

## INTRODUÇÃO

Atualmente, na nossa sociedade, muitas das actividades diárias têm prioridade sobre o sono.<sup>(1)</sup>

A privação do sono em estudantes tem sido documentada em variados países e o problema reside no conflito entre a necessidade física e psicológica, dos estudantes, de dormir e os seus horários.<sup>(2,3,4)</sup> Esta privação do sono é, muitas das vezes relacionada com a diminuição do humor e do rendimento académico<sup>(5)</sup>. No intuito de combater estes problemas, alguns estudantes recorrem ao uso de fármacos ou substâncias com vista a melhorar a sua qualidade de vida e o seu rendimento escolar<sup>(6)</sup>.

O objectivo deste estudo é (1) avaliar a qualidade de sono dos estudantes universitários, (2) avaliar a percentagem de estudantes que consomem fármacos ou substâncias para modificar o seu sono (3) e comparar os resultados entre duas escolas de saúde, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Portugal (ESTSP) e a Tallinn Health Care College, Estónia (THCC).

## MATERIAL E MÉTODOS

Os resultados presentes neste Poster foram obtidos através de um questionário baseado no (1) *Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh*, (2) *Escala de Sonolência de Epworth* e (3) *Questionário dos Hábitos de Sono Escolares*. O questionário foi disponibilizado em duas línguas: português e inglês.

O estudo foi conduzido do seguinte modo:

1. Realização de um estudo-piloto em 12 estudantes de Optometria da THCC;
2. Aplicação do questionário durante um período máximo de três semanas, simultaneamente, às duas escolas superiores;
3. Preenchimento do questionário via internet;
4. Participação de 376 estudantes (262 da ESTSP e 114 da THCC);

Para análise dos dados, foram usados os seguintes programas informáticos:

- Microsoft Excel 2010®;
- Microsoft Word 2010®;
- IBM SPSS Statistics 19®.

## RESULTADOS

Tabela 1 – Dados Demográficos

Género		
	ESTSP	THCC
Masculino	13%	12,8%
Feminino	87%	87,2%
Idade		
< 23 anos	92,7%	71,9%
> 23 anos	7,3%	28,1%

Gráfico 1 – Resultados Académicos dos Estudantes no 1º Semestre de 2010/2011: D – Notas entre 10 e 12; C – Notas entre 13 e 14; B – Notas entre 15 e 17;; A – Notas entre 18 e 20.

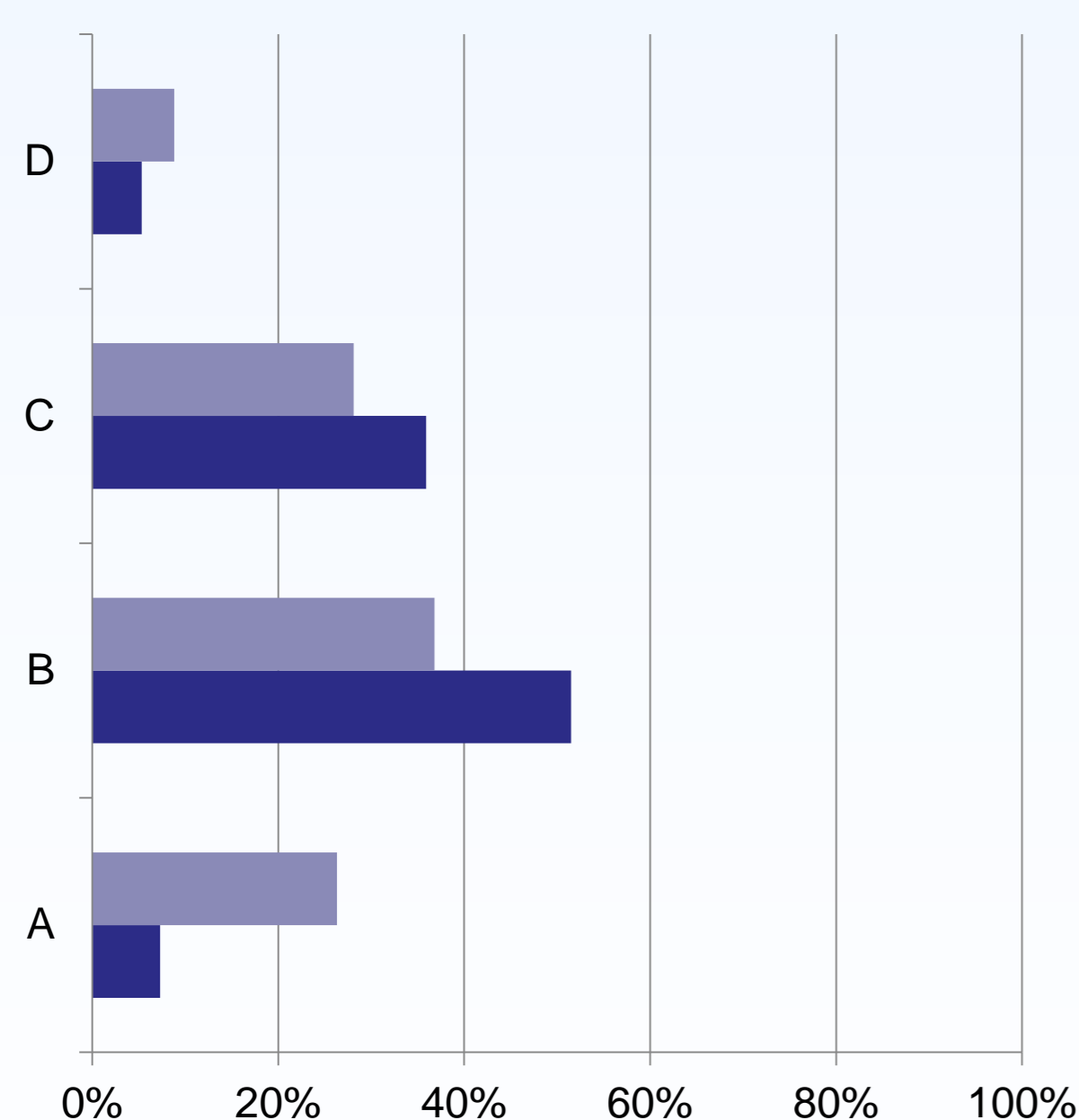


Tabela 2 – Horário de dormir e de acordar dos estudantes universitários:

HORÁRIO DE DORMIR		
Horas	ESTSP	THCC
21h – 23h	7,6%	23,7%
23h – 01h	70,2%	58,8%
01h – 03h	21,8%	15,8%
03h – 05h	0,4%	1,8%
HORÁRIO DE ACORDAR		
04h – 06h	2,3%	5,3%
06h – 08h	54,6%	71,9%
08h – 10h	36,6%	18,4%
10h – 12h	6,1%	3,5%
Mais Tarde	0,4%	0,9%

Gráfico 2 – Relação entre os intervalos das horas de deitar e os resultados académicos dos estudantes:

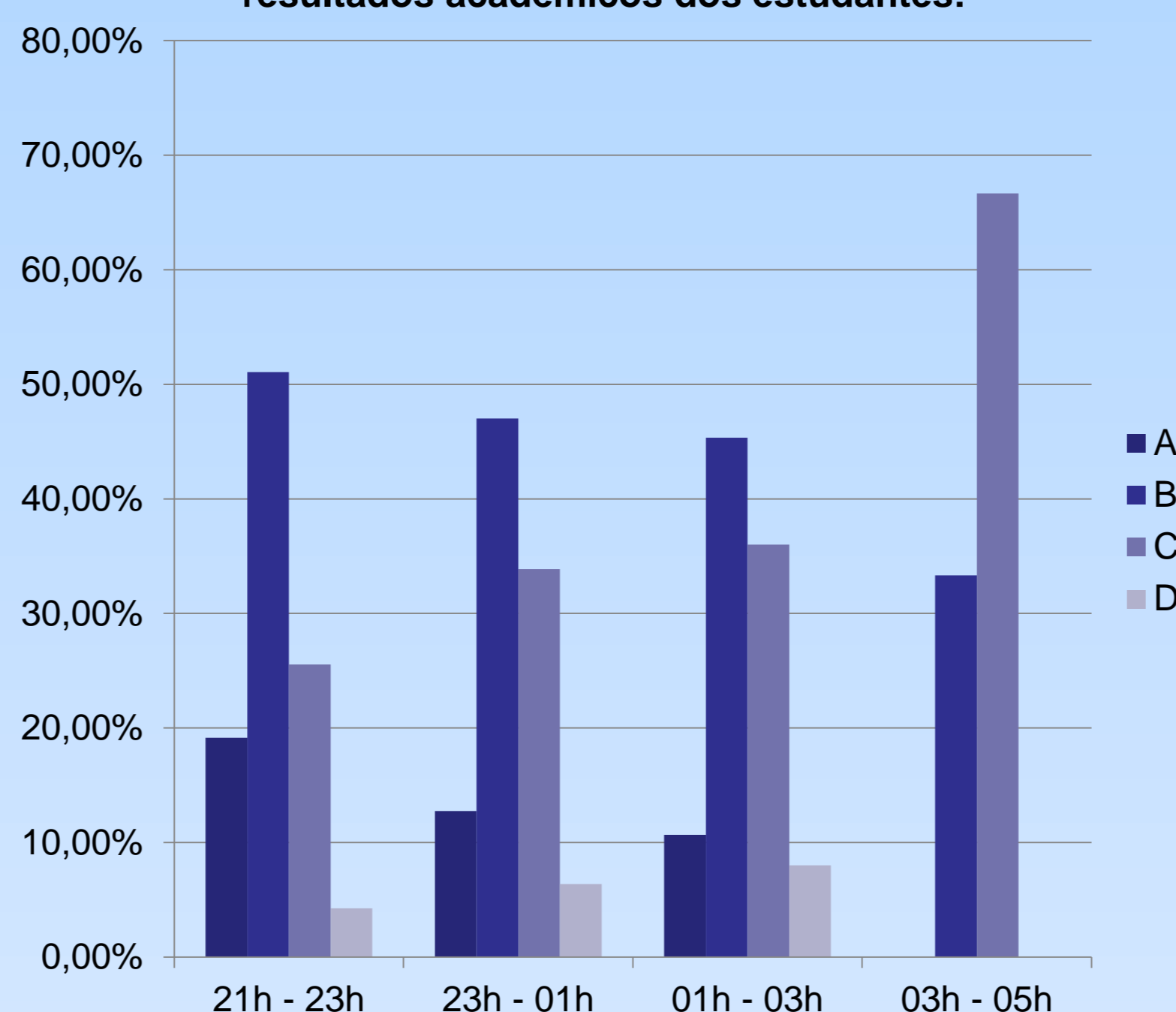


Gráfico 3 – Relação entre os intervalos das horas de acordar e os resultados académicos dos estudantes:

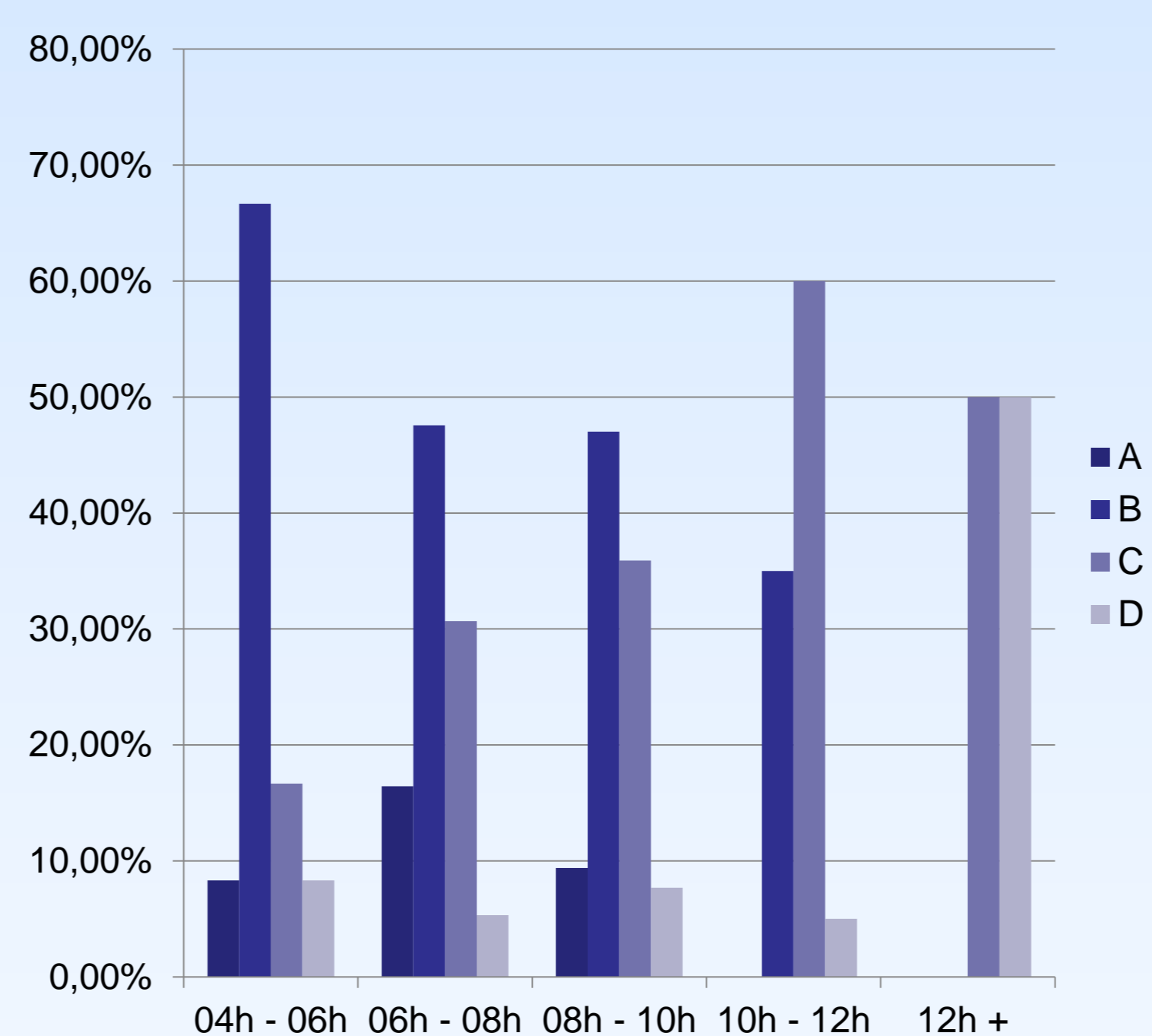
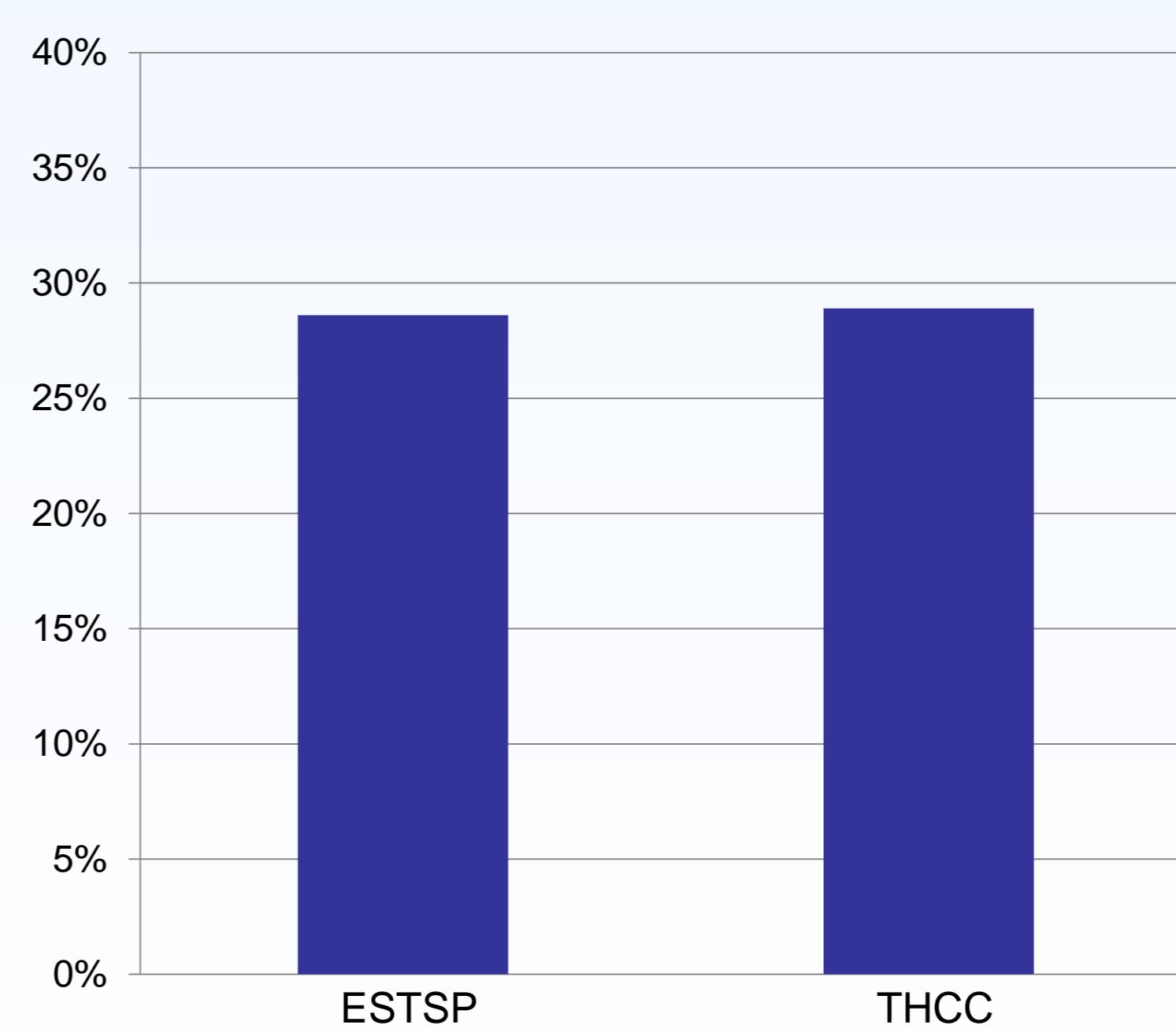


Gráfico 4 – Estudantes que apresentam problemas durante o sono:



## RESULTADOS SOBRE A INGESTÃO DE FÁRMACOS

Gráfico 5 – Ingestão de fármacos que auxiliam os estudantes a adormecer

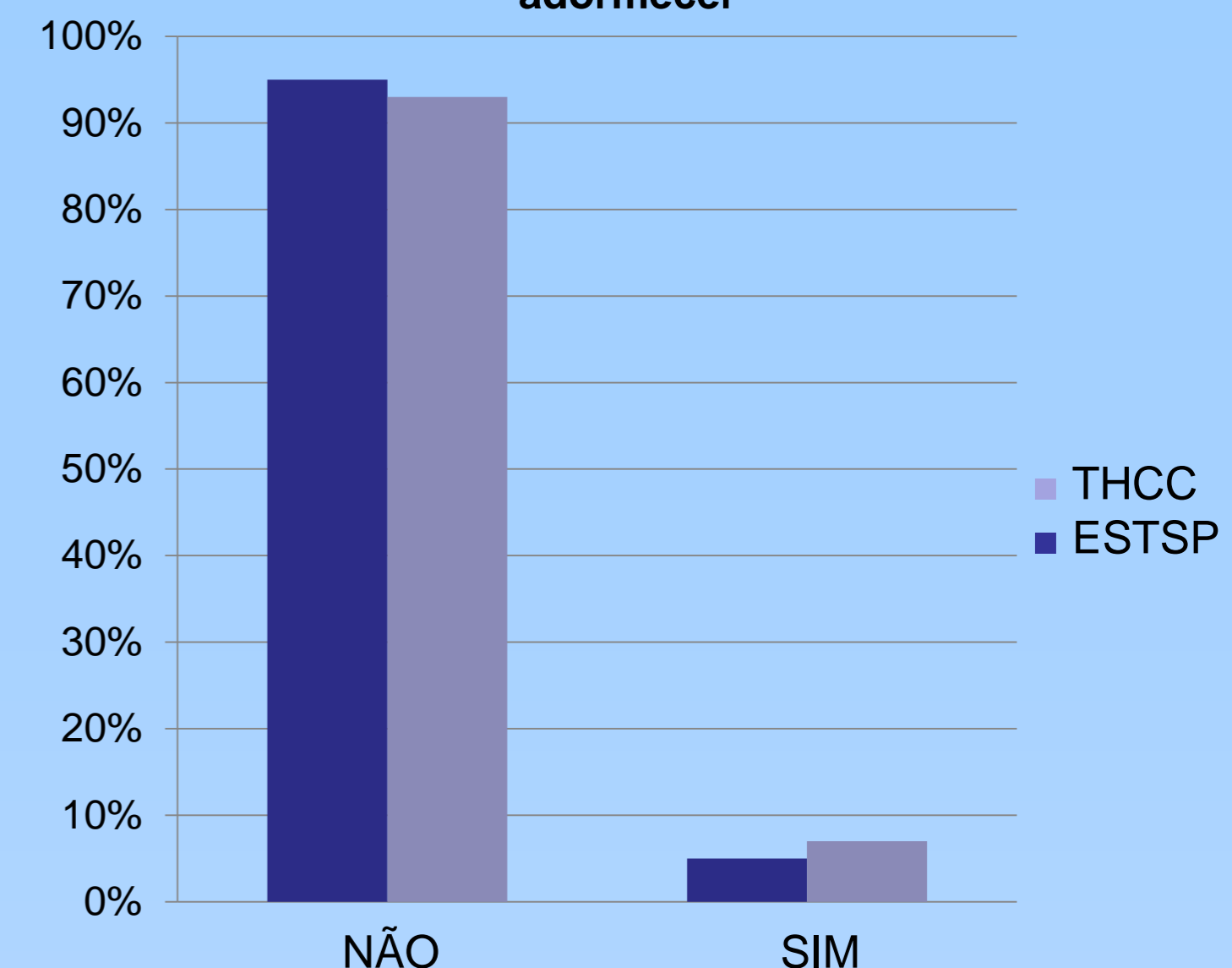
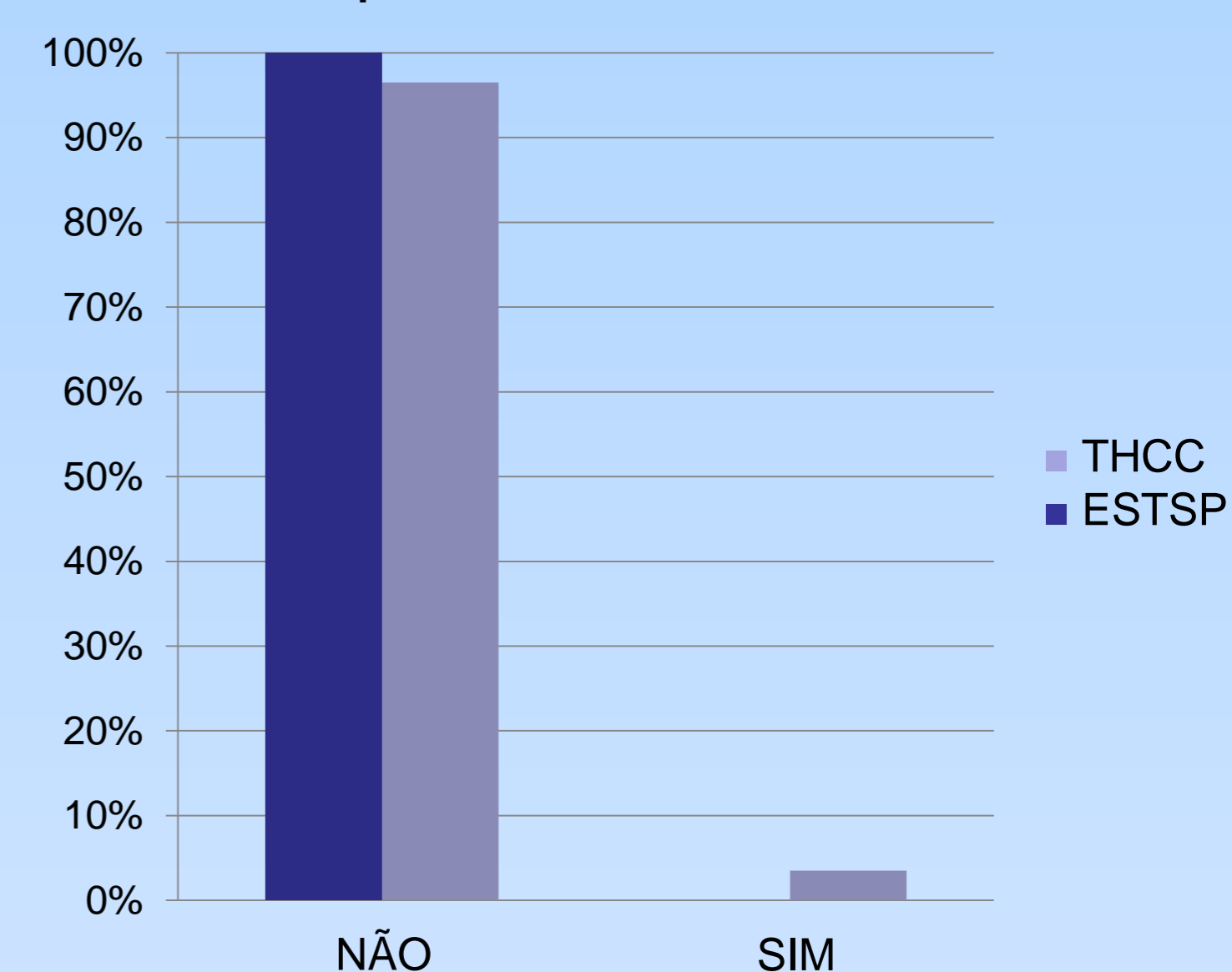


Gráfico 6 – Ingestão de fármacos que auxiliam os estudantes a permanecer acordados:



## DISCUSSÃO / CONCLUSÕES

Num total de 376 estudantes participantes, 262 pertencem à ESTSP, Portugal e 114 pertencem à THCC, Estónia. 48 participantes são do género masculino (12,8%) e 328 são do género feminino (87,2%).

Os resultados evidenciam que:

- No 1º semestre do ano lectivo de 2010/2011, os estudantes da THCC conseguiram atingir, em geral, valores académicos mais elevados (26,3%) do que os estudantes das faculdade portuguesa (7,3%);
- No que concerne ao horário de sono, os alunos da THCC apresentam horários de começo e termino do sono menos tardios que os estudantes portugueses;
- Os estudantes que demonstram ter uma hora para deitar menos tardia, conseguem apresentar melhores resultados académicos, assim como, aqueles que, normalmente, acordam ao inicio da manhã;
- Aproximadamente 26% dos estudantes dos dois países apresentam problemas em ter um bom sono, acordando a meio da noite, relatando pesadelos, sentido frio, problemas de respiração, entre outros;
- Quanto à ingestão de fármacos ou substâncias que resolvessem o problema da dificuldade em adormecer, aproximadamente 5% dos alunos da ESTSP e 7% dos alunos da THCC responderam afirmativamente, sendo a substância mais popular a *Valeriana officinalis*;
- Quanto à ingestão de fármacos ou substâncias que resolvessem o problema da sonolência, apenas 3,5% dos alunos da THCC reponderam com "Sim", sendo os produtos contendo cafeína, os mais comuns.

Estes resultados demonstram que que acordar demasiado cedo pode resultar em sonolência diurna, no caso de não haver uma boa qualidade de sono, e pode aumentar a necessidade da ingestão de algo que ajude a ultrapassar este problema. Mas, por outro lado, os estudantes que acordam mais cedo apresentam melhores resultados académicos que os estudantes que têm um horário de acordar mais tardio, contrariando alguma literatura<sup>(2,3,4)</sup>.

Mais estudos serão necessários para confirmar estes resultados e para assegurar que os estudantes conseguem reter e assimilar mais informação ao inicio da manhã do que em outros períodos do dia.

## REFERÊNCIAS

- 1 - Boscolo, R., Sacco, I. C., Antunes, H. K., Mello, M. T. & Tufik, S. (2007). Avaliação do padrão do sono, actividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7(1), 18-25; 2 - Carskadon, M. A., Acebo, C., Richardson, G. S., Tate, B. A. & Seifer, R. (1997). An approach to studying circadian rhythms of adolescent human. Journal of Biological Rhythms, 12, 278-289; 3 - Carskadon, M. A., Wolfson A. R., Acebo, C., Tzischinsky, O. & Seifer R. (1998). Adolescent Sleep Patterns, Circadian Timing, and Sleepiness at a transition to early School Days. Sleep, 21 (8), 871-881; 4 - Epstein, R., Chilag, N. & Lavie, P. (1998). Starting times of school: effects on daytime functioning fifth-grade children in Israel. Sleep, 21 (3), 250-256; 5 - Gomes, A. A., Tavares, J. & Azevedo, M. H. P. (2003). Sono e Mal-Estar Diurno no 1º Ano da Universidade. Encontro Internacional Ensino e Aprendizagem: na transição do secundário para o ensino superior, Ponta Delgada, 21-22 6 - [http://pt.azarius.net/news/308/Anstieg\\_von\\_Noten-verbessernden\\_Drogen/?currency=11&lang=6](http://pt.azarius.net/news/308/Anstieg_von_Noten-verbessernden_Drogen/?currency=11&lang=6)

