra. Renata Veras, por aceitar esse desafio de me conduzir. Obrigada pela confiança, pelos ensinamentos e, acima de tudo, pela paciência. Você tem o dom de tornar momentos difíceis em calma.

À minha coorientadora, Profa. Dra. Carmen Teixeira, por suas pontuações precisas.

Ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, que me acolheu e proporcionou ensinamentos e trocas enriquecedoras.

Às docentes, profa. Dra. Ridalva Dias Félix Martins, profa. Dra. Carla Hilário da Cunha Daltro e profa. Dra. Maria Beatriz Barreto do Carmo, pelas valiosas contribuições no exame de qualificação.

Aos meus colegas do mestrado, pela parceria e pelo incentivo.

As minhas amigas, por não permitirem que eu desistisse e pelas valiosas contribuições nos momentos em que mais precisei.

SILVEIRA, L. de C. Qualidade do sono de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde da Universidade Federal da Bahia. 2022. 81 f. (Dissertação) Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos (IHAC), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador-BA, 2022.

RESUMO

Este trabalho, de abordagem quantitativa, exploratória e descritiva, tem como objetivo avaliar a qualidade do sono de graduandos do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Para isso, esta pesquisa, realizada a partir da elaboração de uma coletânea de artigos que versam em torno dessa questão, se dividiu em dois produtos: o primeiro artigo trata da qualidade do sono de estudantes da graduação do BIS da UFBA durante a pandemia de COVID-19 e foi realizado a partir de coleta de dados primários por meio de um questionário aplicado aos estudantes, contendo perguntas relativas às características socio-demográficas e questões para aferição do Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*. O segundo, por sua vez, foi realizado com o intuito de estimar a prevalência de sonolência excessiva diurna (SED) e fatores associados em graduandos do BIS da UFBA, e assim, discute os principais fatores associados à SED nos estudantes do BIS. Os resultados dos artigos contribuíram para identificar uma elevada prevalência de qualidade do sono ruim e a SED nos estudantes do BIS. Foram observadas também associações entre qualidade do sono e variáveis modificáveis e não modificáveis. Além disso, foi observado que, com a chegada da pandemia de COVID-19, a maior parte dos graduandos perceberam alteração no sono. Espera-se que este estudo sirva de subsídio para fomentar discussões sobre a qualidade do sono nos graduandos e as intervenções sobre programas educacionais do sono no ensino superior, aumentando o nível de conhecimento sobre esse assunto entre a comunidade acadêmica e a propagação de hábitos de sono mais saudáveis por meio de atividades e ações sobre higiene do sono e sobre a importância da prevenção da má qualidade do sono e SED, que prejudicam o bem-estar e a saúde dos estudantes.

Palavras-chave: Sono. Estudantes. Graduação

SILVEIRA, L. de C. Sleep quality of undergraduates of the interdisciplinary baccalaureate in health at the Federal University of Bahia. 2022. 81 f. (Dissertação) Mestrado - Programa de Pós-Graduação em Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos (IHAC), Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2022.

ABSTRACT

This work, with a quantitative, exploratory and descriptive approach, aims to evaluate the quality of sleep of undergraduate students of the Interdisciplinary Bachelor of Health (BIS) at the Federal University of Bahia (UFBA). For this, this research, carried out from the elaboration of a collection of articles that deal around this issue, was divided into two products: the first article deals with the quality of sleep of undergraduate BIS students at UFBA during the COVID pandemic -19 and was carried out based on the collection of primary data through a questionnaire applied to the students, containing questions related to socio-demographic characteristics and questions for measuring the Pittsburgh Sleep Quality Index. The second, in turn, was carried out with the aim of estimating the prevalence of excessive daytime sleepiness (EDS) and associated factors in BIS undergraduate students at UFBA, and thus discusses the main factors associated with EDS in BIS students. The results of the articles contributed to identify a high prevalence of poor sleep quality and EDS in BIS students. Associations were also observed between sleep quality and modifiable and non-modifiable variables. In addition, it was observed that, with the arrival of the COVID-19 pandemic, most undergraduates noticed changes in their sleep. It is expected that this study will serve as a subsidy to foster discussions on the quality of sleep in undergraduates and interventions on sleep educational programs in higher education, increasing the level of knowledge about this subject among the academic community and the propagation of sleep habits healthier through activities and actions on sleep hygiene and on the importance of preventing poor sleep quality and EDS, which harm the well-being and health of students.

Keywords: Sleep. Students. Graduation

LISTA DE TABELAS

Artigo 1

Tabela 1: Características sociodemográficas, acadêmicas e do sono durante pandemia de COVID-19 de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281).....31

Tabela 2: Prevalência geral de qualidade do sono ruim e segundo características sociodemográficas, acadêmicas e do sono durante pandemia de COVID-19 de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281).....33

Tabela 3: Fatores associados à qualidade do sono ruim em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281).....35

Artigo 2

Tabela 1: Caracterização da amostra e prevalência de sonolência diurna excessiva em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281).....49

Tabela 2: Fatores associados à sonolência diurna excessiva em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281).....51

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1 PESQUISAS SOBRE O SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.....	13
2.2 FATORES ASSOCIADOS A DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE	16
2.3 A VIVÊNCIA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UFBA	18
3. OBJETIVOS	21
3.1 OBJETIVO GERAL	21
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	21
4. METODOLOGIA	22
4.1 DESENHO DO ESTUDO.....	22
4.2 LOCUS E SUJEITOS DA PESQUISA.....	22
4.3 AMOSTRA.....	22
4.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS E DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS.....	23
4.5 PROCESSO DE COLETA DE DADOS.....	23
4.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS.....	24
5. ASPECTOS ÉTICOS	25
6. RESULTADOS -ARTIGO 1- QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19	26
7. ARTIGO 2- PREVALÊNCIA DE SONOLÊNCIA EXCESSIVA DIURNA E FATORES ASSOCIADOS EM GRADUANDOS DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA	44
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	60
REFERÊNCIAS	62
APÊNDICE A– Questionário Socioeconômicos e acadêmicas	69
APÊNDICE B– Termo de consentimento livre e esclarecido	72

ANEXO A – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI)	74
ANEXO B - Instruções para Pontuação do PSQI	78
ANEXO C – Escala de sonolência de EPWORTH (ESS-BR)	82

1. INTRODUÇÃO

A qualidade do sono promove bem-estar físico e mental. A avaliação do sono é influenciada pelas demandas ambientais, sociais e individuais de cada ser humano. O sono também é considerado uma necessidade humana básica, uma vez que sua privação pode gerar impactos negativos na saúde, além de alterar processos inflamatórios, metabólicos e cardiovasculares (BARROS et al., 2019).

Má qualidade do sono, redução das horas de sono inferiores às necessidades do corpo e insônia podem gerar alterações de humor, redução do desempenho intelectual, déficit da memória, dificuldade no controle do peso corporal e também aumento do risco de doenças, como diabetes, hipertensão arterial, depressão e obesidade (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2016), cerca de 40% da população mundial não dorme como gostaria e apresenta algum dos mais de 80 distúrbios e síndromes do sono listados pela Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono (CIDS). Neste sentido, a Associação Brasileira do Sono (2017) aponta que transtornos do sono, privação e baixa qualidade do sono apresentam-se como fatores que podem causar danos na vida de uma pessoa a curto, médio e/ou longo prazo nas atividades diárias, psicológicas, cognitivas, econômicas e sociais.

Segundo Souza e Guimarães (1999), a qualidade do sono está relacionada à qualidade de vida do ser humano. Assim, durante o sono, o organismo equilibra o meio interno e externo, auxiliando na consolidação da memória, na liberação de hormônios que promovem saúde e bem-estar, no fortalecimento do sistema imunológico, endócrino e cardiovascular, tendo uma função restauradora para o organismo e o cérebro.

A National Sleep Foundation (2020) confirma que a privação do sono atinge principalmente jovens e adultos. Assim, reduzir as horas de sono, em troca de mais tempo em vigília para dar conta de atividades devido ao corrido cotidiano urbano, prejudica a qualidade do sono e aumenta a sonolência diurna, prejudicando, dessa forma, a qualidade de vida e o desempenho das atividades de rotina diárias.

Desta forma, as condições de trabalho e de estudo-pesquisa nas universidades podem influenciar a saúde de sua população (estudantes, docentes e técnicos administrativos) de forma positiva e negativa. Neste sentido, as instituições universitárias se configuram em ambientes de promoção da saúde, como também espaços onde ocorrem situações de risco

para adoecimento, promoção e manutenção de maus hábitos que levam a uma má qualidade do sono e, conseqüentemente, à redução da qualidade de vida (MELLO et al., 2010).

Tornar-se estudante universitário representa uma fase da vida de adaptações e mudanças para a nova realidade dos discentes. Durante a experiência universitária, os estudantes da área de saúde enfrentam fatores estressores, mudanças na rotina, adquirem novas responsabilidades e demandas acadêmicas. Essa fase pode influenciar na qualidade do sono e até mesmo interferir no desempenho acadêmico e na qualidade de vida (GARBIN et al., 2006; SALVI; MENDES; MARTINO, 2020).

No Brasil, a maioria dos programas de formação dos profissionais em saúde mantém a formação tradicional, voltados para cursos de graduação profissionalizantes (ALMEIDA FILHO et al., 2014). Assim, em sentido oposto ao modelo tradicional, algumas universidades brasileiras tem implantado uma proposta de formação superior interdisciplinar, envolvendo diversas áreas do saber, tais como a Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM); Universidade Federal da Bahia (UFBA); Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Universidade Federal de São Paulo (Unifesp); Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF); Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB); Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); Universidade Federal de Alenas (Unifal); Universidade de São Paulo (USP); Universidade do ABC (UFABC) e Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB). O Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS) é um dos projetos pioneiros nesse tipo de formação interdisciplinar, sendo considerado como o começo para o processo de formação em saúde, coerente com as demandas contemporâneas (ALMEIDA FILHO et al., 2014; TEIXEIRA; COELHO; ROCHA, 2013).

Com duração média de seis semestres, o BIS faz parte do modelo de ciclos desenvolvido na UFBA, sendo o primeiro ciclo considerado uma porta de entrada ao processo de formação em saúde; os cursos profissionais de progressão linear como segundo ciclo; os cursos de pós-graduação como um terceiro ciclo; ou também com a opção de ingressar no mercado de trabalho diretamente (BISCARDE; SANTOS; SILVA, 2014; VERAS et al., 2018).

Nesse sentido, a criação do BIS colabora para o enriquecimento da formação em saúde e possibilita uma escolha profissional baseada em saber adquirido e experiências vividas nas diversas áreas do conhecimento. Porém, em virtude do grande percentual de concorrência para os cursos da área de saúde, em destaque para o curso de Medicina, a entrada para esse

curso, através do BIS, se apresenta como possibilidade mais fácil de ingresso, uma vez que a concorrência para entrada no BIS pelo Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) é menor do que a entrada direta para o curso de Medicina. Além disso, estudos vêm demonstrando que existe uma grande competitividade dentro do BIS, em virtude da ausência de vagas para todos os concorrentes egressos do curso, pois, até 2025, para ingressar no segundo ciclo, o método de avaliação era através dos escores dos discentes. Nesse sentido, entende-se que o BIS trouxe a concorrência de fora de Medicina para dentro do curso (PIMENTEL, 2017; TELES, 2015).

Essa situação de extrema competição por notas melhores e por vagas para o curso de Medicina está na contramão ao que é preconizado pela Organização Mundial de Saúde (2016), que defende que as Instituições de Ensino Superior (IES) devem favorecer uma cultura de promoção da saúde e tornar o ambiente de estudo mais positivo com políticas públicas e organizacionais mais saudáveis.

Considerando a realidade atual do BIS na UFBA, marcada por grande competitividade entre os estudantes do curso, questiona-se, até que ponto essa situação está afetando a qualidade de sono dos graduandos do BIS da UFBA. Assim, o objetivo desta pesquisa, portanto, é analisar a qualidade de sono dos graduandos do BIS da UFBA.

2. REVISÃO DE LITERATURA

No intuito de apresentar dados atuais acerca da problemática apresentada anteriormente, este tópico dedica-se à revisão de literatura para o desenvolvimento deste estudo. Assim, a discussão é iniciada apresentando-se algumas concepções sobre os aspectos gerais do sono e sua importância, seguido dos fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários da saúde e como eles podem alterar a qualidade do sono. Descreve-se a vivência acadêmica dos estudantes do BIS e como ela pode interferir na qualidade do sono.

No intuito de apresentar um quadro amplo das teorias e conceitos relativos ao tema do estudo, de modo a subsidiar a discussão dos achados empíricos, e responder ao objetivo deste estudo, foram estabelecidas algumas dimensões, quais sejam: a) pesquisas sobre o sono em estudantes universitários; b) fatores que afetam a qualidade do sono em estudantes universitários da área de saúde; c) características da vivência dos estudantes do BIS da UFBA.

2.1 PESQUISAS SOBRE O SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O sono é um estado biológico importante para os sistemas do corpo humano, pois ele também é um processo fisiológico básico. Sonolência diurna, privação e má qualidade do sono são consideradas fatores de risco à saúde, gerando impactos principalmente nos sistemas cardiovascular e endócrino. Em relação às horas de sono por dia para cada ser humano, isso pode variar e depender da necessidade de cada indivíduo. A National Sleep Foundation (2020) deixa claro que o sono é essencial em qualquer idade. As diretrizes listam um intervalo de horas para cada faixa etária, aconselham que adultos saudáveis precisam de 7 a 9 horas de sono por noite.

Uma pesquisa para avaliar a qualidade do sono dos graduandos de enfermagem e seus impactos no desenvolvimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares utilizou abordagem quantitativa e método descritivo-exploratório. Estudando 53 discentes de enfermagem do 1º e 7º semestre, verificou-se que 83% dos alunos investigados apresentaram uma má qualidade do sono, sendo que 47,1% dos alunos apresentavam sonolência diurna. Nesses estudantes, foram encontrados vários fatores de risco para desenvolver doenças

cardiovasculares, tais como: antecedentes familiares (79,2%), sedentarismo (75,5%), consumo de álcool (54,4%), IMC aumentado (32,6%), circunferência abdominal elevada (39,1%), relação cintura/estatura aumentada (41,3%) (FERREIRA; JESUS; SANTOS, 2015).

Araújo et al. (2015) realizaram um estudo de corte transversal, cujo objetivo foi analisar a relação entre má qualidade do sono e síndrome metabólica (SM) em universitários. Foram avaliados 701 universitários. A prevalência de síndrome metabólica na população de estudo foi de 2%. Apesar de ser um número relativamente baixo, constatou-se que todos os sujeitos dessa pesquisa acometidos pela doença eram maus dormidores. O estudo também verificou que existe um aumento no risco de desenvolvimento de SM de 5% nos universitários maus dormidores.

O objetivo de outro estudo foi avaliar a associação entre a qualidade do sono e os dados antropométricos de acadêmicos de Medicina. Foram avaliados 59 acadêmicos através da autoaplicação do questionário do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e da avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC). No grupo, a média de duração do sono dos avaliados foi de 6,5 horas/noite, número abaixo do recomendado. 82,6% dos acadêmicos avaliados com excesso de peso (sobrepeso e obesidade) apresentam uma má qualidade do sono. O cálculo do risco relativo mostrou que a alteração na qualidade do sono aumenta em 2,3 vezes a chance de se ter excesso de peso, confirmando que privação do sono e mudanças na relação sono/vigília geram alterações endócrinas importantes responsáveis pelo controle alimentar (SOUZA et al., 2017).

Já o estudo de Corrêa et al. (2017) apontou que os estudantes universitários apresentam interferências no seu ciclo circadiano mediante o estresse do ambiente acadêmico, chamando a atenção para que elevada carga horária acadêmica e responsabilidades em diversificadas atividades geram impactos importantes na qualidade do sono. Nesse estudo de corte transversal, no qual foram convidados 540 alunos do curso de graduação em Medicina, observou-se que a quantidade média de horas dormidas por noite variou de 6h e 14min, sendo que 87,4% dos estudantes relataram apresentar dificuldades em se manterem acordados durante o dia. Além disso, esse estudo apresenta que o ciclo circadiano pode sofrer interferências quando associado aos maus hábitos antes de dormir, como acessar à internet, assistir à televisão, fazer uso de álcool e tabaco.

O ciclo circadiano, também conhecido como ciclo sono vigília, é influenciado por fatores externos e internos, sendo influenciado pela variação da luz, do claro/escuro. A

National Sleep Foundation (2020), em suas diretrizes, informa que o uso de equipamentos eletrônicos e a leitura de livros digitais devem ser evitados durante a noite, pois influencia na qualidade do sono.

Um estudo feito por Bardini et al. (2017) buscou estimar a prevalência de sonolência excessiva diurna e fatores associados em adolescentes universitários da área da saúde em uma instituição do ensino superior. A amostra foi de 113 alunos. Os resultados apontam que os estudantes realizam determinadas atividades antes de dormir que são consideradas indevidas pela literatura e que podem comprometer o sono, como ler, 73,4%; estudar, 72,5%; assistir à televisão, 71,6%; acessar à internet, 71,6% e lanchar, 27,4%. Dentre os problemas do sono identificados na amostra, a inquietação durante a noite foi citada por 52,6% dos estudantes, 21,4% relatam ter muitos pesadelos, 9,8% rangem dos dentes, 8% declaram ter sonambulismo e 8%, roncos. Assim, percebeu-se que 60,1% dos estudantes tinham dificuldades para ficar acordados em determinadas situações, sendo considerados universitários com sonolência excessiva diurna (SED).

A má qualidade do sono e o aumento do estado de vigília podem gerar implicações no desenvolvimento cognitivo, lapsos de memória e de atenção. Nesse sentido, estudantes privados de sono apresentam dificuldades em desenvolver as atividades diárias pela redução do vigor físico e cognitivo, além de comprometer a qualidade de vida. Assim, Salvi, Mendes e Martino (2020) mostra, em um estudo realizado com 195 estudantes de enfermagem, que 71,05% dos discentes apresentaram qualidade de sono “ruim”. O PSQI e o questionário para avaliar a qualidade de vida, WHOQOL-BREF, foram aplicados nos discentes, indicando que, quando o valor do escore do PSQI aumenta, os valores dos domínios do WHOQOL-BREF diminuem, ou seja, a qualidade do sono tem impacto na qualidade de vida dos estudantes. Quanto pior a qualidade de sono, pior a qualidade de vida.

Por considerar que a manifestação de estresse pode interferir na qualidade do sono, Mendes et al. (2020) realizaram um estudo com 141 estudantes de enfermagem, cujo objetivo foi identificar os fatores de estresse do ambiente universitário e as repercussões na qualidade de sono e de vida de estudantes do último ano da graduação em Enfermagem. Em seus resultados, os estudantes do nono semestre apresentaram maiores índices de estresse e tiveram os piores resultados acadêmicos e a redução nas horas de sono. As análises estatísticas evidenciam a associação entre os fatores de estresse acadêmico, sono de má qualidade e alterações da qualidade de vida.

Silva et al. (2019), em seu estudo longitudinal prospectivo, com uma amostra de 110 estudantes, com objetivo de identificar alterações de saúde ocorridas em estudantes de enfermagem após um ano de ingresso no curso. Os dados demonstram que houve redução da qualidade subjetiva do sono e da duração do sono. No primeiro período de avaliação, os estudantes dormiam, em média, 6 horas por noite e, no segundo período, um ano após a primeira avaliação, a média de sono caiu para 5,41 horas. Além das alterações ocorridas nas horas de sono, houve variação de forma negativa dos níveis de estresse, sintomas depressivos e diminuição da qualidade do sono dos estudantes.

Em síntese, pode-se afirmar que a vida universitária pode afetar os estudantes ao longo da trajetória estudantil, de forma positiva quanto negativa. Aspectos relacionados à inserção no meio acadêmico, mudanças no contexto ambiental, cultural e social dos estudantes, bem como fatores ligados ao processo de ensino-aprendizagem, e às relações entre estudantes e professores, bem como estudantes entre si, podem gerar alterações no sono, e com isso afetarem a saúde desse segmento populacional.

2.2 FATORES ASSOCIADOS A DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE

O sono é fundamental para a manutenção da saúde e o bem-estar físico, mental e social do ser humano. Distúrbios do sono estão em crescimento na sociedade e vêm afetando, cada vez mais, os estudantes. Para a ocorrência dos distúrbios do sono, existem fatores que são modificáveis e não modificáveis, assim como também são encontrados fatores de proteção, que podem amenizar a ocorrência de distúrbios do sono. A preocupação relacionada ao sono dos discentes da graduação se dá pelo fato de o sono ser um elemento que impacta as atividades acadêmicas, a saúde e a qualidade de vida (PEREIRA; SANTOS; LIMA, 2018).

Para Oliveira, Oliveira e Ferreira (2020), distúrbios do sono em discentes da área da saúde estão estreitamente interligados com vários hábitos de vida, como consumo de bebidas alcoólicas, hábito de fumar e participação em atividades extracurriculares, além do uso de telas, como celulares, tablet, televisão, computador pessoal e jogos eletrônicos.

Sobre o consumo frequente do álcool verificou-se que esse hábito pode aumentar o número de despertares e a latência, e reduzir o tempo total de sono (CARONE et al., 2020). Nesse sentido, além do consumo de álcool, o tabagismo também está associado a um maior

número de distúrbios do sono, sendo uma das justificativas o fato de a nicotina ter ação estimulante no sistema nervoso central e aumentar o tempo de latência do sono e da insônia (BELINGHERI et al., 2020).

No estudo realizado por Kintschev et al. (2021), constatou-se que graduandos usam diversas formas de telas e eletrônicos até tarde da noite, concomitantemente, consomem bebidas com cafeína, apresentam dificuldades em permanecerem alertas durante o dia e em manterem-se funcionais nas rotinas do dia a dia. Assim, indivíduos que usavam o celular antes de dormir e estudavam até tarde da noite apresentaram prevalência de SED de 56%.

Um fator que pode afetar a qualidade do sono é a prática regular de exercício físico. A eficácia do exercício físico sobre o sono é aceita pela American Sleep Disorders Association (ASDA) como uma intervenção não farmacológica para a melhoria do sono. Carone et al. (2020), em seu estudo, verificou que a probabilidade de duração do sono abaixo do recomendado foi, aproximadamente, 21% menor entre os estudantes universitários fisicamente ativos comparando-os aos sedentários.

Além disso, para Pereira, Santos e Lima (2018), o treinamento físico aeróbico de intensidade moderada melhora a qualidade do sono. Alguns estudos vêm demonstrando o efeito benéfico do exercício físico sobre a qualidade do sono. Um estudo realizado na cidade de São Paulo fez um levantamento e demonstrou que, entre as pessoas fisicamente ativas, 27,1% se queixavam de insônia e 28,9% de sonolência excessiva, enquanto que, entre os sedentários, esses valores subiram para 72,9 e 71,1%, respectivamente.

No estudo de Moreira et al. (2013), os indivíduos ativos obtiveram melhores resultados no PSQI do que os indivíduos sedentários. Os dois grupos ativos, tanto o feminino (48%) quanto o masculino (81%), obtiveram porcentagens de qualidade de sono bom, superiores em comparação aos seus respectivos grupos sedentários (38% e 54%), indicando claramente que o exercício físico pode ser considerado uma intervenção positiva na melhora do padrão do sono.

Sobrepeso, sedentarismo, intolerância à glicose e resistência apresentam-se como fatores modificáveis importantes para evidências de distúrbios do sono em graduandos. Houve correlação positiva significativa (valor P menor que 0,05) entre a escala de distúrbios do sono e aumento do peso corporal, resistência à insulina. Assim, os principais fatores modificáveis descritos na literatura foram o consumo de álcool, tabagismo, uso de telas antes de adormecer, sedentarismo, a anemia, o sobrepeso/obesidade, a intolerância à glicose e a

resistência à insulina, os maus hábitos de sono, caracterizados por uma clara preferência por estudar à noite, perder facilmente uma noite de sono, tendo o aumento do nível de ansiedade e estresse como consequência (KABEL et al., 2018).

Um dos sintomas mais frequentes dos distúrbios do sono é a sonolência, uma função biológica caracterizada pelo aumento da propensão para dormir em circunstâncias nas quais o indivíduo afetado e outros considerariam inapropriadas. Já a SED, ou hipersonia, refere-se a uma maior possibilidade em iniciar o sono em horários inadequados com uma compulsão para dormir, tirar cochilos involuntários e ataques de sono, quando também o sono é inapropriado. A SED é referida como uma diminuição da capacidade de trabalho físico e/ou mental e tem, muitas vezes, alívio incompleto com o repouso ou sono e está geralmente associada a distúrbios do sono (ROMAGNOLI et al., 2018; DUTRA DA SILVA et al., 2021).

Em um estudo realizado por Kintschev et al. (2021), avaliaram-se o horário e a prevalência da SED, comparando-os com alunos de cursos da saúde, e verificou-se que a população mais acometida com a SED é do sexo feminino, jovens com idade entre 16 e 19 anos. Outro resultado relevante foi em relação a estudar tarde da noite e usar celular antes de adormecer e não fazer atividade física semanal, os quais são fatores mais constantes em estudantes com SED. Não usar telefones celulares antes de dormir reduziu a prevalência de SDE em 14%.

Variáveis relevantes, como os horários de aulas, podem ter relação com a qualidade do sono e a sonolência excessiva, na medida que a duração e a regularidade do sono daqueles estudantes cujo horário das aulas iniciam muito cedo podem ser prejudicadas, acarretando em privação do sono. Em relação aos estudantes que cursam no turno noturno, os dados apresentados apontam que os indivíduos que estudam e trabalham apresentaram diagnóstico de SED. Foram diagnosticadas com qualidade do sono ruim as mulheres, os estudantes que trabalhavam. Neste sentido, conciliar uma boa noite de sono com as demandas acadêmicas, sobretudo se tiverem que fazer trabalhos acadêmicos ou estudar durante a madrugada, torna-se difícil (ARAÚJO; ALMONDES, 2012; BELINGHERI et al., 2020).

2.3 A VIVÊNCIA ACADÊMICA DOS ESTUDANTES DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UFBA

Em uma sociedade globalizada e capitalista, a busca por uma profissão se inicia desde muito cedo, na adolescência. É nessa fase que o jovem se depara com uma série de escolhas que definirão o seu futuro, dentre elas a escolha profissional, que acarreta grandes mudanças em sua vida (FONSECA; AZEVEDO, 2006).

O ingresso na universidade está, na maioria das vezes, associado à escolha profissional. O aumento pela busca no ingresso na universidade, como forma de iniciar uma carreira profissional, se dá pelo fato de que o diploma de nível superior proporciona ao estudante a ocupação de uma posição de intersecção entre o sistema educativo e o sistema produtivo, em relação à qualificação para o trabalho (ANTUNES, 2009; TEIXEIRA; GOMES, 2004).

Essa escolha da profissão sofre a influência de diversos fatores. Aspectos como o mercado de trabalho, possibilidades de atuação, remuneração, prestígio social, poder e cultura são levados em consideração no momento da escolha. Além disso, a família também tem uma forte influência nessa escolha, pois é ela que auxilia na construção de valores, crenças, conceitos e ideais construídos ao longo da vida relacionados ao trabalho (SANTOS, 2005; ALMEIDA; PINHO, 2008).

Nesse sentido, a formação profissional não é a única função da universidade. As universidades integram um papel de aprendizagem, inovação, desenvolvimento e aplicação do conhecimento adquirido e atuam no ensino, na pesquisa e na extensão. Esses desdobramentos da universidade oferecem oportunidades para atuar na promoção da saúde e qualidade de vida da comunidade interna e externa. Assim, contribui para o reforço da cidadania, comprometimento com a sociedade, as políticas e práticas universitárias (MELLO et al., 2010).

No que se refere às formações no âmbito da saúde, é fundamental favorecer uma aproximação entre as necessidades da população e a realidade sanitária em que o profissional está inserido. Assim, pensar no processo de formação dos futuros profissionais de saúde torna-se importante a fim de aprimorar o processo de humanização da assistência à saúde, como também na articulação em rede do ensino à gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), aos serviços de saúde e à comunidade (BISCARDE; SANTOS; SILVA, 2014).

Nesse contexto, o processo de educação e formação no ensino superior deve ser pautado não apenas para a transmissão de conhecimento, mas para valorização e construção das relações sociais, para a problematização e transformação da realidade, integrando

estudantes, professores, usuários, gestores, trabalhadores e profissionais de saúde no cotidiano dos serviços (BISCARDE; SANTOS; SILVA, 2014).

Nesse modelo, de acordo com o Projeto Pedagógico do BIS, o perfil esperado para os discentes egressos do curso contempla uma compreensão ampla da situação de saúde em diversas sociedades, com capacidade de compreender a contribuição de diversas disciplinas do campo científico, das humanidades e das artes na análise das múltiplas dimensões desse campo (UFBA, 2010).

Para os discentes que optam em realizar a graduação no modelo de ciclos, o BIS constitui-se como porta de entrada para o processo de formação em saúde. O primeiro ciclo compreende conhecimentos que qualificam os estudantes para atuarem na área da saúde. Após finalizar esse primeiro ciclo, podem optar por ingressarem em Cursos de Progressão Linear (CPL) da área de Saúde e/ou outras; ingressar em um terceiro ciclo por meio dos cursos de pós-graduação; ou ingressar no mercado de trabalho diretamente (TEIXEIRA; COELHO; ROCHA, 2013; BISCARDE; SANTOS; SILVA, 2014).

Em relação aos CPL, o estudo realizado por Veras e Baptista (2019) a partir da análise de discurso dos estudantes verificou que estes procuram o BIS por almejam ingressar em um CPL, especialmente Medicina, a partir da expectativa de ascensão econômica e social.

A transição, BIS para os CPL na UFBA, se dá através de um processo interno de seleção, no qual se estabelece o cálculo do coeficiente de rendimento como critério. Para ingressar nos cursos de alta demanda, como, por exemplo, Medicina, é necessário alcançar um alto coeficiente de rendimento. Dessa forma, em busca do escore ideal para ter acesso ao mais concorrido curso da instituição, os alunos enfrentam uma competição interna, com impacto sobre o estado psicológico, de modo que as relações amigáveis entre colegas e o empenho no desenvolvimento acadêmico perdem espaço para a disputa em torno do alcance de notas mais altas nos diversos componentes curriculares (PIMENTEL, 2017; SOUZA, 2019).

Vivenciar a formação a partir de uma busca por altos valores no coeficiente de rendimento pode interferir na saúde, qualidade de vida e no sono desses estudantes, uma vez que realizam rotinas de estudo exaustivas, gerando alterações nos hábitos alimentares, redução na prática de atividades físicas, diminuição de convívios sociais fora da universidade, conflitos com professores e colegas, entre outros (FREITAS et al., 2018; VERAS; BAPTISTA, 2019).

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a qualidade do sono de graduandos do BIS da UFBA.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever o perfil dos estudantes do BIS em relação a qualidade de sono.
- Verificar a relação entre qualidade do sono e perfil socioeconômico e acadêmico nessa população.

4. METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de uma pesquisa de campo, com recorte transversal, abordagem exploratória, descritiva e quantitativa, realizado através de coleta de dados primários por meio de questionários aplicados a estudantes do BIS da UFBA.

Segundo Gil (2017), a abordagem exploratória aproxima o autor com o problema de pesquisa e proporciona maior familiaridade para torná-lo mais explícito ou constituir hipótese. A abordagem descritiva estuda as características de uma população, identifica relações entre variáveis e possibilita uma nova verificação de panoramas do problema.

Dessa forma, Gil (2017) também afirma que os estudos de levantamento se caracterizam por extrair da população-alvo a realidade que se deseja conhecer.

4.2 LOCUS E SUJEITOS DA PESQUISA

O locus da pesquisa foi o curso de BIS, da UFBA, localizada em Salvador-Bahia, Brasil, curso selecionado porquanto se observou que existe uma lacuna em estudos que abordem a qualidade do sono desse grupo populacional. Desse modo, os sujeitos da pesquisa foram graduandos do referido curso, que estavam matriculados e cursando o BIS no ano de 2020, sendo excluídos estudantes com idade inferior a 18 anos.

4.3 AMOSTRA

Para o cálculo amostral, levaram-se em consideração quatro fatores: prevalência estimada, nível de confiança nos resultados, erro máximo estimado e o tamanho da população. Para determinar o tamanho da amostra, foi considerando o quantitativo de estudantes matriculados no ano de 2020, N=1.171 estudantes matriculados. O nível de confiança foi de 95%, em uma proporção de 50% e um adicional de 10% para prováveis perdas, totalizando 277 estudantes elegíveis para o estudo, de acordo com o cálculo amostral realizado a partir da calculadora openepi, versão 3.01. A amostra foi de voluntários e os questionários foram enviados via email para todos os estudantes matriculados, assim, os participantes entraram de forma consecutiva no período de coleta dos dados.

4.4 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS E DEFINIÇÃO DE VARIÁVEIS

O desfecho estudado foi a qualidade do sono, pois dormir horas de sono adequadas proporciona bem-estar no âmbito biopsicossocial. Foi analisada a qualidade do sono dos graduandos do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde.

As variáveis foram divididas em 03 grandes dimensões: I. Variáveis relacionadas aos aspectos socioeconômicos dos estudantes; II. Variáveis relacionadas ao padrão do sono dos estudantes; III. Variáveis relacionadas aos aspectos acadêmicos.

O instrumento utilizado para a coleta foi um formulário padronizado, contendo questionários validados para a língua portuguesa, composto por duas partes.

A primeira parte do formulário refere-se à coleta de dados sociodemográficos (Apêndice 1), contemplando perguntas sobre características socioeconômicas e acadêmicas dos estudantes.

A segunda inclui perguntas sobre a qualidade do sono dos estudantes, visando a construção do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (Anexo A). O questionário consiste em 19 questões autoadministradas, agrupadas em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência para o sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, transtornos do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. O escore global varia de 0 a 21 (Anexo B), e quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono (BERTOLAZI et al., 2011). Também permiti a construção da Escala de Sonolência Epworth (ESS) (Anexo C), referente à possibilidade de cochilar em oito situações cotidianas. Consiste em uma escala de 0 a 3, na qual 0 corresponde a nenhuma e 3 a grande probabilidade de cochilar. $ESS \leq 10$ corresponde à ausência de sonolência; $ESS = 11-15$ sugere sonolência diurna excessiva; $ESS \geq 16$ indica sonolência grave (BERTOLAZI et al., 2009).

4.5 PROCESSO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu no período abril de 2021 e outubro de 2022. O método de coleta adotado para aplicação do formulário foi através do envio do link do formulário Google Forms, encaminhados via e-mail para os discentes através do colegiado do curso de BIS. Os telefone e e-mail da pesquisadora foram disponibilizados, caso fosse necessário

fornecer orientações sobre o preenchimento dos questionários autorrespondidos durante o período de coleta de dados.

O formulário foi aplicado para 281 estudantes do BIS, a aplicação do formulário se deu de forma individual após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no formato imagético, o estudante acessou os questionários.

4.6 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Após coleta dos dados coletados, foi utilizado o pacote estatístico, software SPSS 25.0, para tabulação e análise dos dados, aplicando-se testes estatísticos selecionados de acordo com a necessidade de análise. Assim foram utilizados os parâmetros da estatística descritiva adotando-se as medidas usuais de tendência central (Média, Mediana e Moda) e de dispersão (Amplitude, Variância, Desvio-Padrão e Coeficiente de Variação), e cálculos de frequências simples e relativas. Os dados foram armazenados em planilha do programa Microsoft Excel e organizados em banco de dados foi construído no software SPSS, versão 25.0, as análises foram realizadas no Software for Statistics and Data Science (Stata®). Foram estimadas frequências absolutas e relativas das variáveis categóricas, medidas de tendência central e dispersão das variáveis contínuas. Em seguida, foram estimadas as prevalências do desfecho (qualidade do sono ruim e sonolência excessiva noturna), com razões de prevalência e respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), geral e estratificadas pelas variáveis independentes (características sociodemográficas, acadêmicas, de hábitos de vida e do sono).

Na análise de associação bivariada entre o desfecho e as variáveis independentes, foram empregados os testes Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher com significância estatística de 5%. As variáveis que obtiveram $p\text{-valor} \leq 0,20$ foram inseridas na análise multivariada, conduzida por meio da regressão de Poisson com variância robusta. Adotou-se o procedimento backward com exclusão das variáveis uma-a-uma, na ordem daquela com maior p-valor sem significância estatística, até permanecerem no modelo apenas as variáveis com $p\text{-valor} < 0,05$. A acurácia do modelo foi verificada por meio do Critério de Informação de Akaike (AIC), após a exclusão de cada variável, considerando-se aquele com menor valor desse índice como melhor modelo final. A multicolinearidade foi avaliada pelo Variance Inflation Factor (VIF) e considerou-se como adequado o VIF individual de cada variável e médio do modelo menores que 10.

5. ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da UFBA (CAAE: 50139221.7.0000.5531.), respeitando os princípios éticos e bioéticos para pesquisa com seres humanos, conforme as resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde – Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.

O estudo incluiu um TCLE no formato imagético para que fosse assinado pelos discentes, que receberam uma cópia do termo via e-mail. Foi assegurado o sigilo quanto à identificação dos envolvidos nesta pesquisa.

Somente fizeram parte do grupo pesquisado aqueles que preencheram os critérios de inclusão e que, depois de informados e esclarecidos sobre todas as etapas e os objetivos da pesquisa, voluntariamente concordaram em participar, assinando o TCLE imagético, podendo desistir de participar da pesquisa a qualquer momento.

Este estudo não ofereceu risco aparente à saúde. Tanto o TCLE, quanto os questionários estarão abrigados em uma plataforma digital. Para aqueles discentes que, durante o preenchimento dos questionários apresentassem dúvidas, desconforto e/ou inabilidade com os questionários ou plataforma digital, poderiam entrar em contato com a equipe da pesquisa através dos contatos disponibilizados no TCLE, para a condução de esclarecimentos e resolução de possíveis dúvidas.

A assistência ao participante da pesquisa, segundo o Conselho Nacional de Saúde (2016), “é aquela prestada para atender danos imateriais decorrentes, direta ou indiretamente, da pesquisa”. Assim, essa pesquisa ofereceu riscos mínimos, caso apresentassem dúvidas em relação ao preenchimento dos questionários, solicitamos que o discente entrasse em contato com a equipe de pesquisa para esclarecimentos e possíveis dúvidas, ou se apresentasse algum incômodo ou cansaço ao responder o questionário, sugerimos que fosse encerrado o preenchimento e se fechasse a aba do questionário.

Na etapa de sistematização dos dados coletados, os formulários preenchidos foram armazenados em um pendrive, que ficará arquivado por cinco anos, na sala da professora Doutora Renata Meira Vêras, orientadora da pesquisadora responsável, esse local fica situado no Programa de Pós-Graduação de Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade (PPGEISU).

6. RESULTADOS

ARTIGO 1- QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

Resumo

O sono é um comportamento fisiológico essencial ao ser humano e apresenta importante função em manter o meio interno e externo em equilíbrio quase constante. Em uma sociedade cada vez mais acelerada, ocupada, conectada e com necessidade de ampliar o tempo útil, a ação de dormir torna-se uma barreira natural e também um sinônimo de ineficiência, perda de oportunidades e tempo desperdiçado. Os problemas relacionados à qualidade do sono também afetam a vida dos estudantes universitários. Durante a pandemia de COVID-19, houve uma alta carga de distúrbios do sono em diferentes grupos populacionais e foi detectado que os distúrbios do sono são problemas significativos de saúde mental associados a esse período de pandemia. Dessa forma, o estudo objetivou verificar a qualidade do sono de estudantes da graduação do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS) da Universidade Federal da Bahia durante a pandemia de COVID-19, possibilitando conhecer a qualidade do sono desses. Trata-se de um estudo de caráter exploratório, descritivo, transversal, quantitativo. A prevalência de qualidade do sono ruim foi de 81,8%. Foram observadas associações entre qualidade do sono e jornada completa de trabalho paralela ao BIS, pretensão de fazer mestrado ou Cursos de Progressão Linear, utilização de transporte coletivo para chegar à universidade e percepção de alteração no sono durante a pandemia de COVID-19. Este estudo mostrou que, com a chegada da pandemia de COVID-19, a maior parte dos graduandos percebeu alteração no sono. Medidas de promoção de saúde são necessárias nessa população, com vistas à melhoria da higiene do sono.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Estudantes. COVID-19

INTRODUÇÃO

O sono é um comportamento fisiológico essencial ao ser humano e apresenta importante função em manter o meio interno e externo em equilíbrio quase constante. É um estado complexo de processos fisiológicos e comportamentais em que podemos estar dormindo (sono) ou acordados (vigília), de caráter reversível, com características próprias, processos fisiológicos e comportamentais complexos (LOPES; MEIER; RODRIGUES, 2018).

Nesse sentido, variáveis, como sexo, idade, duração do sono habitual, variações genéticas, perfil do ritmo de vida e rotina, são fatores importantes a serem observados, pois

têm relevância em relação aos processos regulatórios do sono-vigília nos seres humanos (SANTOS et al., 2016).

O sono com qualidade contribui positivamente para a saúde e o bem-estar, e o sono associado a distúrbios do sono está relacionado à diminuição da capacidade funcional e à qualidade de vida (QV). Estudos mostram que pessoas com baixa qualidade no sono apresentam queixas de distúrbios de memória e problemas de concentração e ficam menos satisfeitos quando comparadas àquelas que não sofriam alterações no sono. A restrição do sono tem sido apontada como causa de uma série de déficits neurocomportamentais, tais como lapsos de memória, redução do rendimento cognitivo, da vitalidade e da sensação de felicidade (OBRECHT et al., 2015; ZAMANIAN; NIKEGHBAL; KHAJEHNASIRI, 2016).

Em uma sociedade cada vez mais acelerada, ocupada, conectada e com necessidade de ampliar o tempo útil, a ação de dormir torna-se uma barreira natural e um sinônimo de ineficiência, perda de oportunidades e tempo desperdiçado (CRAY, 2014).

Os problemas relacionados à qualidade do sono também afetam a vida dos estudantes universitários. Assim, a experiência universitária torna-se um momento de transição para a vida adulta, sujeito às mudanças na rotina diária, culturais, ambientais, novas expectativas, objetivos, preocupações e, nesse sentido, a subtração de horas de sono evidencia-se como uma realidade a fim contemplar as exigências quanto ao desempenho acadêmico e social (FREITAS et al., 2018; GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Além desses fatores, os estudantes estão submetidos a aulas práticas, estágios, atividades extracurriculares, dedicação às atividades propostas pelos professores durante o semestre, cobrança por bom rendimento acadêmico a cada semestre cursado, sentimento de incerteza quanto ao futuro e convivência com situações de sofrimento e morte. Esse contexto pode influenciar negativamente no sono, a ponto de provocar problemas de saúde. Por outro lado, a melhoria do sono dos universitários pode aprimorar o processo de enfrentamento da rotina diária, a humanização da assistência e a reflexão na forma de cuidar do outro (MOURA et al., 2016).

O BIS, como porta de entrada e primeiro ciclo para formação em saúde, possibilita que o discente possa vivenciar e escolher a trajetória a seguir. Criado com base no modelo de ciclos, o BIS integra o primeiro ciclo, podendo o estudante seguir para os cursos de progressão linear (CPL), diretamente para a pós-graduação ou até mesmo para o mercado de trabalho. O caminho até o segundo ciclo de formação para os estudantes do BIS,

principalmente para os que desejam cursar Medicina, tem sido permeado por conflitos e aflições, pois o critério de seleção para ingressar no segundo ciclo é baseado no somatório de notas, coeficiente de rendimento do estudante do BIS, tendo as disciplinas da área científica um peso maior. O número de ingressantes no BI é de 100 para o turno diurno e 200 para o turno noturno anualmente. Já para ingressar no curso de Medicina pelo BIS, são oferecidas 32 vagas para o campus de Salvador e 9 para o campus de Vitória da Conquista anualmente. Assim, para concorrer às poucas vagas oferecidas pelo curso de Medicina, os estudantes precisam obter um alto escore (ALMEIDA FILHO et al., 2015; SANTANA, 2018).

Aliado a isso, durante a pandemia de COVID-19, estudos sugerem, em seus resultados, alta carga de distúrbios do sono em diferentes grupos populacionais e foi detectado que os distúrbios do sono são problemas significativos de saúde mental associados a esse período de pandemia (HOSSAIN; SULTANA; PURIHIT, 2020; PRETI et al., 2020).

Neste contexto, Gupta et al. (2020) verificou que, em seu trabalho, no período mais restrito da pandemia, houve um aumento do uso de dispositivos eletrônicos e o tempo de exposição às telas, visto que muitas atividades universitárias passaram a ser realizadas na modalidade remota. Vale ressaltar que a qualidade de sono tem ligação direta com a exposição às telas.

Dessa forma, o estudo objetivou verificar a qualidade do sono de estudantes da graduação do BIS da Universidade Federal da Bahia durante a pandemia de COVID-19, possibilitando conhecer a qualidade do sono desses.

METODOLOGIA

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, com CAAE: 50139221.7.0000.5531.

A amostra foi de voluntários, e os participantes entraram de forma consecutiva no período de coleta dos dados. O estudo foi realizado na Universidade Federal da Bahia, na cidade de Salvador, no estado da Bahia. A coleta dos dados ocorreu entre abril de 2021 e outubro de 2022, através do envio do link do formulário Google Forms via e-mail aos estudantes. Participaram 281 estudantes voluntários do primeiro ao sexto semestre do curso de graduação no BIS, matriculados no curso, e foram excluídos estudantes com idade inferior a 18 anos.

Para o cálculo amostral, levaram-se em consideração quatro fatores: prevalência estimada, nível de confiança nos resultados, erro máximo estimado e o tamanho da população. Para determinar o tamanho da amostra, foi considerando o quantitativo de estudantes matriculados no ano de 2020, N=1.171 estudantes matriculados. O nível de confiança foi de 95%, uma proporção de 50% e adicional de 10% para prováveis perdas, totalizando 277 estudantes elegíveis para o estudo.

Trata-se de um estudo de caráter exploratório, descritivo, transversal, quantitativo, realizado através de coleta de dados primários por meio de questionários aplicados aos sujeitos.

As características sociodemográficas e de saúde foram obtidas por meio de questionário com questões fechadas, composto de quinze itens com as seguintes variáveis: sexo, idade, raça/cor de pele, estado conjugal, presença de filhos, jornada de trabalho, renda per capita mensal, tipo de escola na educação básica, semestre em curso, horas de estudo extraclasse, turno em que cursa a graduação, pretensão após concluir o BIS, tipo de transporte para chegar à universidade, deslocamento para assistir às aulas remotas e percepção de alteração no sono na pandemia.

A qualidade do sono foi verificada por meio do instrumento de Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*, que quantifica a qualidade do sono por uma escala que varia de zero a 21 pontos, considerando as faixas de zero a 5 como qualidade de sono boa; de 5 a 10, como ruim; e maior que 10, com presença de distúrbio do sono. Utilizou-se a versão do instrumento validado no Brasil cuja consistência interna foi de 0,82 (BERTOLAZI et al., 2011).

Os dados foram armazenados em planilha do programa Microsoft Excel e, em seguida, organizados em banco de dados no software SPSS, versão 25.0. As análises foram procedidas no *Software for Statistics and Data Science* (Stata[®]). Foram estimadas frequências absolutas e relativas das variáveis categóricas, medidas de tendência central e dispersão das variáveis contínuas, prevalência do desfecho – qualidade do sono ruim, com razões de prevalência e respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%) estratificados pelas variáveis independentes – características sociodemográficas, acadêmicas e do sono durante a pandemia. Na análise de associação bivariada entre o desfecho e as variáveis independentes, foram empregados os testes Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher com significância estatística de 5%. As variáveis que obtiveram p-valor \leq 0,20 foram inseridas na análise multivariada, conduzida por meio da regressão de Poisson com variância robusta. Adotou-se o

procedimento *backward* com exclusão das variáveis uma-a-uma, na ordem daquela com maior p-valor sem significância estatística, até permanecerem no modelo apenas as variáveis com p-valor<0,05. A acurácia do modelo foi verificada por meio do Critério de Informação de Akaike (AIC), após a exclusão de cada variável, considerando-se aquele com menor valor desse índice como melhor modelo final. Utilizou-se o *Variance Inflation Factor* (VIF adequado: individual e médio<10) para o diagnóstico de multicolinearidade.

RESULTADOS

Participaram do estudo 281 graduandos do curso de BIS. Dentre as características sociodemográficas, houve predomínio de sexo feminino (215; 76,5%); idade de 21 anos ou menos (42; 51,2%), com média de 22,3 anos (DP=5,0; Mín.=17, Máx.=59); negros (219;77,9%); sem companheiro(a) (279; 96,1%); não ter filhos (273; 97,1%); não trabalhadores (180; 64,1%); renda per capita mensal de 1 salário mínimo ou menos (145; 51,6%), com média de R\$ 1.554,50 (DP=1.499,50; Mín.=83,3, Máx.=12.000,00) (Tabela 1).

Quanto às características acadêmicas, houve maior proporção de graduandos que fizeram o ensino fundamental e médio inteiramente em escola particular (112; 39,9%); em curso no 1º ou 2º semestres (179; 63,7%); horas de estudo extraclasse de seis horas ou mais (178; 64,6%), com média de 7,0 horas (DP=3,4; Mín.=1, Máx.=20); turno diurno de curso da graduação (183; 65,1%); pretensão de realizar CPL após concluir o BIS (258; 91,8%) e de cursar medicina (235; 91,1%); utilização de transporte coletivo (ônibus ou metrô) para chegar à universidade (188; 67,1%) e de não ter precisado se deslocar para assistir às aulas remotas (259; 92,2%). Com a chegada da pandemia de COVID-19, a maior parte dos graduandos percebeu alteração no sono (189; 67,3%) (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas, acadêmicas e do sono durante pandemia de COVID-19 de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281)

Variáveis	N	%
Características sociodemográficas		
Sexo		
Masculino	66	23,5
Feminino	215	76,5
Idade		

Variáveis	N	%
≤21 anos	155	55,2
>21 anos	126	44,8
Raça/cor da pele		
Não negros	62	22,1
Negros	219	77,9
Situação conjugal		
Sem companheiro(a)	270	96,1
Com companheiro(a)	11	3,9
Ter filho		
Não	273	97,1
Sim	8	2,9
Jornada de trabalho		
Não trabalha	180	64,1
Jornada parcial ou intermitente	75	26,7
Jornada completa	26	9,2
Renda per capita mensal		
≤1 salário mínimo	145	51,6
>1 a <3 salários mínimos	116	41,3
≥3 salários mínimos	20	7,1
Características acadêmicas		
Tipo de escola da educação básica		
Todo em escola particular	112	39,9
Escola particular e pública	66	23,5
Todo em escola pública	103	36,6
Semestre em curso		
1° ou 2° semestres	179	63,7
3° ou 4° semestres	58	20,6
5° ou 6° semestres	44	15,7
Horas de estudo extraclasse (N=280)		
<6 horas	102	36,4
≥6 horas	178	64,6
Turno que cursa a graduação		
Diurno	183	65,1
Noturno	98	34,9
Pretensão após concluir o BIS		
Mercado de trabalho	8	2,9
Curso de progressão linear	258	91,8
Mestrado	15	5,3
Curso de pretensão no CPL (N=258)		
Outros cursos da área de saúde	23	8,9
Medicina	235	91,1
Transporte para chegar à universidade (N=280)		
Carro ou moto	42	15,0
Transporte coletivo (ônibus ou metrô)	188	67,1
A pé	50	17,9
Deslocamento para assistir às aulas remotas		

Não	259	92,2
Sim	22	7,8
Sono durante a pandemia de COVID-19		
Percepção de alteração no sono na pandemia		
Não	92	32,7
Sim	189	67,3

BIS: bacharelado interdisciplinar em saúde; CPL: curso de progressão linear; P: Prevalência; RP: razão de prevalência; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

*p-valor obtido pelo Teste do Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher.

A prevalência de qualidade do sono ruim foi de 81,8%. Na análise bivariada, identificou-se associação entre qualidade do sono ruim e as variáveis sexo (p-valor=0,029), jornada de trabalho (p-valor=0,010), horas de estudo extraclasse (p-valor=0,018), pretensão após concluir o BIS (p-valor=0,001), transporte para chegar à universidade (p-valor=0,001) e percepção de alteração no sono na pandemia (p-valor<0,001). Destacaram-se maiores prevalências de qualidade do sono ruim em mulheres (84,6%), aqueles que tinham uma jornada completa de trabalho paralela ao BIS (100,0%), realizar de seis horas ou mais de estudo extraclasse (85,9%), pretensão de fazer CPL (83,3%) ou mestrado (86,7%) após concluir o BIS, utilizar o transporte coletivo para chegar à universidade (87,8%) e percepção de alteração no sono durante a pandemia de COVID-19 (89,9%) (Tabela 2).

Evidenciou-se que houve incremento da prevalência de qualidade do sono ruim em graduandos do BIS que tinham companheiro (RP=1,23; IC95%=1,16-1,31), tinham filho (RP=1,23; IC95%=1,16-1,30), jornada completa de trabalho (RP=1,23; IC95%=1,07-1,41), seis ou mais horas de estudo extraclasse (RP=1,15; IC95%=1,01-1,31), pretensão de fazer mestrado (RP=3,47; IC95%=1,02-11,73), utilizavam transporte coletivo para chegar à universidade (RP=1,24; IC95%=1,01-1,52), se deslocavam para assistir às aulas remotas (RP=1,18; IC95%=1,06-1,32) e tinham percepção de alteração no sono durante a pandemia de COVID-19 (RP=1,37; IC95%=1,18-1,61) (Tabela 2).

Tabela 2. Prevalência geral de qualidade do sono ruim e segundo características sociodemográficas, acadêmicas e do sono durante pandemia de COVID-19 de graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281)

Variáveis	Qualidade do sono ruim			
	P(%)	p-valor*	RP ^b	IC95%
Qualidade do sono (N=280)		<0,001		
Boa	51 (18,2)		1,00	-
Ruim	229 (81,8)		3,88	1,66-9,07
Características sociodemográficas				

Sexo		0,029		
Masculino	48 (72,7)		1,00	-
Feminino	181 (84,6)		1,16	0,99-1,36
Idade		0,123		
≤21 anos	121 (78,6)		1,00	-
>21 anos	108 (85,7)		1,09	0,98-1,22
Raça/cor da pele		0,630		
Não negros	52 (83,9)		1,00	-
Negros	177 (81,2)		0,97	0,85-1,10
Situação conjugal		0,224		
Sem companheiro(a)	218 (81,0)		1,00	-
Com companheiro(a)	11 (100,0)		1,23	1,16-1,31
Ter filho		0,358		
Não	221 (81,3)		1,00	-
Sim	8 (100,0)		1,23	1,16-1,30
Jornada de trabalho		0,010		
Não trabalha	146 (81,6)		1,00	-
Jornada parcial ou intermitente	57 (76,0)		0,93	0,81-1,08
Jornada completa	26 (100,0)		1,23	1,14-1,31
Renda per capita mensal		0,090		
≤1 salário mínimo	112 (77,2)		1,00	-
>1 a <3 salários mínimos	99 (85,3)		1,10	0,98-1,24
≥3 salários mínimos	18 (94,7)		1,23	1,07-1,41
Características acadêmicas				
Tipo de escola da educação básica		0,475		
Todo em escola particular	87 (78,4)		1,00	-
Escola particular e pública	56 (84,9)		1,08	0,94-1,25
Todo em escola pública	86 (83,5)		1,07	0,94-1,21
Semestre em curso		0,089		
1° ou 2° semestres	145 (81,5)		1,00	-
3° ou 4° semestres	52 (89,7)		1,10	0,98-1,23
5° ou 6° semestres	32 (72,7)		0,89	0,74-1,08
Horas de estudo extraclasse		0,018		
<6 horas	76 (74,5)		1,00	-
≥6 horas	152 (85,9)		1,15	1,01-1,31
Turno que cursa a graduação		0,914		
Diurno	150 (82,0)		1,00	-
Noturno	79 (81,4)		0,99	0,88-1,12
Pretensão após concluir o BIS		0,001		
Mercado de trabalho	2 (25,0)		1,00	-
Curso de progressão linear	214 (83,3)		3,33	1,00-11,10
Mestrado	13 (86,7)		3,47	1,02-11,73
Curso de pretensão no CPL (N=258)		0,775		
Outros cursos da área de saúde	20 (87,0)		1,00	-
Medicina	194 (82,9)		0,95	0,81-1,13
Transporte para chegar à universidade (N=280)		0,001		
Carro ou moto	29 (87,0)		1,00	-

Transporte coletivo (ônibus ou metrô)	165 (87,8)		1,24	1,01-1,52
A pé	34 (68,0)		0,95	0,73-1,26
Deslocamento para assistir às aulas remotas		0,084		
Não	208 (80,6)		1,00	-
Sim	21 (95,5)		1,18	1,06-1,32
Sono durante a pandemia de COVID-19				
Percepção de alteração no sono na pandemia		<0,001		
Não	60 (65,2)		1,00	-
Sim	169 (89,9)		1,37	1,18-1,61

BIS: bacharelado interdisciplinar em saúde; CPL: curso de progressão linear; P: Prevalência; RP^b: razão de prevalência bruta; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

*p-valor obtido pelo Teste do Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher.

Na análise multivariada, as variáveis sexo (p-valor=0,238), idade (p-valor=0,287) e deslocamento para assistir às aulas remotas (p-valor=0,059) perderam a significância estatística, e sua exclusão contribuiu com melhor ajuste do modelo, pois houve diminuição do valor do AIC. A análise do VIF individual e médio descartou a hipótese de multicolinearidade no modelo saturado e reduzido (dados não apresentados em tabelas).

No modelo multivariado final, associaram-se, à qualidade do sono ruim, a jornada completa de trabalho paralela ao BIS (RP=1,34; IC95%=1,17-1,54), renda per capita de três salários mínimos ou mais (RP=1,31; IC95%=1,10-1,56), cursar o 3º ou 4º períodos do BIS (RP=1,14; IC95%=1,01-1,28), seis ou mais horas de estudo extraclasse (RP=1,26; IC95%=1,10-1,42), pretensão de fazer mestrado (RP=3,20; IC95%=1,10-9,28) ou CPL (RP=2,89; IC95%=1,01-8,27), utilizar transporte coletivo para chegar à universidade (RP=1,28; IC95%=1,05-1,55) e percepção de alteração no sono durante a pandemia de COVID-19 (RP=1,38; IC95%=1,19-1,59) (Tabela 3).

Tabela 3. Fatores associados à qualidade do sono ruim em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281)

Variáveis	Qualidade do sono ruim	
	RP ^a	IC95%
Características sociodemográficas		
Jornada de trabalho		
Não trabalha	1,00	-
Jornada parcial ou intermitente	0,93	0,81-1,06
Jornada completa	1,34	1,17-1,54

Renda per capita mensal		
≤1 salário mínimo	1,00	-
>1 a <3 salários mínimos	1,04	0,95-1,15
≥3 salários mínimos	1,31	1,10-1,56
Características acadêmicas		
Semestre em curso		
1° ou 2° semestres	1,00	-
3° ou 4° semestres	1,14	1,01-1,28
5° ou 6° semestres	0,93	0,80-1,08
Horas de estudo extraclasse		
<6 horas	1,00	-
≥6 horas	1,25	1,10-1,42
Pretensão após concluir o BIS		
Mercado de trabalho	1,00	-
Curso de progressão linear	2,89	1,01-8,27
Mestrado	3,20	1,10-9,28
Transporte para chegar à universidade (N=280)		
Carro ou moto	1,00	-
Transporte coletivo (ônibus ou metrô)	1,28	1,05-1,55
A pé	1,05	0,82-1,35
Sono durante a pandemia de COVID-19		
Percepção de alteração no sono na pandemia		
Não	1,00	-
Sim	1,38	1,19-1,59

BIS: bacharelado interdisciplinar em saúde; RP^a: razão de prevalência ajustada; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

DISCUSSÕES

Esta pesquisa teve como objetivo verificar a qualidade do sono de estudantes da graduação do BIS da Universidade Federal da Bahia durante a pandemia de COVID-19. Assim, foi possível verificar que há uma alta frequência de estudantes no curso com má qualidade do sono.

A prevalência de qualidade do sono ruim, nos estudantes do BIS, foi de 81,8%, resultado similar ao encontrado em outros estudos. Em uma pesquisa realizada por Santos et al. (2020) com objetivo de avaliar a qualidade do sono em universitários de enfermagem, foi constatado que a maioria (86,4%) dos universitários tinha qualidade do sono ruim. Gomes Segundo et al. (2017) também realizou um estudo, no qual foi avaliado o padrão de sono dos

estudantes de Medicina, observando-se que 72% dos participantes do estudo apresentam qualidade do sono ruim.

Em relação às características da população estudada, podemos observar a predominância do sexo feminino, resultado semelhante percebido em outras pesquisas desenvolvidas com estudantes de outros cursos da área da saúde (CORRÊA et al., 2017; SALVI; MENDES; MARTINO, 2020). A maioria dos participantes desse estudo eram negros 77,9% e, em comparação a outros trabalhos, esse número foi superior a outro estudo com graduandos que identificou 36,7% de sua população que se autodeclarou como negra. Na pesquisa realizada pelo IBGE (2010 – 2019), verificou-se que, dos estudantes matriculados no ensino superior, 38,15% eram da população negra. Vale ressaltar que os estudantes negros e do sexo feminino foram os que mais sentiram os impactos negativos da pandemia de Covid-19, conforme evidenciam estudos realizados por Fagundes et al. (2022) e Xavier (2020). A maioria dos participantes desse estudo não tinham companheiros (96,1%), nem filhos (97,1%) e não trabalhavam (64,1%). No estudo realizado por Araújo et al. (2016), os resultados encontrados foram próximos ao desse estudo, sem companheiros (76,9 %), sem filhos (95,2 %) e não trabalhavam (100%).

Com relação aos estudantes que tinham uma jornada completa de trabalho paralela ao BIS, foi possível verificar uma associação que influencia negativamente na qualidade do sono e uma prevalência de qualidade ruim do sono em 100,0% dos graduandos que possuíam jornada de trabalho paralela à graduação. Estudos reforçam que essa dupla jornada, vivenciada pelo discente trabalhador-estudante, apresenta-se como um fator que influencia a redução da qualidade do sono (FERREIRA; DE MARTINO, 2012; BENAVENTE et al., 2014).

A qualidade do sono também pode sofrer influência pelo tipo de trabalho e a carga horária semanal. Assim, vale ressaltar que, durante o período pandêmico, as relações profissionais foram afetadas pela COVID-19, gerando incertezas com a estabilidade do trabalho, a insegurança para sair de casa e trabalhar, ou mesmo a dificuldade para conciliar a quarentena em família, o *home office* e estudo (BENAVENTE et al., 2014; CRUZ et al., 2020).

Quando analisada a utilização de transporte coletivo (ônibus ou metrô) para chegar à universidade, constatou-se uma prevalência de (87,8%) de sono ruim nos estudantes e que também está associada a uma pior qualidade do sono. Nesse sentido, um estudo realizado por

Rego et al. (2018) aponta que fatores geográficos e de infraestrutura urbana estão relacionados à demora no trajeto realizado pelos alunos e que o acesso aos campos de estágios ou à universidade e as situações de desgaste percebidas por esse alunado com os meios de transportes públicos utilizados influenciam no tempo de sono (PALLADINO, 2017). Assim, esse estudo observou que, durante a pandemia, os estudantes que precisaram se deslocar para assistir às aulas remotas incrementou em 18% a prevalência de sono ruim dos graduandos do BIS.

Com a chegada da pandemia de COVID-19, a maior parte dos graduandos percebeu alteração no sono. Dentre os que perceberam essa alteração, a prevalência de qualidade do sono ruim foi de 89,9% dos graduandos. Segundo Rodrigues, Costa (2021), a pandemia de SARS-CoV-2 representou importante impacto na rotina da população mundial, visto que foram adotados regimes rígidos de quarentena, cancelamento de atividades sociais, fechamento do comércio e foi adotado *home office* e aulas remotas. Em uma pesquisa realizada por Chaimowicz et al. (2022), com o objetivo de verificar se estudantes universitários perceberam piora da sua qualidade de sono e mudanças nos hábitos diários no período de isolamento social durante a pandemia de SARS-CoV-2, constatou-se que houve uma piora da qualidade do sono comparada ao semestre anterior sem pandemia, e os principais fatores associados foram redução na prática de atividades físicas, piora no padrão alimentar, aumento do sentimento de ansiedade e no uso de aparelhos eletrônicos na hora precedente ao sono.

Nesse estudo, foi observado que ter companheiro e filho acentuou em 23% a prevalência de qualidade do sono ruim. Martini et al. (2012) verificou que 65% dos estudantes que possuíam filhos apresentaram pontuações de qualidade do sono ruim. Em relação à situação conjugal, os resultados encontrados nesse trabalho foram semelhantes aos resultados de outros estudos. A pesquisa realizada por Silva et al. (2022a) evidenciou que estudantes solteiros possuíam maior qualidade subjetiva de sono entre os alunos casados. Em outro estudo desenvolvido por Silva et al. (2022b), 60% dos graduandos com união estável têm uma baixa qualidade de sono. Silva et al. (2022a) considera que ser solteiro envolve menos demandas familiares do que com filhos e cônjuge, o que pode facilitar o gerenciamento de tempo para atividades acadêmicas e permitir melhor qualidade de sono. Vale ressaltar que, com o isolamento social no período pandêmico, houve desafios em relação à redefinição de

rotinas, atividades de trabalho, estudo, demandas domésticas, implicando em ampliação de tempo diário em contextos domésticos (ZANOTTO; SOMMERHALDER; PENTINI, 2021).

Outro aspecto observado foi que 91,8% dos graduandos pretendem ingressar em um curso de progressão linear após concluir o BIS. Destacaram-se maiores prevalências de qualidade do sono ruim em estudantes com pretensão de fazer CPL (83,3%) ou mestrado (86,7%) após concluir o BIS. As prevalências de qualidade do sono identificadas nesse estudo são maiores em relação às aquelas encontradas nos trabalhos de Silva et al. (2020), que constataram má qualidade do sono dos estudantes de Medicina em 64,5% da amostra, e de Garcia et al. (2019), os quais verificaram uma prevalência de 68,75% nos estudantes de mestrado e doutorado.

Nesse contexto, o BIS trabalha em regime de ciclos de formação. O processo de migração entre cursos dentro do primeiro ciclo para o segundo ciclo é baseado nas notas alcançadas, e o terceiro ciclo corresponde às pós-graduações (ALMEIDA et al., 2015). Raphael (2014) aponta que um dos grandes problemas vividos no BIS é a exacerbada competição, o que, em muitas vezes, atrapalha a colaboração entre os alunos, interferindo nas suas relações interpessoais.

Dentre as limitações deste estudo, a não utilização de outros instrumentos para avaliação qualitativa, como, por exemplo, entrevistas abertas ou semiestruturadas, poderia ter trazido detalhes sobre a rotina dos alunos e mais informações sobre as questões relacionadas ao sono e à pandemia do COVID-19.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao avaliar a qualidade do sono dos estudantes do BIS, conclui-se que esse grupo apresenta ruim qualidade do sono. Foram observadas associações entre qualidade do sono e jornada completa de trabalho paralela ao BIS, pretensão de fazer mestrado ou CPL, uso de transporte coletivo para chegar à universidade (e percepção de alteração no sono durante a pandemia de COVID-19).

Medidas de promoção de saúde são necessárias nessa população, com vistas à melhoria da higiene do sono. Contudo, este estudo foi conduzido durante a pandemia da COVID-19, e seus resultados podem ter sido influenciados pelo período pandêmico. Este

estudo mostrou que, com a chegada da pandemia de COVID-19, a maior parte dos graduandos percebeu alteração no sono. Para afirmar se a piora do padrão de sono apresenta relação com o período da pandemia, serão necessários novos estudos acerca do tema.

Nesse sentido, a alta prevalência de má qualidade de sono nos estudantes do BIS deve preocupar os gestores e docentes das universidades para intervenção no planejamento de boas práticas para higiene do sono e respeito às necessidades de sono dos estudantes. Além disso, torna-se importante repensar a transição BIS para o CPL, visto que demonstrou forte associação com a má qualidade do sono dos graduandos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. de *et al.* Formação Médica na UFSB: II. O Desafio da Profissionalização no Regime de Ciclos. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 39, p. 123-134, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/5Pb6TdKbMH8kwmyXYDdk4Bn/?lang=pt>. Acesso em: 10 abr. 2021.

ARAÚJO, M. A. N. *et al.* Patrones de sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal Pública. **Rev. Cuba Enferm.**, Habana, v. 32, n. 2, p. 162-170, 1 jun. 2016. Disponível em: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000200003. Acesso em: 03 dez. 2022.

BENAVENTE, S. B. T. *et al.* Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. **Rev. Esc Enferm. USP**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 514-520, jun. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/xcXmbS5wJg33y6VfyBGZ3hz/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 22 dez. 2022.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the pittsburgh sleep quality index. **Sleep Med.**, Amsterdam, v. 12, ed. 1, p. 70-75, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710003801?via%3Dihub>. Acesso em: 26 set. 2019.

CHAIMOWICZ, B. F. *et al.* Avaliação subjetiva da qualidade do sono e hábitos diários de estudantes do ensino superior durante a pandemia de SARS-COV-2. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, [S. l.], ano 28, v. 6, ed. 2, p. 35, 2022. Disponível em: <http://www.revista.fcmmg.br/ojs/index.php/ricm/article/download/803/152>. Acesso em: 04 dez. 2022.

CRARY, J. **24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo: Cosac Naify, 2014.

CORRÊA, C.C. *et al.* Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso Endereço para correspondência. **J. Bras. Pneumol.**, Brasília, v. 43, n. 4, p. 285-289, 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/JDmPLM9N76hBqRXz57NP4zj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 dez. 2022.

CRUZ, R. M. *et al.* COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. **Rev. Psicol. Organ. Trab.**, Brasília, v. 20, n. 2, p. I–III, 1 jun. 2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572020000200001. Acesso em: 16 dez. 2022.

FAGUNDES, A. T. *et al.* Universitários no contexto da COVID-19: perfil, comportamentos e atividades acadêmicas. **Cogitare Enferm.**, Curitiba, v. 27, 13 jun. 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/cenf/a/HzskQhQR9dFqcfYSWpkn87y/>. Acesso em: 18 dez. 2022.

FERREIRA, L. R. C.; De MARTINO, M. M. F. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 1176-1181, 2012. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reensp/a/3hzTDs4D89zGwb7S6nxDC6f/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 24 dez. 2022.

FREITAS, A. C. M. de *et al.* Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. **Rev. Enferm UFPE**, Recife, v. 12, ed. 9, p. 2376-2385, 2018. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/230110/29924>. Acesso em: 22 set. 2019.

GARCIA, A. dos S. *et al.* Avaliação da qualidade do sono de pós-graduandos de enfermagem. **Rev. Enferm. UFPE on line**, Recife, v. 13, n. 5, p. 1444-1453, 2019. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/239167/32302>. Acesso em: 03 jan. 2023.

GOMES SEGUNDO, L. V. *et al.* Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Rev. Bras. Neurol. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, 2017. Disponível em:

<https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208/130>. Acesso em: 24 de novembro de 2022.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. de A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>.

Acesso em: 01 dez. 2022.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence.

Epidemiol. Health, [S.l.], v. 42, p. e2020038, 2 jun. 2020. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512661/>. Acesso em: 21 fev. 2023.

LOPES, H. S.; MEIER, D. A. P.; RODRIGUES, R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. **Ciênc. Biol. Saúde**, Londrina, v. 39, ed. 2, p. 129-136, 2018. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/32236/24760>. Acesso em: 26 set. 2019.

MARTINI, M. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 261-267, set. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/QpJvcsvCMMTjVMsmm4prnyn/?lang=pt&format=pdf#:~:text=A%20pior%20qualidade%20de%20sono,1%C3%A4ncia%20diurna%20com%20maior%20frequ%C3%A4ncia>. Acesso em: 17 dez. 2022.

MOURA, I. H. de *et al.* Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Rev. Gaúch. Enferm.**, Porto Alegre, v. 37, ed. 2, p. 01-07, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472016000200407&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 23 set. 2019.

OBRECHT, A. *et al.* Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev. neurocienc.**, São Paulo, v. 23, ed. 02, p. 205-210, 18 abr. 2015. DOI: 10.4181. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 20 set. 2019.

PALLADINO, J. T. **Análise da correlação entre as características sociodemográficas, acadêmicas e estilo de vida com os fatores de estresse, sintomas depressivos e qualidade do sono em graduandos de enfermagem.** 2017. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/7/7139/tde-27042018-144723/publico/JULIANA_THOMAZ_PALLADINO.pdf. Acesso em: 10 dez. 2022.

PRETI, E. *et al.* The psychological impact of epidemic and pandemic outbreaks on healthcare workers: rapid review of the evidence. **Curr. Psychiatry Rep.**, Philadelphia, v. 22, n. 8, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32651717/>. Acesso em: 21 fev. 2023.

RAPHAEL, J. K. D. **As relações e as práticas docentes no Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da UFBA na percepção dos professores: uma reflexão à luz da psicanálise.** 2014. 104 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/24224>. Acesso em: 15 dez. 2022.

REGO, R. M. do *et al.* O perfil atual do estudante de Medicina e sua repercussão na vivência do curso. **Pará Res. Med. J.**, [S.l.], v. 2, n. 1-4, 2018. Disponível em: <https://app.periodikos.com.br/article/10.4322/prmj.2018.005/pdf/prmjjournal-2-1-4-e05.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2022.

RODRIGUES, L. P.; COSTA, E. G. da. Impacto da pandemia de Covid-19 ao sistema social e seus subsistemas: reflexões a partir da teoria social de Niklas Luhmann. **Sociologias**, Porto

Alegre, v. 23, n. 56, p. 302-335, abr. 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/soc/a/6fVTMk88HNPPTB5Pgx8fS4s/> Acesso em: 14 dez. 2022.

SALVI, C. P. P.; MENDES, S. S.; MARTINO, M. M. F. D. Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 73, n. suppl 1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/SKHWrVrjcT9ppdYJ5tHT5pL/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2022.

SANTANA, E. R. de. **A experiência do adoecimento e a busca por cuidados na universidade: narrativas de estudantes do bacharelado interdisciplinar em saúde da UFBA**. 2018. 66 p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2018. Disponível em:
<https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26554/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20PPGEISU-Elvira%20Rodrigues%20de%20Santana.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2022.

SANTOS, A. F. dos *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v. 33, 2020. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ape/a/KjWpQyKhVm9dBhXRm87cHqs/?lang=pt#>. Acesso em: 15 dez. 2022.

SANTOS, T. C. de M. M. dos *et al.* Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v. 29, ed. 6, p. 658-663, 2016. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002016000600658. Acesso em: 26 set. 2019.

SILVA, R. C. D. DA *et al.* Avaliação e fatores associados à qualidade do sono de acadêmicos de medicina do município de Rio Verde – Goiás. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 11, n. 5, p. e7111528098, 2022b. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/359683400_Avaliacao_e_fatores_associados_a_qualidade_do_sono_de_academicos_de_medicina_do_municipio_de_Rio_Verde_-_Goiias. Acesso em: 19 de dezembro de 2022.

SILVA, R. R. P. *et al.* Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Rev. Med**, São Paulo, v. 99, n. 4, p. 350-356, 16 set. 2020. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/159723/163418>. Acesso em: 26 dez. 2022

SILVA, T. K. A. *et al.* Impacto do perfil biossocial e acadêmico, sintomas depressivos e estresse na qualidade de sono de estudantes da área de saúde. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, [S.l.], v.5, n.11, p.340-352, 2022a. Disponível em:
<http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/422/498>. Acesso em: 30 dez. 2022.

SOUZA, M. C. M. C. *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Rev. Bras. Neurol.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 4, 2021. Disponível em:
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1359199/rbn-574-2-qualidade-de-sono-e-fatores-associados-em-universitariosr.pdf>. Acesso em: 19 nov. 2022.

XAVIER, J. **Por que os estudantes negros são os mais afetados pela**

pandemia?. Quero Bolsa. 2020. Disponível em:
<https://querobolsa.com.br/revista/por-que-os-estudantes-negros-sao-os-mais-afetados-pela-pandemia#:~:text=A%20pandemia%20afeta%20mais%20os,Ensino%20Superior%2C%20sob retudo%20os%20negros>. Acesso em: 19 nov. 2021.

ZAMANIAN, Z.; NIKEGHBAL, K.; KHAJEHNASIRI, F. Influence of Sleep on Quality of Life Among Hospital Nurses. **Electronic Physician**, [S. l.], v. 8, ed. 1, p. 811-1816, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19082/1811>. Acesso em: 24 set. 2019.

ZANOTTO, L.; SOMMERHALDER, A.; PENTINI, A. A. **A reorganização do convívio familiar com crianças em pandemia pela COVID-19 no Brasil**. 12 ago. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2776>. Acesso em: 29 dez. 2022.

7. ARTIGO 2- PREVALÊNCIA DE SONOLÊNCIA EXCESSIVA DIURNA E FATORES ASSOCIADOS EM GRADUANDOS DO BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Resumo

A qualidade do sono promove o bem-estar físico e mental. A sonolência diurna excessiva (SDE) é caracterizada pela dificuldade em permanecer alerta, nesse sentido, o sono é considerado uma necessidade humana básica, uma vez que sua privação pode gerar impactos negativos na saúde. As universidades podem influenciar a saúde de sua população de forma positiva e negativa, pois tornar-se estudante universitário representa uma fase da vida de adaptações e mudanças para a nova realidade dos discentes do bacharelado interdisciplinar em saúde (BIS) e pode influenciar na qualidade do sono e até mesmo interferir no desempenho acadêmico e na qualidade de vida. O estudo teve como objetivo estimar a prevalência de SDE e os fatores associados em graduandos do BIS da Universidade Federal da Bahia. Trata-se de um estudo de levantamento de campo, com corte transversal, abordagem exploratória, descritiva e quantitativa. A prevalência geral de SDE foi de 32,9% dos estudantes do curso de BIS, e sua ocorrência foi associada às variáveis raça/cor da pele, trabalho paralelo ao BIS, horas de estudo extraclasse, pretensão após concluir o curso, consumo de bebida alcoólica e qualidade do sono. Assim, a discussão sobre a qualidade do sono dos graduandos do BIS deve ser realizada no âmbito da universidade, uma vez que essa deve estimular o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente universitário, auxiliar no combate às desigualdades sociais e de saúde, refletindo diretamente em uma formação de qualidade de seus estudantes.

Palavras-chave: Sono. Estudantes. Sonolência Diurna Excessiva

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como ausência de doença, mas como a situação de bem-estar físico, mental e social, assim permitindo condições de vida, estudo e trabalho em modos seguros para conduzir a vida.

Nesse contexto, compreender o padrão de sono em estudantes mostra-se necessário, uma vez que há consequências físicas e mentais negativas que podem interferir, entre outros aspectos, no desempenho acadêmico e na qualidade de vida (LIMA et al., 2020).

A sonolência diurna excessiva (SDE) é caracterizada pela dificuldade em permanecer alerta, resultando em lapsos de sono não intencionais, que, conseqüentemente, prejudicam os

processos fisiológicos, as atividades cotidianas e a qualidade de vida dos indivíduos (AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE, 2014).

Assim, o sono constitui um importante fator nas condições de saúde e de bem-estar do ser humano, proporcionando descanso, promovendo a recuperação e manutenção da saúde física e cognitiva, visto que indivíduos com transtornos de sono sofrem impactos na qualidade de vida (NENA et al., 2018).

O curso de graduação em Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (BIS) integra o processo de formação em saúde e constitui-se como uma porta de entrada ao ensino superior e como profissionais da área da saúde (ALMEIDA FILHO et al., 2014, 2015).

Os estudantes universitários apresentam os componentes clínicos do programa, destinados a equipar os discentes com competências essenciais, como habilidades clínicas, críticas habilidades de pensamento, cuidado e compreensão ampla da situação de saúde nos diversos modelos de sociedades (BISCARDE; SANTOS; SILVA, 2014; LABRAGUE et al., 2017).

Somado a isso, os estudantes procuram o BIS por almejar um Curso de Progressão Linear (CPL), especialmente Medicina, o que produz altos níveis de desconforto, estresse e ansiedade, pois a transição BIS para os CPL se dá através de um processo interno de seleção, no qual se estabelece o cálculo do coeficiente de rendimento como critério (TEIXEIRA; COELHO; ROCHA, 2013; VERAS; BAPTISTA, 2019).

Assim, ressalta-se que as características sociodemográficas dos estudantes, tais como sexo, idade, situação conjugal, presença de filhos e meios de transporte, são fatores que podem levar à ocorrência do estresse. Nesse sentido, distintas pesquisas evidenciam que os estudantes de graduação apresentam altos níveis de estresse. Em decorrência desse fenômeno, é possível a ocorrência de manifestações físicas e psicológicas, como quadros de cefaleia e ansiedade, que podem comprometer a qualidade do sono, de vida e, por consequência, o desempenho acadêmico (BENAVENTE et al., 2014; CARONE et al., 2020).

Dessa forma, considerando uma escassez de pesquisas locais sobre o assunto na população dos estudantes do BIS, o presente trabalho se propôs estimar a prevalência de SED e os fatores associados em graduandos do BIS da Universidade Federal da Bahia.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de levantamento de campo, com corte transversal, abordagem exploratória, descritiva e quantitativa, realizado através de coleta de dados primários por meio de questionários aplicados aos sujeitos.

Segundo Gil (2017), a abordagem exploratória aproxima o autor com o problema de pesquisa e proporciona maior familiaridade para torná-lo mais explícito ou constituir hipótese. A abordagem descritiva estuda as características de uma população, identifica relações entre variáveis e possibilita uma nova forma de verificar diferentes panoramas do problema.

Dessa forma, Gil (2017) também afirma que os estudos de levantamento se caracterizam por extrair da população-alvo a realidade que se deseja conhecer.

O estudo foi realizado na Universidade Federal da Bahia, na cidade de Salvador, no estado da Bahia. A coleta dos dados ocorreu entre abril de 2021 e outubro de 2022, através do envio do link do formulário Google Forms via e-mail aos estudantes. Participaram 281 estudantes voluntários do primeiro ao sexto semestre do curso de graduação em BIS, matriculados no curso, e foram excluídos estudantes com idade inferior a 18 anos.

A amostra foi de voluntários, e os participantes entraram de forma consecutiva no período de coleta dos dados. Para o cálculo amostral, levaram-se em consideração quatro fatores: prevalência estimada, nível de confiança nos resultados, erro máximo estimado e o tamanho da população. Para determinar o tamanho da amostra, foi considerando o quantitativo de estudantes matriculados no ano de 2020, N=1.171 estudantes matriculados. O nível de confiança foi de 95%, uma proporção de 50% e adicional de 10% para prováveis perdas, totalizando 277 estudantes elegíveis para o estudo. O cálculo amostral foi realizado a partir da calculadora openepi, versão 3.01.

As características sociodemográficas e de saúde foram obtidas por meio de questionário com questões fechadas, composto de dezessete itens com as seguintes variáveis: sexo; idade; raça/cor de pele; estado conjugal; presença de filhos; trabalho e carga horária semanal; renda per capita mensal; tipo de escola na educação básica; semestre em curso; horas de estudo extraclasse; turno em que cursa a graduação; pretensão após concluir o BIS; estado civil; tipo de transporte para chegar à universidade; prática de atividade física e consumo de bebida alcoólica.

Para identificação da SDE, foi utilizada a Escala de Sonolência Epworth (ESS), questionário autoadministrado, que se refere à possibilidade de cochilar em oito situações

cotidianas. Consiste em uma escala de 0 a 3, na qual 0 corresponde a nenhuma e 3 a uma grande probabilidade de cochilar. $ESS \leq 10$ corresponde à ausência de sonolência; $ESS = 11-15$ sugere SDE; $ESS \geq 16$ indica sonolência grave (BERTOLAZI et al., 2009).

O banco de dados foi construído no software SPSS, versão 25.0, e as análises foram realizadas no *Software for Statistics and Data Science* (Stata®). Primeiramente, para caracterizar a amostra, foram calculadas frequências absolutas e relativas (variáveis categóricas) e medidas de tendência central e dispersão (variáveis contínuas). Em seguida, foram estimadas as prevalências do desfecho (sonolência excessiva noturna), com razões de prevalência e respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), geral e estratificadas pelas variáveis independentes (características sociodemográficas, acadêmicas, de hábitos de vida e do sono).

Na análise bivariada, foram utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, adotando-se como critério de significância estatística o p -valor $< 0,05$. Na análise multivariada, foram inseridas as variáveis com p -valor $\leq 0,20$ na etapa bivariada e procedida a regressão de Poisson com variância robusta, por meio do procedimento *backward*. Verificou-se a qualidade de ajuste do modelo pelo menor valor do Critério de Informação de Akaike (AIC) após a exclusão das variáveis que perderam a significância estatística na análise múltipla. A multicolinearidade foi avaliada pelo *Variance Inflation Factor* (VIF) e considerou-se como adequado o VIF individual de cada variável e médio do modelo menores que 10.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (CAAE: 50139221.7.0000.5531.), respeitando os princípios éticos e bioéticos para pesquisa com seres humanos, conforme as resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde – Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.

RESULTADOS

A amostra incluiu a participação de 281 graduandos do curso de BIS. Relacionado às características sociodemográficas, houve maior proporção de mulheres (215; 76,5%); faixa etária de 20 a 24 anos (122; 43,4%) e média de 22,3 anos (DP=5,0; Mín.=18, Máx.=59); não brancos (222; 79,0%), dentre os quais a maioria era de pardos (118; 53,2%); pessoas sem

companheiro(a) (279; 96,1%), sem filhos (273; 97,1%) e que não trabalhavam paralelamente ao BIS (180; 64,1%); renda per capita mensal menor que dois salários mínimos (223; 79,4%) e média de R\$ 1.554,50 (DP=1.499,50; Mín.=83,3, Máx.=12.000,00) (Tabela 1).

Dentre as características acadêmicas, houve predomínio de graduandos que cursaram a educação básica completamente em escola particular (112; 39,9%); 1º ou 2º semestres em curso no BIS (179; 63,7%); horas de estudo extraclasse de oito horas ou menos (207; 73,9%) e média de 7,0 horas (DP=3,4; Mín.=1, Máx.=20); turno diurno de curso do BIS (183; 65,1%); pretensão de realizar CPL após concluir o BIS (258; 91,8%) e de cursar Medicina (235; 91,1%) e uso de transporte coletivo (ônibus ou metrô) para chegar à universidade (188; 67,1%) (Tabela 1).

Sobre os hábitos de vida, a maior parte dos graduandos praticava atividade física (177; 63,0%), consumia bebida alcoólica (204; 72,6%) e foi classificada com qualidade do sono ruim (229; 81,8%) (Tabela 1).

A prevalência geral de SDE foi de 32,9% (n=92). De acordo com os estratos das variáveis independentes, destacaram-se maiores prevalências de SDE em não brancos (84,6%; p-valor=0,046), aqueles que trabalhavam paralelamente ao BIS (41,6%; p-valor=0,046), renda per capita menor que dois salários mínimos (35,9%; p-valor=0,033), estudo extraclasse maior que oito horas diárias (43,8%; p-valor=0,022), pretensão de fazer CPL após concluir o BIS (34,6%; p-valor=0,046) e qualidade do sono ruim (38,0%; p-valor<0,001) (Tabela 1).

Na análise bivariada, a prevalência de SDE em graduandos do BIS foi incrementada pelas seguintes características: trabalhar paralelamente ao BIS (RP=1,49; IC95%=1,07-2,07), estudo extraclasse maior que oito horas por dia (RP=1,51; IC95%=1,08-2,11), uso do transporte coletivo (RP=2,14; IC95%=1,07-4,36) ou ir a pé (RP=1,87; IC95%=1,07-4,34) para chegar à universidade e qualidade do sono ruim (RP=3,88; IC95%=1,66-9,07) (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização da amostra e prevalência de sonolência diurna excessiva em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281)

Variáveis	N	%	Qualidade do sono ruim			
			P(%)	p-valor*	RP ^b	IC95%
Características sociodemográficas						
Sexo				0,613		
Masculino	66	23,5	20 (30,3)		1,00	-
Feminino	215	76,5	72 (33,6)		1,11	0,74-1,68
Idade				0,710		
≤19 anos	88	31,3	31 (35,6)		1,00	-
20 a 24 anos	122	43,4	37 (30,3)		0,85	0,58-1,26
≥25 anos	71	25,3	24 (33,8)		0,95	0,62-1,46
Raça/cor da pele				0,046		
Branco	59	21,0	13 (22,0)		1,00	-
Não branco	222	79,0	79 (35,8)		1,62	0,97-2,71
Situação conjugal				0,513		
Sem companheiro(a)	270	96,1	90 (33,5)		1,00	-
Com companheiro(a)	11	3,9	2 (18,2)		0,54	0,15-1,93
Ter filho				1,000		
Não	273	97,1	90 (33,1)		1,00	-
Sim	8	2,9	2 (25,0)		0,76	0,22-2,54
Trabalha paralelamente ao BIS				0,020		
Não	180	64,1	50 (27,9)		1,00	-
Sim	101	35,9	42 (41,6)		1,49	1,07-2,07
Renda per capita mensal				0,033		
<2 salários mínimos	223	79,4	80 (35,9)		1,70	1,00-2,90
≥2 salários mínimos	58	20,6	12 (21,1)		1,00	-
Características acadêmicas						
Tipo de escola da educação básica				0,503		
Todo em escola particular	112	39,9	32 (28,8)		1,00	-
Escola particular e pública	66	23,5	23 (34,9)		1,21	0,78-1,88
Todo em escola pública	103	36,6	37 (35,9)		1,25	0,84-1,84
Semestre em curso				0,114		
1º ou 2º semestres	179	63,7	60 (33,7)		1,00	-
3º ou 4º semestres	58	20,6	23 (39,7)		1,18	0,81-1,72
5º ou 6º semestres	44	15,7	9 (20,5)		0,61	0,33-1,13
Horas de estudo extraclasse				0,022		
≤8 horas	207	73,9	60 (29,1)		1,00	-
>8 horas	73	26,1	32 (43,8)		1,51	1,08-2,11
Turno que cursa a graduação				0,569		
Diurno	183	65,1	58 (31,7)		1,00	-
Noturno	98	34,9	34 (35,1)		1,11	0,78-1,56
Pretensão após concluir o BIS				0,035		
Curso de progressão linear	258	91,8	89 (34,6)		2,65	0,91-7,74
Outras pretensões	23	8,2	3 (13,0)		1,00	-
Curso de pretensão no CPL (N=258)				0,367		
Outros cursos da área de saúde	23	8,9	6 (26,1)		1,00	-
Medicina	235	91,1	83 (35,5)		1,36	0,67-2,77

Transporte para chegar à universidade (N=280)				0,052		
Carro ou moto	42	15,0	7 (17,1)		1,00	-
Transporte coletivo (ônibus ou metrô)	188	67,1	69 (36,7)		2,14	1,07-4,36
A pé	50	17,9	16 (32,0)		1,87	1,07-4,34
Hábitos de vida						
Prática de atividade física				0,569		
Sim	177	63,0	56 (31,6)		1,00	-
Não	104	37,0	36 (35,0)		1,10	0,79-1,55
Consumo de bebida alcoólica				0,088		
Não	77	27,4	19 (25,0)		1,00	-
Sim	204	72,6	73 (35,8)		1,43	0,93-2,20
Características do sono						
Percepção de alteração no sono na pandemia				0,006		
Não	92	32,7	20 (21,7)		1,00	-
Sim	189	67,3	72 (38,3)		1,76	1,15-2,71
Qualidade do sono (N=280)				<0,001		
Boa	51	18,2	5 (9,8)		1,00	-
Ruim	229	81,8	87 (38,0)		3,88	1,66-9,07

BIS: bacharelado interdisciplinar em saúde; CPL: curso de progressão linear; P: Prevalência; RP^b: razão de prevalência bruta; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

*p-valor obtido pelo Teste do Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher.

Na análise multivariada, as variáveis semestre em curso no BIS (3º e 4º semestres → p=0,922; 5º e 6º semestres → p=0,209), transporte para chegar à universidade (transporte público → p=0,293; a pé → p=0,207) e percepção de alteração no sono durante a pandemia (p-valor=0,080) foram retiradas do modelo por não atenderem ao critério de significância estatística, e sua exclusão foi endossada pela diminuição do valor do AIC. A variável renda per capita mensal perdeu a significância estatística (p-valor=0,064), mas a sua exclusão aumentou o valor do AIC e, por isso, foi mantida no modelo para ajuste de confundimento. A multicolinearidade dos modelos saturado e reduzido foi descartada mediante a análise do VIF individual e médio (dados não apresentados em tabelas).

No modelo multivariado final, permaneceram associadas à SDE as variáveis raça/cor da pele, trabalho paralelo ao BIS, horas de estudo extraclasse, pretensão após concluir o BIS, consumo de bebida alcoólica e qualidade do sono. Ser não branco (RP=1,67; IC95%=1,04-2,69) e trabalhar paralelamente ao BIS (RP=1,38; IC95%=1,01-1,91) incrementaram a prevalência de SDE em 67,0% e 38,0%, respectivamente. A duração do estudo extraclasse maior que oito horas por dia (RP=1,44; IC95%=1,05-1,97) e a pretensão de fazer CPL após a conclusão do BIS (RP=3,20; IC95%=1,10-9,28) promoveram o aumento da prevalência de SDE em 44,0% e mais que três vezes, respectivamente. Essa prevalência foi impulsionada em

62,0% por consumir de bebida alcoólica (RP=1,62; IC95%=1,11-2,27) e mais que três vezes pela qualidade do sono ruim (RP=3,44; IC95%=1,44-8,18) (Tabela 2).

Tabela 2. Fatores associados à sonolência diurna excessiva em graduandos do bacharelado interdisciplinar em saúde. Salvador-BA, 2022. (N=281)

Variáveis	Sonolência diurna excessiva*	
	RP ^a	IC95%
Características sociodemográficas		
Raça/cor da pele		
Branco	1,00	-
Não brancos	1,67	1,04-2,69
Trabalha paralelamente ao BIS		
Não	1,00	-
Sim	1,38	1,01-1,91
Características acadêmicas		
Horas de estudo extraclasse		
≤8 horas	1,00	-
>8 horas	1,44	1,05-1,97
Pretensão após concluir o BIS		
Curso de progressão linear	2,94	1,09-7,91
Outras pretensões	1,00	-
Hábitos de vida		
Consumo de bebida alcoólica		
Não	1,00	-
Sim	1,62	1,11-2,37
Características do sono		
Qualidade do sono		
Boa	1,00	-
Ruim	3,44	1,44-8,18

BIS: bacharelado interdisciplinar em saúde; RP^a: razão de prevalência ajustada; IC95%: intervalo de confiança de 95%.

*Modelo ajustado pela variável renda per capita mensal.

DISCUSSÕES

A partir dos resultados obtidos, observou-se, no presente estudo, que 32,9% dos estudantes do curso de BIS apresentam SDE. A prevalência obtida neste estudo foi menor em relação a outros estudos realizados (55,5% e 53,4%) com público de mesma faixa etária, graduandos de Medicina e utilizando o mesmo instrumento de avaliação (SILVA et al., 2020; VAZ et al., 2020).

Vale ressaltar que a prevalência de SDE deste estudo é maior que a prevalência de SDE detectada na população geral brasileira, que foi de 21,5% (SOUZA et al., 2008).

Segundo Souza et al. (2022), estudos sobre qualidade e hábitos do sono ganham extrema relevância entre os universitários, uma vez que eles estão em um período no qual inúmeros fatores contribuem para uma menor qualidade de vida, influenciando diretamente na qualidade do sono e no desempenho acadêmico.

Entre as limitações deste estudo, vale apontar que variáveis capazes de influenciar na ocorrência de distúrbios do sono (como preparação para transição do BIS para o CPL, conflitos familiares, padrão alimentar) não foram analisadas. Porém, é importante entender a dimensão da problemática analisada. SDE e má qualidade do sono entre estudantes do BIS devem ser uma preocupação constante para a universidade, os discentes, docentes e a sociedade, levando em consideração os prejuízos acarretados, como piora do desempenho acadêmico e da atenção e o aumento da prevalência de transtornos mentais comuns, como dificuldade de concentração e na tomada de decisões, irritabilidade e fadiga (MEDEIROS et al., 2021).

De acordo com a caracterização da amostra analisada, houve maior proporção de mulheres (215; 76,5%). No estudo realizado por Barreto (2015), referente à distribuição e relação dos gêneros nas instituições de ensino superior, esse resultado é similar à diferença encontrada. Segundo Araújo, Almondes (2012), as mulheres apresentaram níveis maiores de sonolência excessiva do que os homens, independentemente do turno em curso a graduação.

A faixa etária em maior proporção foi a de 20 a 24 anos (122; 43,4%) e média de 22,3 anos. Uma pesquisa realizada pelo Instituto Semesp (2022) verificou que a maior parte dos estudantes universitários está na faixa etária de 19 a 24 anos e, no estudo realizado pela ANDIFES (2019), verificou-se que a idade média dos estudantes de graduação foi de 23,1 anos.

Ainda sobre caracterização da amostra, verificou que a renda per capita mensal entre os estudantes do BIS é menor que dois salários mínimos (223; 79,4%) e média de R\$ 1.554,50. Consideramos, para o estudo, o Decreto Nº 7.234, de 19 de Julho de 2010, Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), executado no âmbito do Ministério da Educação, que tem como finalidade ampliar as condições de permanência dos jovens na educação superior pública federal. Esse decreto define que serão atendidos, como público-alvo prioritário, estudantes oriundos da rede pública de educação básica ou com renda

familiar per capita de até um salário mínimo e meio (BRASIL, 2010). Assim, descobrir o percentual de estudantes nessa faixa de renda passa a ser decisivo como referência para ações e políticas dos Institutos Federais de Ensino Superior, visto que, em relação ao nível socioeconômico, segundo Felden et al. (2015), o baixo nível socioeconômico pode ser um agente estressor e redutor da qualidade do sono.

Em relação às características sociodemográficas, raça/cor da pele, esse estudo também observou que não ser branco incrementou a prevalência de SDE em 67,0%, além da prevalência elevada de 84,6% em graduandos não brancos em relação aos brancos que possuem SDE. Portanto, considerando que nossa amostra foi prioritariamente de estudantes que se autodeclararam pardos, isso pode ter contribuído para a alta prevalência observada. No entanto, a literatura aponta que cor preta ou parda foi associada à duração insuficiente de sono nos dias de aula, sono de baixa qualidade autopercebido e despertares noturnos. Dentre as justificativas apresentadas, evidenciou também que esses estudantes parecem possuir perfil sociodemográfico de nível social mais baixo, com o compartilhamento da casa onde mora com um número elevado de pessoas, o que poderia contribuir para prevalência de SDE (CARONE et al., 2020).

Nesse sentido, esse trabalho identificou que 35,9% dos estudantes estudam e trabalham paralelamente ao BIS, assim foi possível verificar prevalência elevada de 41,6% e, na análise multivariada, constatou que o fato de os estudantes trabalharem paralelamente ao BIS potencializa em 38% a ocorrência de SDE. Em um estudo realizado por Ferreira, De Martino (2012), verificou-se que 70% dos estudantes que trabalhavam e estudavam apresentavam SDE, outro autor também verificou que estudantes comprometidos com atividades laborais, seja pela manhã, seja pela noite, demonstraram privação parcial do sono em dias da semana e que exercer atividade de trabalho concomitantemente ao curso de graduação exige que o discente atenda, além das demandas acadêmicas, as exigências e os horários de trabalho, o que pode levar à sobrecarga e repercutir na qualidade e duração do sono do aluno (OBRECHT et al., 2015).

Ainda, observou-se o predomínio de SDE nos estudantes que pretendem fazer CPL após concluir o BIS (34,6%; p-valor=0,046) e, no modelo multivariado de análise, permaneceram associados à SDE do graduando com pretensão de fazer CPL após a conclusão do BIS (RP=3,20; IC95%=1,10-9,28), o que promoveu o aumento da prevalência de SDE em mais que três vezes. Em paralelo a esses resultados, verificou-se também que, dos discentes

que pretendem realizar a transição do BIS para os CPL, 91,1% visam ingressar para cursar Medicina.

Assim, o estudo realizado por Bodanese et al. (2021), com estudantes que desejam estudar Medicina, confirmou que 67,3% dos estudantes relataram dificuldade de se manterem acordados uma ou mais vezes durante a semana. Conforme afirma Santos et al. (2017), a seleção e preparação para ingressar nos cursos de Medicina é muito competitiva e estressante, visto que nesse período existem altas exigências mentais, restrição de vida social e familiar, aumento do tempo em frente a telas e de leitura de material de estudo. Nesse contexto, os estudos sobre transição BIS para CPL apontam para a competitividade dentro do curso, devido à concorrência por escores elevados a fim de garantir uma vaga no curso de Medicina, uma vez o número de vagas para os egressos do BIS é limitado e o único método de avaliação é através dos escores dos discentes. Dessa forma, a concorrência e competitividade que existem para entrar no curso de Medicina também se perpetuam dentro do BIS (TEIXEIRA; COELHO; ROCHA, 2013; TELES, 2015; PIMENTEL, 2017; VERAS; BAPTISTA, 2019).

Outra variável analisada nesse estudo foi em relação às horas de estudo extraclasse, confirmando que a média de horas de estudo é de 7,0 horas e que estudar mais de oito horas promoveu o aumento da prevalência de SDE em 44,0%. O estudo realizado por Batista et al. (2018) observou que percepção da qualidade do sono foi associada com tempo de estudo fora da sala de aula. Esse resultado pode estar relacionado ao fato de que a baixa qualidade do sono e as longas jornadas de estudo acarretam aumento de fadiga, estresse e sonolência diurna.

Sobre os hábitos de vida, a maior parte dos graduandos consumia bebida alcoólica (204; 72,6%), o que demonstrou estar associado à SDE, cuja prevalência foi impulsionada em 62,0% por consumo de bebida alcoólica. Nos resultados do estudo de Carone et al. (2020), o consumo de álcool esteve associado a uma probabilidade 17% maior de duração insuficiente do sono nos dias de aula, e o consumo de álcool associou-se ao maior número de distúrbios (duração insuficiente e latência longa nos dias de aula, baixa qualidade, despertares e SDE).

No que se refere à qualidade do sono, 81,8% dos estudantes foram classificados com qualidade ruim, e esse resultado, quando analisado no modelo multivariado, identificou associação à SDE, e a prevalência foi impulsionada em mais que três vezes pela qualidade do sono ruim. Carvalho et al. (2013) confirmou que 81,48% dos estudantes universitários de

saúde apresentavam má qualidade de sono, corroborando com estudos realizados em estudantes da área da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A SDE foi um achado presente em 32,9% dos estudantes do curso de BIS, e sua ocorrência foi associada às variáveis raça/cor da pele, trabalho paralelo ao BIS, horas de estudo extraclasse, pretensão após concluir o BIS, consumo de bebida alcoólica e qualidade do sono. Assim, esse estudo verificou que ser não branco e trabalhar paralelamente ao BIS incrementaram a prevalência de SDE em 67,0% e 38,0%, respectivamente. A duração do estudo extraclasse maior que oito horas por dia e a pretensão de fazer CPL após a conclusão do BIS promoveram o aumento da prevalência de SDE em 44,0% e mais que três vezes, respectivamente. Essa prevalência foi impulsionada em 62,0% por consumir de bebida alcoólica e mais que três vezes pela qualidade do sono ruim.

Em relação aos estudantes do BIS, devemos atentar também para a atual forma de processo seletivo de passagem de tal curso para o CPL, embora esse seja um formato de seleção objetivo, com cálculos do coeficiente de rendimento e atribuição de pesos para as cargas horárias dos componentes. O formato de seleção atual faz com que os estudantes busquem um escore ideal para ter acesso ao curso de Medicina e enfrentem, dentro da instituição de ensino superior, uma competição, com impacto sobre a qualidade do sono.

A discussão sobre a qualidade do sono dos graduandos do BIS deve ser realizada na universidade, uma vez que, na relação universidade, sociedade e promoção da saúde, ocorre a valorização de sua imagem diante da comunidade, estimula-se o bem-estar e a qualidade de vida no ambiente acadêmico, auxilia no combate às desigualdades sociais e de saúde, refletindo diretamente na formação de qualidade de seus estudantes, possibilitando melhorias nos projetos institucionais e pedagógicos, reforçando as discussões sobre saúde em diversas áreas disciplinares, promovendo, dessa forma, a interdisciplinaridade na universidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. *et al.* Formação médica na UFSB: I. Bacharelado Interdisciplinar em saúde no primeiro ciclo. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 3, p. 337-348, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022014000300008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt . Acesso em: 10 abr. 2021.

ALMEIDA FILHO, N. *et al.* Formação médica na UFSB: II. O desafio da profissionalização no regime de ciclos. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p. 123-143, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100123&lng=en&nrm=iso&tlng=pt . Acesso em: 10 abr. 2021.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. **International Classification of Sleep Disorders. Diagnostic and coding manual**. 3. ed. Darien, Ill.: American Acad. Of Sleep Medicine, 2014.

ARAÚJO, D. DE F.; ALMONDES, K. M. DE. Avaliação da sonolência em estudantes universitários de turnos distintos. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 17, n. 2, p. 295-302, ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/6QkKDftYZzFbtwrhyCSMMZR/?lang=pt>. Acesso em: 25 dez. 2022.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR (ANDIFES). **Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Universidades Federais**. Uberlândia, 2019. Disponível em: https://ufes.br/sites/default/files/anexo/relatorio_executivo_v_pesquisa_do_perfil_dos_graduandos.pdf. Acesso em: 26 dez. 2022.

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DAS ENTIDADES MANTENEDORAS DE ESTABELECEMENTOS DE ENSINO SUPERIOR (SEMESP). **Mapa do Ensino Superior no Brasil 2022**. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/mapa/edicao-12/>. Acesso em: 26 dez. 2022.

BARRETO, P. C. da S. Gênero, raça, desigualdades e políticas de ação afirmativa no ensino superior. **Revista Brasileira de Ciência Política**, [S.l.], n. 16, p. 39-64, abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcpol/a/n9DcCPYSvPJQpmwGcXTgRLv/?lang=pt>. Acesso em: 27 dez. 2022.

BATISTA, G. de A. *et al.* Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. **Rev Paul. Pediatr.**, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 315-321, 10 jul. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/PTZMj6W96qv4gHH9tTRz8jH/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 dez. 2022.

BENAVENTE, S. B. T. *et al.* Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 514-520, jun. 2014. Disponível em : <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/xcXmbS5wJg33y6VfyBGZ3hz/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 22 dez. 2022.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. **J. Bras. Pneumol.**, São Paulo, v. 35, ed. 9, p. 877-883, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132009000900009. Acesso em: 26 set. 2019.

BISCARDE, D. G. dos S.; SANTOS, M. P.; SILVA, L. B. Formação em saúde, extensão universitária e Sistema Único de Saúde (SUS): conexões necessárias entre conhecimento e intervenção centradas na realidade e repercussões no processo formativo. **Interface**, Botucatu, v.18, n. 48, p. 177-186, 1 jan. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/4KKBh3jXwd5dLSS4NYwFk3z/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2022.

BODANESE, B. C. S. *et al.* Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina - uma avaliação objetiva. **Rev. Med.**, São Paulo, v.100, n.2, p. 96-101, mar./abr. 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/169279/171702>. Acesso em: 21 dez. 2022.

BRASIL. Decreto no 7.234/2010. **Programa Nacional de Assistência Estudantil - PNAES**. 29 jul. 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm. Acesso em: 21 dez. 2022.

CARONE, C. M. DE M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, 23 mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/?lang=pt#:~:text=Os%20dist%C3%BArbios%20de%20sono%20mais,principais%20fatores%20associados%20aos%20dist%C3%BArbios>. Acesso em: 22 dez. 2022.

CARVALHO, T. M. DA C. S. *et al.* Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Rev. Neurociênc.**, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 383-387, 30 set. 2013. Disponível em : <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8161/5693>. Acesso em: 23 dez. 2022.

FELDEN, E. P. G. *et al.* Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. **R. Bras. Ci. e Mov.**, [S.l.], v.23, n.4, p. 94-103, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848688/fatores-associados-a-baixa-duracao-do-sono.pdf>. Acesso em: 23 dez. 2022.

FERREIRA, L. R. C.; De MARTINO, M. M. F. Padrão de sono e sonolência do trabalhador estudante de enfermagem. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 1176-1181, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/3hzTDs4D89zGwb7S6nxDC6f/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 24 dez. 2022.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LABRAGUE, L. J. *et al.* A cross-country comparative study on stress and quality of life in nursing students. **Perspect. Psychiatr. Care**, Hilsdale, p. 1-8, 2017. DOI: 10.1111. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ppc.12248>. Acesso em: 19 set. 2019.

LIMA, R. S. S. *et al.* Quality of life of nursing students: analysis in light of the Pender's model. **Rev. Rene**, Fortaleza, v. 21, n. 1, p. 1-9, 1 jan. 2020. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/42159/100054>. Acesso em: 19 set. 2019.

MEDEIROS, M. R. *et al.* Factors associated with daytime sleepiness in medical students / Fatores associados à sonolência diurna em estudantes de medicina. **Rev. Pesqui Cuidado é Fundamental Online**, Rio de Janeiro, v.13, p. 774-779, 1 maio 2021. Disponível em: <http://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/9214/10134>. Acesso em: 23 dez. 2022.

NENA, E. *et al.* Effect of shift work on sleep, health, and quality of life of health-care workers. **Indian J. Occup. Environ. Med.**, Mumbai, v. 22, p. 29-34, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5932908/>. Acesso em: 25 set. 2019.

OBRECHT, A. *et al.* Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev. Neurocienc.**, São Paulo, v. 23, n. 02, p. 205-210, 18 abr. 2015. DOI 10.4181. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 20 set. 2019.

PIMENTEL, A. C. **Bacharelado interdisciplinar em saúde: um novo modelo de formação acadêmica ou uma via de acesso ao curso de medicina?**. 2017. 81 p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-Ba, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/24633/1/Disserta%3%a7%a3o_Alessandra_Pimentel.pdf. Acesso em: 15 set. 2022.

SANTOS, F. S. *et al.* Estresse em estudantes de cursos preparatórios e de graduação em medicina. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 2, p. 194-200, jun. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/3LrRgsDvPC9Zx54NpLH4Qtm/?lang=pt>. Acesso em: 24 dez. 2022.

SILVA, A. *et al.* Gender and age differences in polysomnography findings and sleep complaints of patients referred to a sleep laboratory. **Braz. J. Med. Biol. Res.**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 12, p. 1067-1075, dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjmb/a/H4YFzGYtstNsshfLNYkwsVq/?lang=en>. Acesso em: 29 dez. 2022.

SILVA, R. R. P. *et al.* Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. **Rev. Medicina**, São Paulo, v. 99, n. 4, p. 350-356, 16 set. 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/159723/163418>. Acesso em: 26 dez. 2022.

SOUZA, J. C. *et al.* Sonolência excessiva diurna na população geral de um município brasileiro. **J. Bras. Psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 57, n. 1, p. 34-37, 2008. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/zsR4FKxkDrhNz5x3ZCFyghg/?lang=pt#:~:text=A%20sonol%C3%Aancia%20excessiva%20diurna%20\(SED,p%C3%BAblica7%2D11%2C14](https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/zsR4FKxkDrhNz5x3ZCFyghg/?lang=pt#:~:text=A%20sonol%C3%Aancia%20excessiva%20diurna%20(SED,p%C3%BAblica7%2D11%2C14). Acesso em: 30 dez. 2022.

SOUZA, P. H. de *et al.* Assessment of sleep quality and its disorders in students at the State University of Mato Grosso do Sul. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e49711831398, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31398>. Acesso em: 30 dez. 2022.

TEIXEIRA, C. F.; COELHO, M. T. A. D.; ROCHA, M. N. D. Bacharelado interdisciplinar: uma proposta inovadora na educação superior em saúde no Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1635-1646, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2013.v18n6/1635-1646/>. Acesso em: 10 abr. 2021.

TELES, M. V. A. de O. **A escolha dos estudantes do bacharelado interdisciplinar em saúde da ufba pela área da saúde**. 2015. 91p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/17769/1/Disserta%20a7%20a3o%20Mestrado%20EISU%20IHAC%20Maria%20Virg%20adnia%20Almeida%20de%20Oliviera%20Teles%20Omaio%202015.pdf> . Acesso em: 10 nov. 2022.

VAZ, A. L. de L. *et al.* Fatores associados aos níveis de fadiga e sonolência excessiva diurna em estudantes do internato de um curso de medicina. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 44, n. 1, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/QP9qdBDdkSF7zVB4zjJTgYm/?lang=pt#>. Acesso em: 24 dez. 2022.

VERAS, R. M.; BAPTISTA, C. M. Bacharelado interdisciplinar em saúde da universidade federal da Bahia (UFBA): fatores de escolha dos estudantes ingressos. **Psicol. Soc.**, Bahia, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/3wVD79Mv83zWWCjPbPKSPjm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2022.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste estudo foi possível avaliar a qualidade do sono de graduandos do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia e a relação entre qualidade do sono e perfil socioeconômico e acadêmico neste grupo da população.

A partir do desenvolvimento deste trabalho podemos perceber o quão importante é o sono para a manutenção do bem-estar físico e mental de cada indivíduo. Com base nos resultados e discussões dos artigos observamos uma elevada prevalência de qualidade do sono ruim e sonolência diurna excessiva nos estudantes do BIS. Com base na aplicação do PSQI, 81,8 % dos alunos apresentaram uma má qualidade do sono contra uma minoria de 18,2% que têm um sono de boa qualidade. A escala de sonolência de epworth também sugere que 32,9% dos estudantes sofre de sonolência diurna excessiva.

Foram observadas também associações entre qualidade do sono e variáveis modificáveis e não modificáveis. Os resultados encontrados evidenciam sono ruim, sonolência diurna excessiva, associado a variáveis não modificáveis como sexo, raça/cor, renda familiar, mas também apontam a relação com o fato do estudante trabalhar paralelamente enquanto cursa o BIS, o que sugere que o sono pode ser influenciado também por essas variáveis. Constatou-se também associação entre qualidade do sono ruim, sonolência diurna excessiva e ausência de atividade física, consumo de álcool e horas de estudo em quantidades elevadas.

Estes fatores aparecem predominantes no estudo, visto que os estudantes do BIS tendem a negligenciar o sono, afim de suprir as demandas universitárias e conseguir boas notas para manter o coeficiente de rendimento elevados e ingressar nos cursos de alta demanda, como por exemplo, o curso de medicina.

Visando mitigar estes problemas, o Conselho Acadêmico de Ensino (CAE) da UFBA propôs novos critérios para o processo seletivo de graduandos egressos dos Bacharelados Interdisciplinares para ingresso nos cursos de progressão linear da UFBA. No processo seletivo de transição BIS para o CPL, caso o número de candidatos seja superior ao número de vagas, o discente será classificado de acordo com um conjunto de elementos que compõem o Escore da Trilha Avaliativa (ETA), visando valorizar as várias dimensões e experiências vivenciadas pelo estudante durante seu processo formativo ao longo do Bacharelado Interdisciplinar.

Essa mudança no processo de transição do BIS para o CPL pode ser benéfica aos estudantes não apenas em relação à qualidade do sono, mas também com relação ao impacto sobre o estado psicológico, relações entre colegas e com os docentes, incidindo sobre condições de execução dos processos acadêmicos. Porém, cabe destacar que avaliação e comprovação desses aspectos demandará a realização de novos estudos que possam verificar o impacto dessa mudança no desenvolvimento acadêmico e na qualidade de vida e do sono dos estudantes.

Posto isto, é necessário reafirmar a importância de se reconhecer e respeitar a necessidade de sono, considerando que a redução das horas de sono gera danos à saúde e qualidade de vida. Os resultados desse estudo revelam que os discentes do BIS estão diante de problemas relacionados à qualidade do sono, que afetam, em maior ou menor grau, o conjunto de estudantes universitários, que constituem uma população vulnerável a distúrbios do sono, devido a alterações no seu estilo de vida, bem como alterações a nível comportamental, aos aspectos relacionados às variáveis não modificáveis e, também, em relação à situação vivenciada durante o período da pandemia de COVID-19.

Considerando que a universidade é o local onde os estudantes permanecem grande parte do seu tempo, deveria ser um espaço de promoção da saúde e qualidade de vida e não somente um local sinônimo de aprendizagem. Logo, recomenda-se o estabelecimento de intervenções voltadas à educação do sono no âmbito do curso de educação superior, a exemplo da manutenção de uma boa higiene do sono, atendimento profissional aos estudantes na perspectiva de cuidado com a saúde mental e estímulo ao desenvolvimento da auto percepção quando algo com o seu sono não está bem. Essas intervenções podem contemplar a elaboração de cartilhas, realização de campanhas educativas, organização de grupos de encontro e rodas de conversa relacionados à qualidade e importância do sono para a qualidade de vida e saúde e ampliação dos serviços de assistência estudantil destinados ao acolhimento, interação e comunicação entre os estudantes universitários.

Por fim, cabe salientar que os resultados deste estudo devem ser interpretados tendo em conta suas limitações, porquanto, tratando-se de uma amostra por conveniência, a generalização dos resultados deve ser feita cautelosamente. Outra limitação foi relacionada à dificuldade de coleta dos dados durante a modalidade do Ensino Remoto Emergencial no decorrer da pandemia de Covid-19. Apesar dessas limitações, consideramos que o estudo traz resultados relevantes, por se tratar de uma amostra significativa dentro do universo

pesquisado, isto é, por analisar a qualidade do sono dos estudantes de um curso de graduação, relativamente novo, com características distintas de outros cursos de graduação, sobre o qual ainda são escassos os estudos que se debruçam sobre este tema, o que reforça a necessidade de mais estudos acerca da vivência universitária dos estudantes do BI.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, N. *et al.* Formação médica na UFSB: I. Bacharelado Interdisciplinar em saúde no primeiro ciclo. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 3, p. 337-348, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022014000300008&lng=en&nrm=iso&tlng=pt . Acesso em: 10 abr. 2021.

ALMEIDA FILHO, N. de *et al.* Formação Médica na UFSB: II. O Desafio da Profissionalização no Regime de Ciclos. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 39, p. 123-134, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/5Pb6TdKbMH8kwmyXYDdk4Bn/?lang=pt>. Acesso em: 10 abr. 2021.

ALMEIDA, M. E. G. G. de; PINHO, L. V. de. Adolescência, família e escolhas: implicações na orientação profissional. **Psicol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 173-184, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/VbGsdYdh6fCxv7WpkX3S9Lr/?lang=pt>. Acesso em: 30 set. 2022.

ANTUNES, R. L. C. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho.** São Paulo (Sp): Boitempo, 2009.

ARAÚJO, D. de F.; ALMONDES, K. M. de. Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos. **PSICO**, Porto Alegre, v. 43, n. 3, p. 350-359, set. 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/9369/8236>. Acesso em: 30 set. 2022.

ARAÚJO, M. F. M. de *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 352-360, abr. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/tce/a/GDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB/abstract/?lang=pt#:~:text=A%20maioria%20dos%20universit%C3%A1rios%20tinha,\)%20\(p%3C0.001\)](https://www.scielo.br/j/tce/a/GDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB/abstract/?lang=pt#:~:text=A%20maioria%20dos%20universit%C3%A1rios%20tinha,)%20(p%3C0.001).). Acesso em: 23 set. 2022.

ARAÚJO, M. F. M. de *et al.* Relação entre qualidade do sono e síndrome metabólica em universitários. **Texto & Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 24, n. 2, p. 505-512, jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/WkDRd8W9pkZ3JwsYVFKqCyz/?lang=pt#>. Acesso em: 20 fev. 2023.

AZEVEDO, M. J. P. M. **Imprevisíveis itinerários de transição**: a expressão de uma outra sociedade. 2006. 75 p. Dissertação (Mestrado de Ciências da Educação) - Universidade Católica Portuguesa, Portugal, 2006. Disponível em: https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/3951/1/agregacao_aula_final.pdf. Acesso em: 29 set. 2022.

BARALDI, S. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. **Trab. Educ. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 02, p. 515-531, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1981-77462015000200515&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso em: 24 out. 2020.

BARDINI, R. *et al.* Prevalência de sonolência excessiva diurna e fatores associados em adolescentes universitários do sul catarinense. **ACM Arq Catarin. Med.**, Florianópolis, v. 46, n. 1, p. 107-124, 11 jul. 2017. Disponível em: <https://revista.acm.org.br/index.php/arquivos/article/view/257>. Acesso em: 20 fev. 2023.

BELINGHERI, M. *et al.* Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. **Occup. Med.**, Chicago, v. 70, n. 2, p. 127-130, 24 jan. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31974578/>. Acesso em: 20 fev. 2023.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. **J. Bras. Pneumol.**, São Paulo, v. 35, ed. 9, p. 877-883, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-37132009000900009. Acesso em: 26 set. 2019.

BERTOLAZI, A. N. *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the pittsburgh sleep quality index. **Sleep Medicine**, Amsterdam, v. 12, ed. 1, p. 70-75, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710003801?via%3Dihub>. Acesso em: 26 set. 2019.

BISCARDE, D. G. dos S.; SANTOS, M. P.; SILVA, L. B. Formação em saúde, extensão universitária e Sistema Único de Saúde (SUS): conexões necessárias entre conhecimento e intervenção centradas na realidade e repercussões no processo formativo. **Interface**, [S. l.], v. 18, n. 48, p. 177-186, 1 jan. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/4KKBh3jXwd5dLSS4NYwFk3z/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2022.

CICONELLI, R. M. *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36. **Rev. Bras. Reumatol.**, Campinas, v. 39, ed. 3, p. 143-150, 1999.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução nº 510/2016**. 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 23 de nov. 2020.

DUTRA DA SILVA, R. C. *et al.* Prevalence and factors associated with excessive and severe daytime sleepiness among healthcare university students in the Brazilian Midwest. **J. Sleep**

Res., Oxford, p. e13524, 27 nov. 2021. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34837430/>. Acesso em: 20 fev. 2023.

FERREIRA, S. C.; JESUS, T. B. de; SANTOS, A. da S. dos. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. **Rev. Gest. Saúde**, Brasília, v. 6, n. 1, p. 390-404, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/2571>. Acesso em: 20 fev. 2023.

FONSECA, A.; AZEVEDO, J. **Imprevisíveis itinerários de transição escola-trabalho: a expressão de uma outra sociedade**. Vila Nova de Gaia: Fundação Manuel Leão, 2006.

FREITAS, A. C. M. de *et al.* Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. **Rev. Enferm. UFPE**, Recife, v. 12, ed. 9, p. 2376-2385, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/230110/29924>. Acesso em: 22 set. 2019.

GARBIN, C. A. das S. *et al.* O papel das universidades na formação de profissionais na área de saúde. **Rev. ABENO**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 6-18, 2006. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-437106>. Acesso em: 16 nov. 2020.

KABEL, A. M. *et al.* Sleep disorders in a sample of students in Taif University, Saudi Arabia: The role of obesity, insulin resistance, anemia and high altitude. **Diabet. Metab. Syndr.**, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 549-554, 1 jul. 2018. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871402118300742?via%3Dihub>. Acesso em: 20 fev. 2023.

KINTSCHEV, M. R. *et al.* Chronotype change in university students in the health area with excessive daytime sleepiness. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 1, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/65jnDnbVHBVqBNwVgywmKQs/?lang=en>. Acesso em: 20 fev. 2023.

LABRAGUE, L. J. *et al.* A cross-country comparative study on stress and quality of life in nursing students. **Perspect Psychiatr Care**, [S. l.], p. 1-8, 2017. DOI 10.1111. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ppc.12248>. Acesso em: 19 set. 2019.

LOPES, H. S.; MEIER, D. A. P.; RODRIGUES, R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. **Ciênc. Biol. Saúde**, Londrina, v. 39, ed. 2, p. 129-136, 2018. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/32236/24760>. Acesso em: 26 set. 2019.

MELLO, A. L. S. F. de. *et al.* A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Interface Comunic. Saúde Educ.**, Botucatu, v.14, n.34, p.683- 92, jul./set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v14n34/aop0210.pdf>. Acesso em: 14 de nov. 2020.

MENDES, S. S. *et al.* Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 54, p. 1-8, 24 ago. 2020. Disponível em:

https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v54/pt_1980-220X-reeusp-54-e03593.pdf. Acesso em: 25 out. 2020.

MOREIRA, L. *et al.* Artigo Original Comparação da qualidade do sono entre homens e mulheres ativos fisicamente. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência**, [S.l.], v. 3, n. 2, 2013. Disponível em: <https://resceafi.com.br/vol3/n2/artigo%2004%20pags%2038%20a%2049.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2023.

MOURA, I. H. de *et al.* Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Rev. Gaúch. Enferm.**, Porto alegre, v. 37, ed. 2, p. 01-07, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472016000200407&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 23 set. 2019.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estud. Psicol. (Campinas)**, v. 24, n. 4, p. 519-528, dez. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtm tMnTrcMyhGFvNpG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2023.

NENA, E. *et al.* Effect of shift work on sleep, health, and quality of life of health-care workers. **Indian J. Occup. Environ. Med.**, Mumbai, v. 22, ed. 1, p. 29-34, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5932908/>. Acesso em: 25 set. 2019.

NIKFAR, B. *et al.* Sleep quality and its main determinants among staff in a persian private hospital. **Arch. Iran Med.**, Tehran, v. 21, ed. 11, p. 524-529, 2018. Disponível em: <http://www.aimjournal.ir/Article/aim-1841>. Acesso em: 25 set. 2019.

OBRECHT, A. *et al.* Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev. neurocienc.**, São Paulo, v. 23, ed. 02, p. 205-210, 18 abr. 2015. DOI 10.4181. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 20 set. 2019.

OLIVEIRA, C. R. DE; OLIVEIRA, B. C. DE; FERREIRA, L. G. F. Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. **Rev. Pesqui. Fisioter.**, [S.l.], v. 10, n. 2, p. 274-281, 27 maio 2020. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2916>. Acesso em: 20 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Edmonton Charter for Health Promoting Universities and institutions of Higher Education**. Alberta: OMS, 2006. 4p. Disponível em: http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/E_Gefoe_HS_internat/2005_Edmonton_Charter_HPU.pdf. Acesso em: 13 dez. 2020.

PEREIRA, T. N. do N.; SANTOS, M. D. S.; LIMA, A. M. J. de. O treinamento aeróbio melhora o sono de estudantes universitários? **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 411-420, 26 dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/8667>. Acesso em: 20 fev. 2023.

PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, ed. 2, p. 241-250,

2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007. Acesso em: 21 set. 2019.

PIMENTEL, A. C. **Bacharelado interdisciplinar em saúde: um novo modelo de formação acadêmica ou uma via de acesso ao curso de medicina?**. 2017. 81 p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-Ba 2017. Disponível em: [https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/24633/1/Disserta%
c3%a7%c3%a3o_Alessandra_Pimentel.pdf](https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/24633/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o_Alessandra_Pimentel.pdf). Acesso em: 15 set. 2022.

PIRES, A. M. F. da S. *et al.* Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação?. **Rev. Bras. Educ. Méd.**, Brasília, v. 44, ed. 4, p. 1-7, 16 set. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v44n4/1981-5271-rbem-44-04-e124.pdf>. Acesso em: 24 out. 2020.

ROMAGNOLI, J. A. S. *et al.* Hábitos de sono e sonolência diurna excessiva em acadêmicos ingressantes de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, [S.l.], v. 12, n. 73, p. 140-147, 2018. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6847848>. Acesso em: 20 fev. 2023.

SALVI, C. P. P. *et al.* Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 73, ed. 1, p. 1-8, 10 jul. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/reben/v73s1/pt_0034-7167-reben-73-s1-e20190365.pdf. Acesso em: 24 out. 2020.

SANTANA, E. R. de. **A experiência do adoecimento e a busca por cuidados na universidade:** narrativas de estudantes do bacharelado interdisciplinar em saúde da UFBA. 2018. 66p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2018. Disponível em: [https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26554/1/Disserta%
c3%a7%c3%a3o%20PPGEISU-Elvira%20Rodrigues%20de%20Santana.pdf](https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26554/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20PPGEISU-Elvira%20Rodrigues%20de%20Santana.pdf). Acesso em: 10 nov. 2022.

SANTOS, L. M. M. dos. O Papel da família e dos pares na escolha profissional. **Psicol. Estud.**, Maringá, v. 10, n. 1, p. 57-66, 1 jan. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/qBqcryfLqbvsnf7y6HkXNrv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2022.

SANTOS, T. C. de M. M. dos *et al.* Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v. 29, ed. 6, p. 658-663, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002016000600658. Acesso em: 26 set. 2019.

SILVA, B. *et al.* A self-assessment questionnaire for the determination of morningness eveningness types in Brazil. **Prog. Clin. Biol. Res.**, New York, p. 89-98, 1990. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2217379>. Acesso em: 26 set. 2019.

SILVA, R. M. DA *et al.* Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v. 53, 2019. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/dvcQSXQNGWQ/CBZFywWcDyyt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2023.

SOUZA, E. S. de. **O bacharelado interdisciplinar em saúde e o curso de medicina da UFRB: narrativas de um conflito**. 2019. 138 p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/28559/1/Dissertacao_Eliana_VersaoFINAL_04_02_2019.pdf. Acesso em: 28 set. 2022.

SOUZA, F. N. *et al.* Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras – RJ. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, [S.l.], v. 4, n. 2, 2017. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/4352>. Acesso em: 20 fev. 2023.

SOUZA, J. C.; GUIMARÃES, L. **Insônia e qualidade de vida**. Campo Grande: UCDB, 1999.

TEIXEIRA, C.; COELHO, M. T. A. D.; ROCHA, M. N. D. Bacharelado interdisciplinar: uma proposta inovadora na educação superior em saúde no Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1635-1646, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2013.v18n6/1635-1646/>. Acesso em: 10 abril 2021.

TEIXEIRA, M. A. P.; GOMES, W. B. Estou me formando... e agora?: Reflexões e perspectivas de jovens formandos universitários. **Rev. Bras. Orientaç. Prof.**, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 47-62, 1 jun. 2004. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902004000100005. Acesso em: 20 fev. 2023.

TELES, M. V. A. de O. **A escolha dos estudantes do bacharelado interdisciplinar em saúde da ufba pela área da saúde**. 2015. 91p. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares sobre Universidade) - Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/17769/1/Disserta%20c3%a7%20c3%a3o%20Mestrado%20EISU%20IHAC%20Maria%20Virg%20adnia%20Almeida%20de%20Oliviera%20Teles%20maio%202015.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA (UFBA). IHAC. **Projeto Pedagógico do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde. Salvador**. 2010. Disponível em: https://www.ihac.ufba.br/download/ensino/graduacao/bacharelados_interdisciplinares/projetos_pedagogicos/projeto-pedagogico-bis.pdf. Acesso em: 15 de ago. 2022.

VERAS, R. M.; BAPTISTA, C. M. **Bacharelado interdisciplinar em saúde da Universidade Federal da Bahia (UFBA): fatores de escolha dos estudantes ingressos**. **Psicol. Soc.**, Bahia, p. 1-16, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/3wVD79Mv83zWWCjPbPKSPjm/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2022.

VERAS, R. M. *et al.* A formação em regime de ciclos do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia e a proposta de Educação Interprofissional.

Avaliação: **Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 23, n. 2, p. 294-311, out. 2018. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/aval/a/hKdgjcxTv8h7537PFkG9KnG/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 de set. 2022.

ZAMANIAN, Z.; NIKEGHBAL, K.; KHAJEHNASIRI, F. Influence of sleep on quality of life among hospital nurses. **Electronic Physician**, [S.l.], v. 8, ed. 1, p. 811-1816, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19082/1811>. Acesso em: 24 set. 2019.

APÊNDICE A– Questionário Socioeconômicos e acadêmicas

Idade: _____ anos completos

Peso: _____ Kg

Altura: _____ centímetros

Sexo:

Masculino

Feminino

Outro. Especificar _____

Realiza prática de atividade física:

Sim

Não

Usa celular, laptop, computador, tablet, e/ou outros instrumentos tecnológicos durante a última hora antes de deitar para dormir?

Sim

Não

Carga horária diária aproximada de estudo: _____ horas

Qual seu score total: _____

Cursou Bacharelado Interdisciplinar antes de ingressar no curso de graduação profissionalizante:

Sim

Não

Graduação em curso:

Enfermagem

Bacharelado Interdisciplinar em Saúde

Medicina

Semestre em curso: _____ semestre

Qual turno cursa a graduação:

Diurno

Noturno

Após concluir o BIS, você pretende:

Ingressar CPL

Ingressar na Pós-graduação (mestrado)

Ingressar mercado de trabalho

Caso tenha respondido CPL na questão anterior. Qual curso pretende ingressar no CPL?

Em que tipo de escola cursou o ensino fundamental e médio:

Todo em escola pública

Todo em escola particular

A maior parte em escola pública

A maior parte em escola particular

Metade em escola pública e metade em escola particular

Qual raça/cor/etnia:

Branca

Preta

Parda

Amarela

Indígena

Outra

Estado civil:

Solteiro (a)

Casado (a)

Separado (a) judicialmente/ divorciado (a)

Viúvo (a)

Outro

Tem filho (os):

Sim

Não

Exerce alguma atividade remunerada:

Não

Sim, em tempo parcial (até 30h semanais)

Sim, em tempo integral (mais de 30h semanais)

Sim, mas se trata de trabalho eventual

Renda mensal do seu grupo familiar: _____ Reais

Número de pessoas que dependem da renda familiar mensal: _____

Meio de transporte utilizado para vir para a UFBA:

- A pé
- Carro ou moto
- Transporte público (ônibus, metrô)
- Bicicleta

Atualmente, você reside:

- Com pais e/ ou parentes
- Com parentes
- Com amigos e/ou outras pessoas (incluindo república)
- Sozinho
- Com cônjuge e/ou filhos
- Alojamento universitário da própria instituição
- Outro

APÊNDICE B– Termo de consentimento livre e esclarecido

Prezado (a),

O (a) Senhor(a) está sendo convidado a participar da pesquisa “Qualidade do sono em graduandos da área da saúde na Universidade Federal da Bahia”, desenvolvida por Larissa de Carvalho Silveira, do Programa de Pós-Graduação Estudos Interdisciplinares sobre a Universidade, da Universidade Federal da Bahia, sob a orientação da Professora Doutora Renata Meira Veras. O objetivo do estudo é avaliar a qualidade do sono de graduandos da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Como benefícios, este estudo visa contribuir para melhoria da qualidade do sono no período de formação profissional, através do levantamento de campo, o que permitirá aos profissionais das áreas de educação e saúde desenvolvam programas que promovam e estimulem rotinas com consequências benéficas aos discentes, além de subsidiar políticas de nortear políticas de promoção da saúde e qualidade de vida no âmbito da Universidade. Informamos que essa pesquisa oferece riscos mínimos, caso apresente dúvidas em relação ao preenchimento dos questionários, solicitamos que entre em contato com a equipe de pesquisa para esclarecimentos e possíveis dúvidas, ou apresente algum incômodo ou cansaço ao responder o questionário, sugerimos que encerre o preenchimento e feche a aba do questionário. Caso aceite participar deste estudo, o participante da pesquisa receberá uma via por email deste termo, de igual teor, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Solicitamos a sua colaboração para responder um questionário sociodemográficos e acadêmicas e dois questionários com a finalidade de avaliar qualidade do sono dos estudantes (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e Escala de Sonolência de Epworth) que levará em média 20 minutos para o preenchimento, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano e poderá fazer a desistência entrando em contato com o pesquisador responsável. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Caso sinta necessidade ou julgue necessário procurar o CEP, o(a) senhor(a) pode procurá-lo no endereço Rua Augusto Viana-SN, 4º andar da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, Bairro do Canela, Salvador-Bahia, contato telefônico (071) 32837615 e de e-mail (cepee.ufba@ufba.br).

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações).

Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Aceito participar do estudo.

Salvador , ____de _____de _____

Contato com o Pesquisador (a) Responsável: Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Larissa de Carvalho Silveira, Telefone: (71)98884-8906, email (larissacarvalho@ufba.br), endereço Rua Barão de Jeremoabo, s/n, 3º andar PAF-V, Bairro de Ondina – CEP 40170-115. Salvador – Bahia – Brasil..

ANEXO A – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI)

As seguintes perguntas são relativas ao seu hábito de sono durante o último mês. Sua resposta deve indicar a lembrança mais exata da maioria dos dias e noites do último mês.

Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, a que horas você foi deitar na cama?

Horário de deitar: _____

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você levou para pegar no sono?

Quantos minutos: _____

3. Durante o último mês, a que horas você acordou?

Horário de acordar: _____

4. Durante o último mês, quantas horas de sono você dormiu? (Pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)

Horas de sono por noite: _____

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, quantas vezes você teve dificuldade para dormir por causa de:

A) não conseguiu adormecer em até 30 minutos

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

B) acordou no meio da noite ou de manhã muito cedo

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

C) precisou levantar para ir ao banheiro

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

D) não conseguiu respirar confortavelmente

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

- E) tossiu ou roncou forte
 nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

- F) Sentiu muito frio
 nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

- G) sentiu muito calor
 nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

- H) teve sonhos e pesadelos ruins
 nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

- I) sentiu dores
 nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

J) por outra(s) razão(ões), por favor descreva _____

Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?

- nenhuma no último mês
 menos de uma vez por semana
 uma ou duas vezes por semana
 três ou mais vezes na semana

6. Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono?

- Muito boa
 Boa
 Ruim
 Muito ruim

7. Durante o último mês, você tomou algum medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

8. No último mês, você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de alguma atividade social (festa, reunião de amigos, estudo)?

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

9. Durante o último mês, você sentiu indisposição ou falta de entusiasmo para realizar suas atividades habituais?

- Nenhuma indisposição ou falta de entusiasmo
- Pequena indisposição ou falta de entusiasmo
- Moderada indisposição ou falta de entusiasmo
- Muita indisposição ou falta de entusiasmo

10. Você tem um (a) parceiro [esposo (a)] ou colega de quarto?

- Não
- Parceiro ou colega, mas em outro quarto
- Parceiro no mesmo quarto, mas não na mesma cama
- Parceiro na mesma cama

Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele / ela com que frequência, no último mês, você teve:

(a) Ronco forte

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

(b) Longas paradas na respiração enquanto dormia

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana
- três ou mais vezes na semana

(c) Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia

- nenhuma no último mês
- menos de uma vez por semana
- uma ou duas vezes por semana

três ou mais vezes na semana

(d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono

nenhuma no último mês

menos de uma vez por semana

uma ou duas vezes por semana

três ou mais vezes na semana

(e) Outras mudanças (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva

nenhuma no último mês

menos de uma vez por semana

uma ou duas vezes por semana

três ou mais vezes na semana

Fonte: Bertolazzi, 2011

ANEXO B - Instruções para Pontuação do PSQI

Componente 1: Qualidade subjetiva do sono

1. Examine a questão 6 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Muito Boa	0
Boa	1
Ruim	2
Muito Ruim	3

Pontuação do componente 1 _____

Componente 2: Latência do Sono

1. Examine a questão 2 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
< ou = 15 minutos	0
16 – 30 minutos	1
31 – 60 minutos	2
> 60 minutos	3

2. Examine a questão 5-a e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Nenhuma vez	0
Menos de 1 vez/sem.	1
1 a 2 vezes/semana	2
3 vezes/sem ou mais	3

3. Some a pontuação da questão 2 e 5-a _____

4. Atribua a pontuação do componente 2 da seguinte maneira:

Soma	Pontuação
0	0
1 – 2	1
3 – 4	2
5 – 6	3

Pontuação do componente 2 _____

Componente 3: Duração do Sono 1.

Examine a questão 4 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
> 7 horas	0
6 – 7 horas	1
5 – 6 horas	2
< 5 horas	3

Pontuação do componente 3 _____

Componente 4: Eficiência habitual do sono

1. Examine a questão 2 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

- Escreva o número de horas dormidas (questão 4)
- Calcule o número de horas no leito: {horário de levantar (questão 3) – horário de deitar (questão 1)}
- Calcule a eficiência: $\{n^\circ \text{ de horas dormidas} / n^\circ \text{ de horas no leito}\} \times 100 = \text{eficiência do sono (\%)}$
- Atribua a pontuação do componente 4 da seguinte maneira:

Eficiência do sono (%)	Pontuação
> 85%	0
75 – 84%	1
65 – 74%	2
< 65%	3

Pontuação do componente 4 _____

Componente 5: Distúrbios do sono

1. Examine as questões de 5-b a 5-j e atribua a pontuação para cada questão da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Nenhuma vez	0
Menos de 1 vez/sem.	1
1 a 2 vezes/semana	2
3 vezes/sem ou mais	3

2. Some a pontuação de 5-b a 5-j

3. Atribua a pontuação do componente 5 da seguinte forma

Soma de 5-b a 5-j	Pontuação
0	0
1 – 9	1
10 – 18	2
19 – 27	3

Pontuação do Componente 5_____

Componente 6: Uso de medicação para dormir

1. Examine a questão 7 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Nenhuma vez	0
Menos de 1 vez/sem.	1
1 a 2 vezes/sem	2
3 vezes/sem ou mais	3

Pontuação do componente 6_____

Componente 7: Disfunção durante o dia

1. Examine a questão 8 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Nenhuma vez	0
Menos de 1 vez/sem.	1
1 a 2 vezes/sem	2
3 vezes/sem ou mais	3

2. Examine a questão 9 e atribua a pontuação da seguinte maneira:

Resposta	Pontuação
Nenhuma	0
Pequena	1
Moderada	2
Muita	3

3. Some a pontuação das questões 8 e 9 4. Atribua a pontuação do componente 7 da seguinte maneira:

Soma	Pontuação
1	0
1 – 2	1
3 – 4	2
5 – 7	3

Pontuação do componente 7 _____

- A pontuação global é determinada pela soma dos sete componentes, cada qual recebe uma pontuação estabelecida entre 0 e 3 pontos com o mesmo peso, em que o 3 reflete o extremo negativo. A soma das pontuações varia entre 0 a 21 pontos, no qual **escores até 5, inclusive, indicam boa qualidade de sono e escores superiores a 5 indicam má qualidade de sono.**

Fonte: Bertolazzi, 2011

ANEXO C – Escala de sonolência de EPWORTH (ESS-BR)

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações?

Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

- 0 = nunca cochilaria
- 1 = pequena probabilidade de cochilar
- 2 = probabilidade média de cochilar
- 3 = grande probabilidade de cochilar

Situação	Probabilidade de cochilar			
Sentado e lendo	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Assistindo TV	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Sentando quieto após o almoço sem bebida de álcool	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Em um carro parado no trânsito por alguns minutos	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

- Pontuação ≤ 10 corresponde à ausência de sonolência;
- Pontuação = 11-15 sugere sonolência diurna excessiva;
- Pontuação ≥ 16 indica sonolência grave