



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**DÉBORA DO NASCIMENTO COSTA  
FERNANDA RAQUEL VIEIRA SOARES PEREIRA**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE  
FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA EM  
FORTALEZA- CE.**

**FORTALEZA  
2022**

DÉBORA DO NASCIMENTO COSTA  
FERNANDA RAQUEL VIEIRA SOARES PEREIRA

ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE  
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA EM FORTALEZA- CE.

Artigo TCC apresentado ao curso de  
Fisioterapia do Centro Universitário  
Fametro - UNIFAMETRO – como requisito  
para a obtenção do grau de bacharel, sob  
a orientação da prof.<sup>a</sup> Natália Aguiar  
Moraes Vitoriano.

FORTALEZA

2022

DÉBORA DO NASCIMENTO COSTA  
FERNANDA RAQUEL VIEIRA SOARES PEREIRA

ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE  
UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA EM FORTALEZA- CE.

Artigo TCC apresentada no dia 14 de junho de 2022 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>o</sup>. Me. Natália Aguiar Moraes Vitoriano  
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

---

Prof<sup>o</sup>. Amanda Portela do Prado  
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

---

Prof<sup>o</sup>. Esp. Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira  
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

A professora Natália Aguiar Moraes Vitoriano, por toda sua dedicação e cuidado de mestre, orientou-nos brilhantemente na produção deste trabalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter nos ajudado a chegar até aqui. A nossas famílias por toda dedicação e paciência em especial as nossas mães pelo carinho e dedicação que empregaram em nossa criação.

Agradecemos aos professores por contribuir com nosso aprendizado e crescimento, em especial a nossa orientadora Natália Aguiar por todo o suporte e incentivo.

E a todos que direta ou indiretamente contribuíram para nossa formação, muito obrigada.

# **ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO PRIVADA EM FORTALEZA- CE.**

Débora do Nascimento Costa<sup>1</sup>

Fernanda Raquel Vieira Soares Pereira<sup>1</sup>

Natália Aguiar Moraes Vitoriano<sup>2</sup>

## **RESUMO**

O sono é uma condição fisiológica que não pode ser evitado, pois se torna um processo vital para nosso organismo, sem ele o corpo começa a ter alterações com prejuízos na capacidade neural, afetando a memória, cognição e desempenho motor. Estima-se que a cada 24 horas sem dormir, um adulto tenha diminuição de 25% da sua capacidade para realizar trabalhos mentais. Em acadêmicos as queixas de sono são sempre associadas ao baixo nível de concentração, irritação, sintomas como ansiedade, fadiga e até depressão. Os efeitos da baixa qualidade do sono a curto e longo prazo são devastadores para as funções cerebrais, podendo levar em longo prazo, a apoptose dos neurônios, prejudicando assim, a aprendizagem e a captação de novos conhecimentos, o que é primordial para qualquer estudante durante seu processo de aprendizagem. Este trabalho teve como objetivo analisar a qualidade do sono em acadêmicos de Fisioterapia de uma universidade particular em Fortaleza-CE. Tratou-se de um estudo do tipo transversal, descritivo e de caráter quantitativo, o local da pesquisa foi por meio de um questionário online construído no Google Formulário, o público-alvo foram estudantes de fisioterapia desta instituição privada. A coleta de dados foi realizada por meio de três questionários, sendo um sociodemográfico contendo doze questões elaboradas pelos próprios pesquisadores; outro voltado para a análise da qualidade do sono contendo dez perguntas; e um terceiro com oito questões para a avaliação do nível de sonolência dos participantes. A pesquisa dispôs de 37 participantes elegíveis do curso de fisioterapia de diversos semestres, no qual foi realizado em uma instituição privada de Fortaleza-CE, mediante os dados coletados pelos questionários, obtivemos que os acadêmicos de fisioterapia estão tendo uma qualidade de sono considerado inferior à média geral da população brasileira adulta, resultando em sonolência diurna excessiva.

Palavras-chave: Qualidade. Sono. Fisioterapia.

---

<sup>1</sup>Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

<sup>2</sup>Profª. Orientador do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro -UNIFAMETRO.

## **ABSTRACT**

Sleep is a physiological condition that cannot be avoided, as it becomes a vital process for our body, without it the body begins to experience changes with damage to neural capacity, affecting memory, cognition and motor performance. It is estimated that for every 24 hours without sleep, an adult has a 25% decrease in their ability to perform mental work. In academics, sleep complaints are always associated with low concentration, irritation, symptoms such as anxiety, fatigue and even depression. The effects of poor sleep quality in the short and long term are devastating for brain functions and can lead to apoptosis of neurons in the long term, thus impairing learning and capturing new knowledge, which is essential for any student during their learning process. This study aimed to analyze the quality of sleep in Physical Therapy students from a private university in Fortaleza-CE. It was a cross-sectional, descriptive and quantitative study, the research site was through an online questionnaire built on Google Form, the target audience were physiotherapy students from this private institution. Data collection was carried out through three questionnaires, one being a sociodemographic one containing twelve questions prepared by the researchers themselves; another focused on the analysis of sleep quality, containing ten questions; and a third with eight questions to assess the participants' sleepiness level. The research available to 37 eligible participants of the physiotherapy course of several semesters, in which it was conducted in a private institution in Fortaleza-CE, through the data collected by the questionnaires we obtained that physical therapy students are having a quality of sleep considered inferior to the general average of the adult Brazilian population, resulting in excessive daytime sleepiness.

Key words: Quality. Sleep. Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

O sono é um estado fisiológico funcional do corpo, um indivíduo tem a necessidade de um ciclo de sono entre 8 a 10 horas por dia. Mesmo em curto prazo a falta de uma boa noite de sono pode ocasionar danos à saúde e ao bem estar como irritação, cansaço, falta de concentração, sonolência diurna, alteração de humor, perda de memória recente, redução na capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio e diminuição da criatividade (GEIB et al., 2003, p. 4; apud ALMEIDA et al., 2011, p. 2).

A longo prazo pode acarretar a falta de vigor físico, perda crônica de memória, comprometimento do sistema imunológico, diminuição do tônus muscular, envelhecimento precoce, tendência a desenvolver obesidade e problemas gastrointestinais (GEIB et al. p.6; apud ALMEIDA et al., 2011 p 2).

A má qualidade está diretamente ligada ao aumento de casos de depressão, insuficiência renal, baixa tolerância a glicose, envelhecimento precoce, disfunções autonômicas, distúrbios psiquiátricos, aumento de acidentes e baixo rendimento no trabalho, alta no índice de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2 (ARAÚJO et al., 2013, p. 1).

Em acadêmicos as queixas de sono são sempre associadas à baixa no nível de concentração, irritação, sintomas como ansiedade, fadiga e até depressão. Os efeitos da baixa qualidade do sono a curto e longo prazo são devastadores para as funções cerebrais podendo levar, em longo prazo, a apoptose dos neurônios, prejudicando assim, a aprendizagem e a captação de novos conhecimentos, o que é essencial para qualquer estudante durante seu processo de aprendizagem (MORAES et al., 2019, p. 6).

Baseado nesse contexto e na possível relação dos distúrbios do sono com a qualidade de vida desses estudantes, surgiu o questionamento e o objetivo desta pesquisa em analisar a qualidade do sono em acadêmicos de Fisioterapia de uma instituição de ensino privada em Fortaleza- CE.

## 2 METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo do tipo transversal, descritivo e de caráter quantitativo. O instrumento da pesquisa foi por meio de um questionário online construído no Google Formulário, aplicativo de gerenciamento e pesquisa lançado pela empresa Google Corp em 2018. Essa ferramenta possibilita a realização de pesquisas para coletar dados por meio de formulários e questionários, tendo as informações captadas e transmitidas automaticamente.

A coleta de dados ocorreu durante o período de abril a maio de 2022, mediante a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, sob o parecer de nº 5.286.501, tendo uma amostra de 65 candidatos dos quais apenas 37 foram considerados aptos a se tornarem participantes da pesquisa, após análise dos critérios de elegibilidade. A amostra foi considerada por meio de demanda espontânea, tendo como público-alvo acadêmicos do curso Fisioterapia de uma Instituição Privada de Ensino Superior.

Foram incluídos no estudo acadêmicos regularmente matriculados no curso de Fisioterapia, de ambos os sexos, acima de dezoito anos. Foram excluídos do estudo indivíduos tabagistas, que faziam uso contínuo de medicação para dormir, que trabalhavam no período noturno, que possuíam diagnóstico de distúrbios do sono ou que faziam uso de medicação controlada.

A coleta de dados foi realizada por meio de três questionários em formato virtual, disponibilizado pela plataforma do Google Formulário, sendo um questionário sociodemográfico contendo doze questões elaboradas pelos próprios pesquisadores; outro voltado para a análise da qualidade do sono contendo dez perguntas; e um terceiro com oito questões para a avaliação do nível de sonolência dos participantes.

O questionário para avaliação da qualidade do sono foi o do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), considerado um instrumento validado para avaliar a qualidade do sono em adultos e possíveis distúrbios, desenvolvido em 1989 por Buysse et al. e validado em 2011 no Brasil por Bertolazi et al. O questionário é utilizado em diversos países e foi traduzido para vários idiomas. O questionário para análise do nível de sonolência foi a Escala de Sonolência de

Epworth (ESE) que contempla uma avaliação subjetiva, rápida, sem altos custos e de fácil aplicação, sendo desenvolvida pelo Dr. Murray John que contempla aspectos do dia a dia e que pode sugerir indícios de algum distúrbio do sono.

Os voluntários foram convidados a participar dessa pesquisa por meio de aplicativos de mensagens de texto e redes sociais, desse modo os participantes que se encaixaram nos critérios e concordaram em participar da pesquisa receberam um link apresentando o formulário para acessar ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após terem concordado em participar da pesquisa, os participantes receberam automaticamente um novo link para acessar os questionários.

Durante toda a pesquisa foi garantida a confidencialidade dos participantes, sendo os dados codificados para maior segurança dos voluntários, dificultando assim, a possibilidade de vazamento dos dados.

Após a obtenção dos dados, as informações foram coletadas, organizadas e tabuladas em uma planilha no Microsoft Excel, e posteriormente analisados de forma estatística descritiva. Os resultados foram apresentados por meio de tabelas e gráficos e a discussão dos achados foi baseada na literatura pertinente ao tema.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com 37 alunos de diferentes períodos do curso de fisioterapia, de uma instituição privada de Fortaleza- CE, localizada no bairro da Jacarecanga. A partir dos dados obtidos por meio de questionário eletrônico, observou-se o seguinte perfil da população participante deste estudo, conforme tabela 1 a seguir.

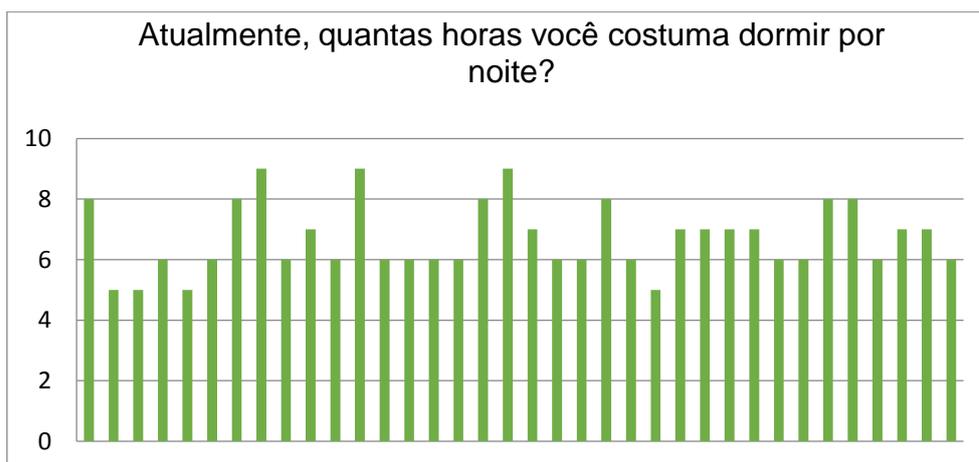
**Tabela 1- Perfil da população estudada.**

<b>Variáveis</b>	<b>n (%)</b>
<b>Gênero</b>	
Masculino	6 (16,2)
Feminino	31 (83,8)
<b>Trabalha?</b>	
Sim	16 (43,2)
Não	21 (56,8)
<b>Idade?</b>	
18 – 25 anos	27 (73,0)
25 – 45 anos	9 (24,3)
Acima de 45 anos	1 (2,7)
<b>Município em que mora?</b>	
Fortaleza	22 (59,5)
Caucaia	5 (13,5)
Maracanaú	2 (5,4)
Outras	8 (21,6)
<b>Qual semestre está cursando?</b>	
1-2	3 (8,6)
3-4	3 (8,6)
5-6	9 (25,7)
7-8	2 (5,7)
9-10	18 (51,4)

Fonte: Autoria própria.

Logo abaixo segue gráfico 1, referente ao quantitativo de horas dormidas de cada participante. No qual a maioria dos resultados foi abaixo do mínimo de horas estabelecidas como necessárias para o corpo ter uma boa recuperação das atividades exercidas durante o dia, que são 8 horas.

**Gráfico 1- Percepção de horas dormidas.**



Fonte: Autoria própria.

A seguir na tabela 2, foi realizada uma avaliação da qualidade do sono dos participantes no último mês referente ao período da pesquisa, a maioria dos participantes obteve pontuação suficiente, indicando que não possuem nenhum distúrbio do sono não diagnosticado, apenas 12 dos 37 participantes teve uma pontuação abaixo do esperado.

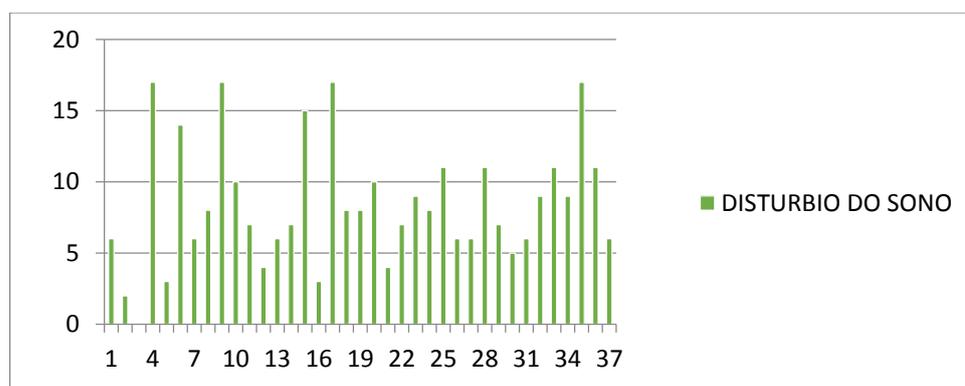
**Tabela 2- Avaliação da qualidade do sono.**

Componente - distúrbio do sono	
Interpretação	Quantidade
Muito boa	1
Boa	24
Ruim	12
Presença de distúrbio do sono	0
Total	37

Fonte: Autoria própria.

A seguir encontra-se o gráfico 2 indicando a porcentagem de possíveis distúrbios do sono não diagnosticados. O gráfico apresenta um baixo índice de possíveis distúrbios.

**Gráfico 2- Distúrbios do Sono.**



Fonte: Autoria própria.

A seguir na tabela 3, podemos observar a percepção dos participantes sobre a qualidade de sono que estão tendo no último mês referente ao período de pesquisa. Apenas 11 de 37 participantes relataram que acham a qualidade do seu sono ruim e apenas 1 participante relatou achar a qualidade do seu sono muito ruim:

**Tabela 3- Qualidade subjetiva do sono.**

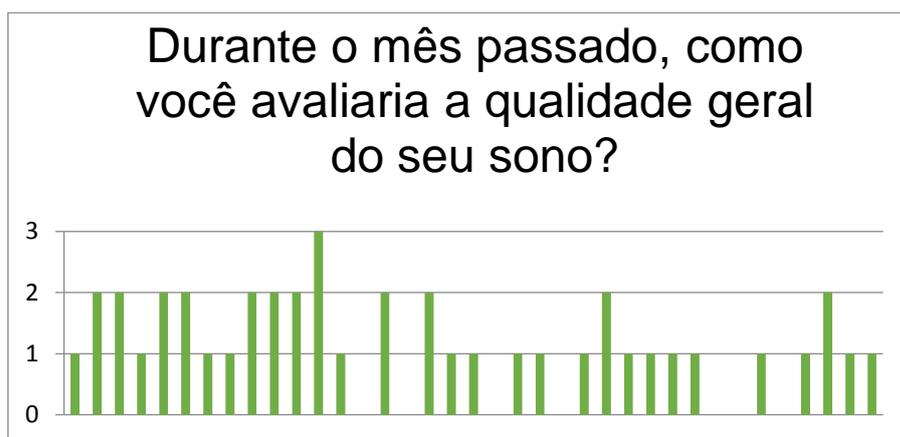
Componente - qualidade subjetiva do sono

Interpretação	Quantidade
Muito boa	7
Boa	18
Ruim	11
Muito ruim	1
Total	37

Fonte: Autoria própria.

O gráfico 3 apresenta a avaliação que os participantes fizeram sobre a qualidade do sono que estão tendo no último mês referente ao período da pesquisa. Podemos observar, que no gráfico, a média em geral avaliada sobre a qualidade do sono foi considerada como boa.

**Gráfico 3- Avaliação dos participantes sobre sua qualidade de sono no último mês**



Fonte: Autoria própria.

Na tabela 4 é possível observar que, a quantidade de participantes que relataram algum tipo de disfunção durante o dia ficou bem homogênea, disfunções como sonolência diurna e falta de concentração, nos quais dos 37, 9 relataram não sentir disfunção alguma durante o dia, 10 relataram ter pequenas disfunções durante o dia, outros 10 relataram ter disfunções moderadas e 8 relataram ter muitas disfunções durante o dia no último mês referente ao período da pesquisa.

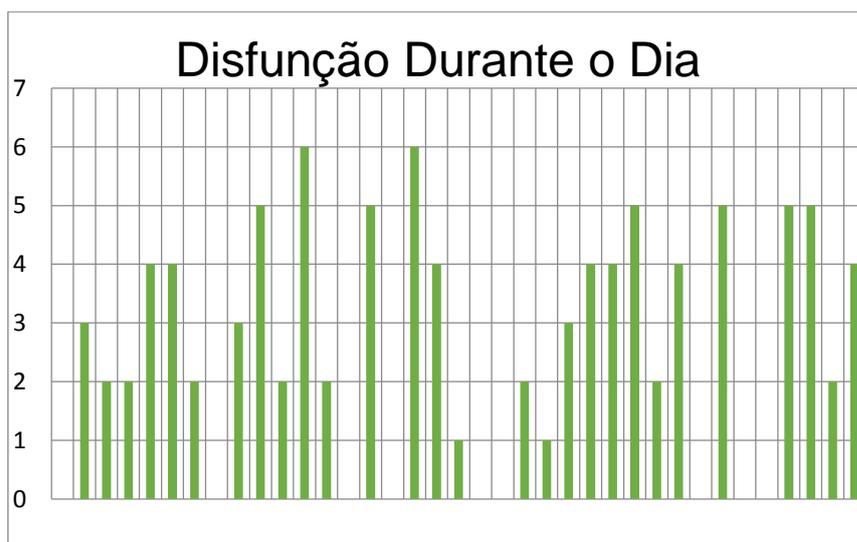
**Tabela 4- Disfunção durante o dia.**

Componente - disfunção durante o dia	
Interpretação	Quantidade
Nenhuma	9
Pequena	10
Moderada	10
Muita	8
Total	37

Fonte: Autoria própria.

O gráfico 4 demonstra a quantidade de participantes, baseado nas perguntas realizadas, sobre algum tipo de disfunção durante o dia, como sonolência diurna. No qual, apesar das variações, houve maior prevalência para disfunção durante o dia do tipo pequena ou moderada.

**Gráfico 4- Disfunções Diurnas.**



Fonte: Autoria própria.

De acordo com a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), no qual foi aplicada por meio de questionário e realizada análise estatística, foi possível observar que 29 dos 37 participantes são acometidos com sonolência anormal após o período noturno, que 5 possuem médio nível de sonolência após o período noturno e que apenas 3 participantes não possuem nenhum tipo de sonolência, caracterizando sono normal, conforme apresentado na tabela 5.

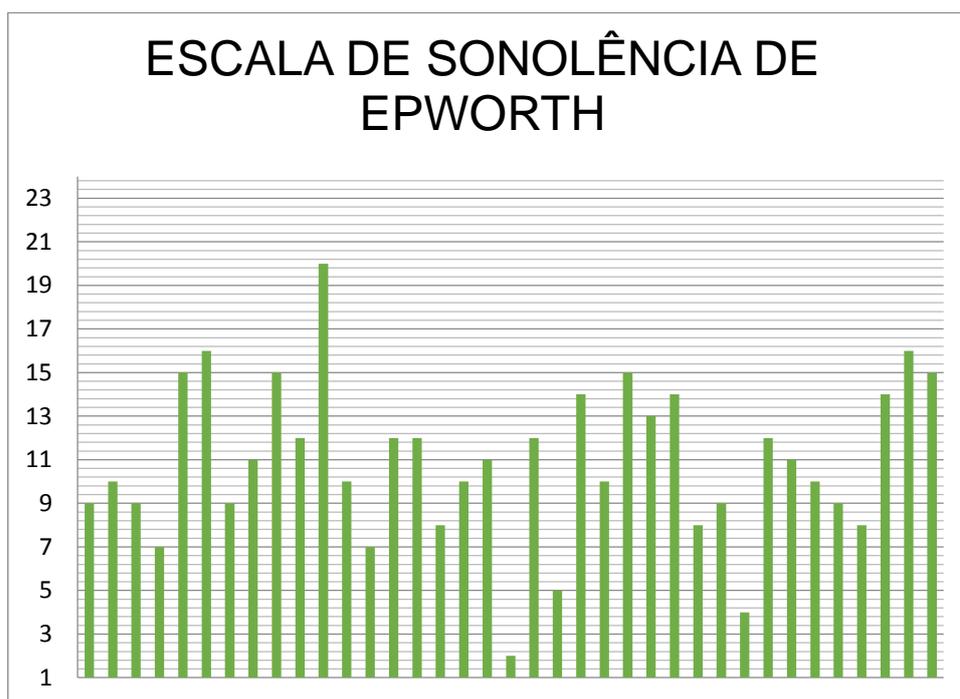
**Tabela 5- Escala de Sonolência de Epworth.**

Escala de sonolência de Epworth	
Interpretação	Quantidade
Sono normal	3
Média sonolência	5
Sonolência anormal	29
Total	37

Fonte: Autoria própria.

Conforme gráfico 5, apresentamos os números e pontos que cada participante fez de acordo com cada pergunta apresentada na escala, a escala vai de 0 a 24 pontos, sendo que 10 pontos já são considerados como sonolência diurna excessiva. Desta forma, 29 dos 37 participantes da pesquisa obtiveram 11 pontos indicando um nível de sonolência diurna elevada.

**Gráfico 5- Escala de Sonolência de Epworth.**



Fonte: Autoria própria.

Diante do contexto apresentado, ter uma qualidade do sono é de suma importância, uma boa noite de sono previne doenças cardiovasculares, causa sensação de bem estar, melhora o humor, memória, disposição, acelera o metabolismo, ajuda o corpo a eliminar toxinas e outros diversos benefícios.

Acadêmicos com queixas de sono irregular são sempre associados a déficit na concentração, estado de irritação, sintomas de ansiedade, fadiga e depressão em níveis elevados. Isso tem efeitos diretos no desempenho acadêmico, a baixa qualidade do sono a curto e longo prazo causam alterações nas funções cerebrais podendo levar, em longo prazo, a morte dos neurônios, prejudicando diretamente a aprendizagem e a captação de novos conhecimentos, o que é essencial para qualquer estudante durante seu processo de aprendizagem (MORAES et al., 2019).

A qualidade de sono entre os acadêmicos de todo o mundo é um tema relevante e que a cada dia vem sendo discutido com mais frequência mundialmente, visto que a qualidade do sono pode interferir diretamente ao rendimento desses estudantes.

Na pesquisa realizada os estudantes de fisioterapia puderam avaliar a qualidade do sono na qual estão tendo e ao analisar o questionário relataram que a qualidade do sono que estavam tendo eram ruins ou muito ruins em relação ao último mês referente a pesquisa realizada.

O resultado da média geral de horas de sono da amostra foi em torno de 6 horas por dia, resultando em um valor baixo, tornando um sono inadequado, esse valor é inferior à média geral da população brasileira adulta, na qual o índice é de 7 a 9 horas por dia (ARAÚJO et al., 2013).

Não é possível afirmar com certeza que a média de horas encontradas no estudo é insuficiente para os participantes, pois cada corpo possui adaptações fisiológicas únicas, tendo cada indivíduo, suas respectivas rotinas e necessidades diversas, no entanto, comparado a média brasileira em adulto, esse valor é considerado inferior.

Neste estudo analisou-se que, a quantidade de participantes que relataram ter algum tipo de disfunção no período diurno ficou bem homogênea, disfunções como sonolência diurna e falta de concentração, nos quais dos 37 participantes, 9 relataram não sentir disfunção alguma durante o dia, 10 relataram ter pequenas disfunções durante o dia, outros 10 relataram ter disfunções moderadas e 8 relataram ter muitas disfunções durante o dia no último mês referente ao período de pesquisa.

Ao serem questionados sobre a qualidade do sono, 18 dos 37 participantes relataram achar seu sono bom e 11 dos 37 participantes relataram achar seu sono ruim, porém os resultados da escala de sonolência foram contraditórios, já que 29 dos 37 participantes relataram sonolência diurna e 20 deles apresentaram algum tipo de disfunção durante o dia. Levando em consideração que a amostra foi constituída em sua maioria por jovens na faixa dos 18-25 anos, sem filhos e que não trabalham, sendo 51% alunos do 9 e 10 semestre, podemos levar em consideração os relatos de níveis elevados de ansiedade e estresse como possíveis agravantes da má qualidade do sono entre esses acadêmicos.

Foi realizada uma comparação entre os dados desta pesquisa com três publicações existentes na literatura sobre a mesma temática, sendo evidenciado que os resultados das mesmas se mostrou em concordância com os dados apresentados neste estudo (ARAÚJO et al., 2013), (ALMEIDA et al., 2011), (MORAES et al., 2019).

Na presente pesquisa encontramos como principal dificuldade o número reduzido de participantes aptos para realizar a avaliação e o curto período para coleta dos dados de pesquisa. A pesquisa teve resultados dentro do esperado, e pode vir a ser usada como base para pesquisas maiores, assim como, utilizar seus resultados para fundamentar futuras ações visando educação e saúde.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta avaliação da qualidade do sono em acadêmicos de Fisioterapia de uma universidade privada de Fortaleza-CE, concluímos que o grupo de participantes apresenta um média de sono considerada baixa, em relação a quantidade de horas, resultando em sonolência diurna excessiva.

Podemos também evidenciar que a maioria dos participantes da pesquisa se encontravam no 9º e 10º semestres, representando uma piora na qualidade do sono em relação aos semestres iniciais. E que a maioria dos acadêmicos dormem menos que 7 horas por dia, o que pode resultar em sonolência diurna e disfunções.

Diante do cenário exposto, conclui-se que a maioria dos acadêmicos desta instituição privada possui uma qualidade de sono ruim, evidenciando a importância de explorar estratégias e ações de conscientização sobre essa temática, assim como, a realização de pesquisas futuras com acadêmicos de outros cursos, e como base para um projeto de intervenção tendo como foco a melhora da qualidade do sono e de vida dos acadêmicos em geral.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA. Jarly et al. Sonolência diurna e a qualidade do sono em estudantes universitários de fisioterapia. **ConScientiae Saúde**, v.7, n. 2, pag.2, 2011.
- ARAÚJO. Flávio et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza – CE. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v. 10, n.4, pag.3, 2013.
- ALÓE. Flávio; AZEVEDO. Alexandre; HASAN. Rosa. Mecanismos do ciclo sono-vigília. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v.27, n.5, pag.3, 2005.
- BRUNBORG, G. S. et al. The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. **Journal of Sleep Research**, v. 20, p. 569–575, 2011.
- CORÊIA. Camila et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v. 36, pag. 5, 2017.
- COELHO. Fernando Morgadinho Santos. Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções. **Revista Medicina Interna de México**, v.36, n. 2, 2020.
- CARDOSO. Hígor et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v.33, n.3, pag.2, 2009.
- DE VASCONCELOS, H. C. A. et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 4, P. 852-9, 2013
- FERREIRA, C. M. G. et al. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ci**, v. 12, n. 1, p. 78-85, 2017.
- GALVÃO, A. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v.39, n. Spe 5, p. 8-12, 2017.
- GEIB. Lorena et al. Sono e envelhecimento /Sleep and aging. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v. 25, n. 3, 2003.
- GOMES. Marleide; QUINHONES. Marcos; ENGELHARDT. Elias. Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos/ Neurophysiology of sleep and pharmacotherapeutic aspects of their disorders, **Revista Brasileira de Neurologia**, v.46, pag.6, 2010.

LANAJ, K.; JOHNSON, R. E.; BARNES, M. N. Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v. 124, p. 11-23, 2014.

LESSA. Ruan et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 56, pag. 5, 2020.

MORAES. Jessica et al. Sonolência excessiva diurna em alunos do último ano do curso de fisioterapia de uma faculdade privada. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 7, n. 2, pag.2, 2019.

MARTINI. Mayara et al. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia/ Factors associated with sleep quality in Physical Therapy students. **Scientific Eletronic Library Online (SciELO)**, v.19, pag. 4, 2012.

PÉREZ-OLMOS, I. et al. Sleep quality perception in youth population. **Revista Ciencias de la Salud**, v. 10, n. 1, p. 7-19, 2012

SANTOS. Amanda. Qualidade de sono e nível de sonolência dos acadêmicos da universidade federal de Santa Catarina campus Araranguá. **Repositório Institucional UFSC**, v. 5, pag. 7, 2017.

SEGUNDO, L. V. G. et al. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3, p. 213-223, 2017.

## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE A- Questionário de Pré-triagem dos Critérios de Elegibilidade**

- 1. Você tem algum distúrbio do sono?**
- 2. Você é tabagista?**
- 3. Você faz uso de algum tipo de medicação controlada?**
- 4. Você trabalha no período noturno?**

### **APÊNDICE B - Questionário Sociodemográfico**

- 1. Qual gênero se identifica?**  
 **Feminino**  
 **Masculino**  
 **Outros**  
 **Não quero informa**
- 2. Você trabalha?**  
 **Sim**  
 **Não**
- 3. Qual é o seu estado civil?**  
 **Solteiro (a)**  
 **Namorando (a)**  
 **Casado (a)**  
 **Divorciado (a)**  
 **Viúvo (a)**
- 4. Qual sua ocupação atualmente?**  
 **Estudante**

- Aposentado (a)
- Empregado (a)
- Profissional liberal

5. Atualmente, quantas horas você costuma dormir por noite?

\_\_\_\_\_

6. Como você classifica a qualidade do seu sono atualmente?

- Ruim
- Regular
- Boa
- Não sei

7. Você tem filhos?

- Sim
- Não

8. Se tem filhos, quantos?

\_\_\_\_\_

9. Qual sua idade?

- 18 – 25 anos
- 25 – 45 anos
- Acima de 45 anos

10. Em qual município você mora? (Nesta pergunta você deverá responder onde está morando atualmente)

- Fortaleza
- Caucaia
- Maracanaú

Outros

**11.Caso tenha respondido na pergunta anterior a opção OUTROS, qual o município que mora?**

\_\_\_\_\_

**12.Qual o semestre está cursando?**

1 - 2

3 - 4

5 - 6

7 - 8

9 - 10

## ANEXOS

### ANEXO A - ESCALA DE PITTSBURGH PARA AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO

As questões seguintes referem-se aos seus hábitos de sono durante o mês passado. Suas respostas devem demonstrar, de forma mais precisa possível, o que aconteceu na maioria dos dias e noites apenas desse mês. Por favor, responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, a que horas você foi habitualmente dormir?

Horário habitual de dormir: \_\_\_\_\_

2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) habitualmente você levou para adormecer à cada noite:

Número de minutos: \_\_\_\_\_

3) Durante o mês passado, a que horas você habitualmente despertou?

Horário habitual de despertar: \_\_\_\_\_

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono realmente você teve à noite? (Isto pode ser diferente do número de horas que você permaneceu na cama)

Horas de sono por noite: \_\_\_\_\_

Para cada uma das questões abaixo, marque a melhor resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas de sono porque você...

a). Não conseguia dormir em 30 minutos

( ) nunca no mês passado

( ) uma ou duas vezes por semana

- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

b) Despertou no meio da noite ou de madrugada

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

c) Teve que levantar à noite para ir ao banheiro

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

d) Não conseguia respirar de forma satisfatória

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

e) Tossia ou roncava alto

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

f) Sentia muito frio

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

g) Sentia muito calor

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

h) Tinha sonhos ruins

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

i) Tinha dor

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

j) Outra razão (por favor, descreva)

k) Durante o mês passado, com que frequência você teve problemas com o sono por essa causa acima?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

6) Durante o mês passado, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

- muito bom

- bom
- ruim
- muito ruim

7) Durante o mês passado, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para ajudar no sono?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

8) Durante o mês passado, com que frequência você teve dificuldades em permanecer acordado enquanto estava dirigindo, fazendo refeições, ou envolvido em atividades sociais?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

9) Durante o mês passado, quanto foi problemático para você manter-se suficientemente entusiasmado ao realizar suas atividades?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

10) Você divide com alguém o mesmo quarto ou a mesma cama?

- mora só
- divide o mesmo quarto, mas não a mesma cama
- divide a mesma cama

Se você divide com alguém o quarto ou a cama, pergunte a ele(a) com qual frequência durante o último mês você tem tido:

a) Ronco alto

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

b) Longas pausas na respiração enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

c) Movimentos de chutar ou sacudir as pernas enquanto estava dormindo

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

d) Episódios de desorientação ou confusão durante a noite?

- nunca no mês passado
- uma ou duas vezes por semana
- menos de uma vez por semana
- três ou mais vezes por semana

e) Outras inquietações durante o sono (por favor, descreva):

**-Nenhuma chance de cochilar --Pequena chance de cochilar - Moderada chance de cochilar-Alta chance**

- Sentado e Lendo: 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Vendo TV: 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Sentado em um lugar público, sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião): 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Como passageiro de trem, carro ou ônibus andando uma hora sem parar:  
0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Deitado para descansar a tarde quando as circunstâncias permitem : 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Sentado e conversando com alguém: 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Sentado calmamente, após o almoço sem álcool: 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )
- Se você estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso: 0 ( )-1( ) -2 ( )-3 ( )

**TOTAL:**

Tabela para apresentação dos resultados da qualidade do sono de  
**PITTSBURGH**

**Data:**

**Sentado (a) lendo:**

**Sentado (a) vendo TV:**

**Sentado em lugar público sem atividade:**

**Sentado (a) em transporte público:**

**Deitado (a) para descansar á tarde:**

**Sentado (a) conversando:**

**Sentado (a) após o almoço:**

**Sentado (a) no carro durante o trânsito intenso:**

**Total:**

## **ANEXO B - Escala de Sonolência Epworth**

**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.**

### **Sentar e ler**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

### **Assistir à TV**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

### **Ficar sentado, sem fazer nada, em um local público**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

**Ficar sentado, por uma hora, como passageiro em um carro**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

**Deitar à tarde para descansar**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

**Sentar e conversar com outra pessoa**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

**Sentar, em silêncio, depois do almoço (sem ingestão de álcool)**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

**Sentado em um carro, parado por alguns minutos por causa de trânsito**

Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)

Leve chance de cochilar (1 ponto)

Chance moderada de cochilar (2 pontos)

Alta chance de cochilar (3 pontos)

## ANEXOS



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM FORTALEZA- CE.

**Pesquisador:** Natália Aguiar Moraes Vitoriano

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 56028522.7.0000.5618

**Instituição Proponente:** EMPREENDIMENTO EDUCACIONAL MARACANAU LTDA.

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.377.718

#### Apresentação do Projeto:

A pesquisa intitulada "ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS DE FISIOTERAPIA DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR EM FORTALEZA- CE" trata-se de um trabalho de conclusão de curso vinculado ao curso de Fisioterapia desta instituição de ensino. Na proposta de pesquisa em análise os autores destacam a importância do sono para o bem-estar, para a saúde do corpo e da mente. Reforçam ainda, o impacto da baixa qualidade do sono, realidade expressa por muitos estudantes de graduação, sobre a cognição, o humor e capacidade funcional dos discentes. Diante desse contexto, os autores questionam: Como está a qualidade do sono em acadêmicos de fisioterapia de uma universidade particular em Fortaleza-CE? Buscando responder tal questionamento propõem a realização de um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa a ser desenvolvido com 80 acadêmicos do curso de graduação em Fisioterapia de uma instituição de ensino superior privada, localizada no município de Fortaleza – Ceará, por meio da aplicação de questionários eletrônicos estruturados no Google Forms® e contemplando os seguintes aspectos: características sociodemográficas (elaborado pelos autores), análise da qualidade do sono (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh); e um terceiro com cinco questões para a avaliação do nível de sonolência dos participantes (Escala de Sonolência de Epworth). Informam também que os dados coletados serão organizados em uma planilha no Microsoft Excel®, e posteriormente analisados por meio de estatística descritiva. Os resultados serão apresentados por meio de tabelas e gráficos.

**Endereço:** R. Conselheiro Estelita, 500  
**Bairro:** Centro **CEP:** 60.010-260  
**UF:** CE **Município:** FORTALEZA  
**Telefone:** (85)3206-6417 **Fax:** (85)3206-6417 **E-mail:** cep@unifametro.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
FAMETRO-UNIFAMETRO



Continuação do Parecer: 5.377.718

**Objetivo da Pesquisa:**

Tem como objetivo geral:

Analisar a qualidade do sono em acadêmicos de Fisioterapia de uma universidade particular em Fortaleza-CE.

Tem como objetivos específicos:

- Identificar o nível de sonolência diurna entre os acadêmicos de Fisioterapia.
- Traçar o perfil sociodemográfico dos acadêmicos do curso de fisioterapia de um centro universitário localizado em Fortaleza- CE.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os autores reconhecem que há riscos associados à pesquisa, como: "constrangimento, timidez e cansaço ao responder alguma pergunta, risco em ambiente virtual e acesso as redes de internet móveis ou fixas (Dados móveis ou WIFI), e acesso a equipamentos eletrônicos (Computadores, celulares, tablets). A fim de minimizar esses riscos, recomendamos que o participante responda aos questionários no horário que lhe for mais conveniente, em um local reservado e silencioso, em seu computador pessoal, tablet ou smartphone, em rede de internet segura e protegida. Os pesquisadores asseguram que os dados permanecerão anônimos, e não serão expostos a terceiros. Todos os dados coletados durante a pesquisa serão de uso exclusivo dos pesquisadores, e após a finalização do estudo, será feito o download dos questionários e os dados ficarão sob responsabilidade dos autores, onde ficarão armazenados em um dispositivo eletrônico local, no intuito de minimizar riscos de invasão cibernética, sendo posteriormente descartados definitivamente de qualquer meio eletrônico. A privacidade dos participantes será respeitada, nenhum prejuízo de qualquer categoria será atribuído e será assegurado sobre a confidencialidade de todos os dados e informações que possam identificá-lo. Ademais, caso seja da vontade do participante, este não será obrigado a responder qualquer pergunta que lhe for considerada inconveniente. Reforçamos que toda e qualquer colaboração não será obrigatória, e que a qualquer momento durante o andamento da pesquisa o participante possuirá o direito de retirar o seu consentimento sem nenhuma penalização.

Os autores defendem que a participação no estudo poderá contribuir para uma melhor compreensão sobre como está o sono dos acadêmicos de fisioterapia e conseqüentemente,

**Endereço:** R. Conselheiro Estelita, 500

**Bairro:** Centro

**CEP:** 60.010-260

**UF:** CE

**Município:** FORTALEZA

**Telefone:** (85)3206-6417

**Fax:** (85)3206-6417

**E-mail:** cep@unifametro.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
FAMETRO-UNIFAMETRO



Continuação do Parecer: 5.377.718

favorecer o planejamento e desenvolvimento de estratégias de educação em saúde e autocuidado visando a promoção do bem-estar e equilíbrio do público em questão.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A proposta de pesquisa apresentada possui relevância social e científica considerando que o ambiente acadêmico pode expor os estudantes a situações que podem causar impacto direto na qualidade do sono e, conseqüentemente, repercutir negativamente no processo de aprendizagem desses discentes, gerar alterações de humor e outras desordens físicas. Diante do exposto, é fundamental analisar como está a rotina e qualidade do sono de acadêmicos de fisioterapia de um Centro Universitário particular, a fim de favorecer o planejamento e desenvolvimento de ações contextualizadas para a promoção da qualidade de vida e do sono desse público. Os objetivos são exequíveis e coerentes com o método proposto.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os autores apresentaram os seguintes termos de apresentação obrigatória:

- Folha de rosto datada e devidamente preenchida e assinada pelo pesquisador principal e responsável da Instituição proponente.
- TCLE escrito no formato de convite e em acordo com o que preconizam as resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, assim como o ofício circular nº2/2021 da CONEP.
- Carta de anuência assinada pela responsável institucional.
- O orçamento apresenta os valores detalhados, quantitativo total a ser gasto com a pesquisa e fonte de financiamento (responsabilidade dos pesquisadores).
- O cronograma descreve detalhadamente o período e as atividades que serão realizadas. Ressalta o início da coleta de dados após aprovação do projeto pelo CEP (necessário atualizar as datas) e inclui o período de envio do relatório final de pesquisa para o CEP/participantes do estudo.
- Projeto detalhado.
- Instrumento de coleta de dados detalhado e disponível em formato digital.

**Endereço:** R. Conselheiro Estelita, 500  
**Bairro:** Centro **CEP:** 60.010-260  
**UF:** CE **Município:** FORTALEZA  
**Telefone:** (85)3206-6417 **Fax:** (85)3206-6417 **E-mail:** cep@unifametro.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO  
FAMETRO-UNIFAMETRO



Continuação do Parecer: 5.377.718

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

FORTALEZA, 29 de Abril de 2022

---

**Assinado por:**  
**Germana Costa Paixão**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** R. Conselheiro Estelita, 500

**Bairro:** Centro

**CEP:** 60.010-260

**UF:** CE

**Município:** FORTALEZA

**Telefone:** (85)3206-6417

**Fax:** (85)3206-6417

**E-mail:** cep@unifametro.edu.br