



## **PERFIL DA QUALIDADE DE SONO E RISCO DE APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS DE CURSOS NOTURNOS**

Reapresentação do I Congresso Internacional De Fisioterapia Da Faculdade Dinâmica, 1ª edição, de 12/10/2020 a 17/10/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-18-1

**OLIVEIRA; Eliane Lucimar Silva de <sup>1</sup>, MONTEIRO; Renata da Silva <sup>2</sup>, NOVAES; Rômulo Dias <sup>3</sup>**

### **RESUMO**

A síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) é uma patologia crônica de caráter progressivo, atingindo mais de 4% dos indivíduos adultos em idade produtiva em todo o mundo. Os sintomas da SAOS são noturnos e diurnos, sendo caracterizados predominantemente por ronco forte, sensação de sufocamento, engasgos, boca seca, despertares frequentes, sonolência exagerada, cansaço, alterações do humor, e cefaleia matinal. Reconhecidamente, a população de estudantes universitários está diretamente envolvida em atividades educacionais que requerem intensa disposição física e mental durante a prática educacional. Entretanto, para esse setor populacional são escassos os estudos que investigaram as características de sono e seus possíveis distúrbios, os quais podem influenciar negativamente no desempenho acadêmico e na própria formação profissional. Assim, o objetivo do presente trabalho foi avaliar o perfil da quantidade e qualidade de sono entre universitários de cursos noturnos, bem como o risco para apneia do sono nesses indivíduos. Foi realizado um estudo transversal no mês de maio de 2013 através do levantamento de dados referentes à qualidade de sono entre universitários de cursos noturnos e o risco de SAOS nesses indivíduos. Foram utilizados instrumentos de coleta de dados validados para a população brasileira, distribuídos e respondidos por alunos da Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, do município de Ponte Nova, Minas Gerais, do primeiro e último período de cada um dos cursos oferecidos pela instituição. Esses assinaram termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram: 1) Questionário Sociodemográfico, 2) Escala de Sonolência de *Epworth*, 3) Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*, 4) Questionário de Berlim, e 5) Questionário Internacional de Atividade Física. Os dados foram apresentados de forma descritiva, por meio de valores médios e percentuais. A medida de tendência central desvio padrão foi utilizada para representar a dispersão dos dados. Os resultados da análise estatística foram apresentados para toda a amostra investigada, para cada sexo individualmente. Resultados com um valor de  $p < 0,05$  foram considerados significativos. Participaram do estudo noventa e quatro (94) voluntários com média de idade semelhante, sendo 43,62% homens ( $n = 41$ ), e 56,38% ( $n = 53$ ) mulheres. O presente estudo identificou baixa prevalência de acadêmicos com risco para SAOS. Acredita-se que esses achados estão relacionados com as características da amostra

<sup>1</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, elianelucimar@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, renatamonteirofarmacia@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Alfenas, romulo.novaes@unifal-mg.edu.br

investigada, constituída por adultos jovens, com baixo IMC, reduzida prevalência de tabagismo, etilismo restrito, e percepção de saúde positiva. Entretanto, essas características variam ao longo do tempo, assim como o risco para SAOS, o que sugere a necessidade de um monitoramento periódico dessa síndrome. Em adição, houve elevada prevalência de indivíduos de ambos os sexos com qualidade de sono ruim. Embora o desempenho acadêmico não tenha sido o foco desse estudo, acredita-se que a baixa qualidade de sono, especialmente a privação de horas de sono, possa ser um fator relevante no processo de aprendizagem. Assim, a atenção à qualidade sono deve ser considerada um elemento fundamental no bem-estar físico, emocional e social, podendo refletir em uma prática acadêmica mais eficiente e estimulante.

**PALAVRAS-CHAVE:** Palavras-chave: distúrbios do sono, sonolência, universitários, SAOS.

<sup>1</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, elianelucimar@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, renatamonteirofarmacia@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Alfenas, romulo.novaes@unifal-mg.edu.br