

Efeitos e análise da qualidade do sono em estudantes de enfermagem: uma revisão integrativa de literatura

Effects and analysis of sleep quality in nursing students: an integrative literature review

Maria Clara Pereira Maronesi¹, Maria Luisa Pereira Maronesi¹, Victoria Laura Facin¹, Juliano Yasuo Oda^{1*}, Alex Martins Machado¹

RESUMO

Estudantes de enfermagem demonstram baixa qualidade de sono afetando suas atividades diárias e desempenho na graduação. Desta forma, objetivou-se analisar as influências do sono na qualidade de vida destes acadêmicos relacionando má qualidade do sono na saúde e bem-estar desses estudantes. Trata-se de uma revisão integrativa utilizando a estratégia PECO. Foram selecionados um total de 12 artigos, presentes nas bases de dados SciELO e Lilacs. Fatores estressantes como administração do tempo e ambiente, extensa carga horária, vínculo empregatício, renda e utilização de equipamentos eletrônicos têm influenciado diretamente a qualidade do sono dos estudantes de enfermagem. Em consequência, os estudantes deparam-se com sonolência diurna excessiva e dificuldades para desenvolver suas obrigações, comprometendo suas necessidades e expectativas gerando ansiedade e estresse. Conclui-se que devido aos fatores estressantes, estudantes de enfermagem estão mais ansiosos e propensos a distúrbios neurológicos desencadeando alterações na qualidade do sono que são favoráveis às dificuldades em desempenhar as atividades cotidianas e da graduação, o que pode influenciar diretamente em seu futuro como profissional.

Palavras-chave: Sono; Qualidade de vida; Acadêmicos de enfermagem;

ABSTRACT

Nursing students demonstrate poor sleep quality, affecting their daily activities and graduation performance. In this way, the objective was to analyze the influences of sleep on the quality of life of these academics, relating poor sleep quality to the health and well-being of these students. This is an integrative review using the PECO strategy. Twelve articles were selected, present in the SciELO and Lilacs databases. Stressors such as time and environment management, extensive workload, employment relationship, income and use of electronic equipment have directly influenced the sleep quality of nursing students. As a result, students are faced with excessive daytime sleepiness and difficulties in carrying out their obligations, compromising their needs and expectations, generating anxiety and stress. It is concluded that due to stressful factors, nursing students are more anxious and prone to neurological disorders, triggering changes in sleep quality that are favorable to difficulties in performing daily activities and graduation, which can directly influence their future as a professional.

Keywords: Sleep; Quality of life; Nursing students;

¹ Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, campus Três Lagoas, MS.
*E-mail: juliano.yasuo@ufms.br

INTRODUÇÃO

O sono é um fator essencial para o desenvolvimento de várias atividades corporais, desde a realização de atividades cotidianas até a manutenção de reações metabólicas do organismo humano, influenciando diretamente no índice de qualidade de vida da população (SALVI et al., 2019). Diante disso, verifica-se que alguns fatores sociais são capazes de interferir na qualidade do sono daquele indivíduo, a exemplo dos universitários que constantemente estão colocados em situações estressantes (SILVA et al., 2019).

O ingresso na Universidade ocasiona mudanças de hábitos, devido às relações sociais, pessoais e psicológicas serem modificadas. Em muitos casos, é evidente a mudança de cidades e até mesmo de estados pelos universitários para cursar a graduação, impactando em hábitos alimentares não saudáveis, noites de sono sem qualidade, carga horária acadêmica excessiva, distância da família e principalmente a conciliação, em muitos casos, entre o estudo e as atividades laborais remuneradas. Além disso, pode-se citar que existem algumas motivações, causadas pela graduação, que interferem na adoção de um estilo de vida inapropriado, como o uso regular de álcool, drogas ilícitas e tabaco pelos discentes (NEGREIROS et al., 2019; SILVA et al., 2019).

Na vida acadêmica, o estudante se depara com diversas situações estressoras como dificuldades relativas no aprendizado, expectativas e frustrações diante do curso escolhido, incentivo da instituição no empenho dos alunos, bem como os sentimentos de angústia frente às aulas práticas, estágios e cenários de aprendizado, culminando no estresse cotidiano que uma universitária vivência ao longo de sua formação. Associando esse contexto estressante com o momento de descanso, pode-se dizer que há uma relação recíproca entre estresse e sono, visto que a qualidade do sono pode ser afetada pelo estresse, assim como a má qualidade do mesmo pode tornar-se um fator estressante (NEGREIROS *et al.*, 2019).

O sono pode ser modificado por fatores exógenos e endógenos. Os primeiros referem-se às atividades desenvolvidas durante o dia, enquanto que os segundos aos estímulos no núcleo supraquiasmático do hipotálamo, conhecido por ser o relógio biológico do ser humano, responsável por regular o tempo de sono de um indivíduo – o ciclo sono-vigília. Alterações no ciclo, sejam elas no padrão e na qualidade do sono, acarretam em maiores taxas de adoecimento, de mortalidade e envelhecimento precoce.

Não somente isso, o sono desregulado ou a sua privação, interferem na fixação da memória e no processo de aprendizagem, além de causar sonolência diurna em excesso e insônia (NEGREIROS *et al*, 2019).

Considerando os inúmeros cenários estressores durante a vida acadêmica, pode-se refletir acerca dos efeitos na saúde dos estudantes de enfermagem, o que inclui estresse, sintomas depressivos, diminuição na qualidade de sono e o impacto na qualidade de vida e bem-estar destes estudantes. Algumas das situações mais desgastantes incluem o ambiente universitário, a extensa carga de atividades e tarefas da graduação, a falta de conhecimento prévio sobre determinados assuntos, a relação com os professores e o cenário clínico (SILVA, *et al*, 2019).

São muitas as consequências de um sono inadequado, e tal comportamento comum entre os graduandos de enfermagem acaba sendo perpetuado ao longo da formação, em que não priorizam o momento de descanso mesmo tendo rotinas exaustivas. Nesse sentido, observa-se que as transformações causadas pelo ambiente universitário podem desencadear uma série de fatores, por diversas motivações, os quais interferem na qualidade do sono dos acadêmicos. Assim como traz os autores Silva *et al* (2019), um sono inadequado não permite que o organismo desempenhe suas funções essenciais, como memória, termorregulação, metabolismo energético e cerebral, sistema imunológico e colesterol, causando deficiência cognitiva, variações de humor, vulnerabilidade ao adoecimento, ganho de peso e queda do rendimento acadêmico. Dessa forma nos objetivamos analisar as influências do sono na qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem, bem como averiguar quais os efeitos de uma boa ou má qualidade do sono na saúde e bem-estar desses estudantes.

MATERIAIS E MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática em que a principal ideia na elaboração da mesma está focada no público constituído pelos acadêmicos de enfermagem, isto é, aqueles que estão cursando o nível superior e ainda não concluíram a graduação ou exercem a profissão. A pergunta norteadora para este estudo foi feita a partir da estratégia PECO, em que cada letra da palavra refere-se a um componente da pergunta, sendo elas: população, exposição, comparador e *outcome* (resultado). Neste caso, buscou-se comparar as causas e os efeitos na vida de diferentes grupos de

acadêmicos expostos a fatores que influenciam o sono. Sendo assim, P refere-se aos acadêmicos de enfermagem, E refere-se aos fatores que interferem no sono, C aos estudantes que possuem sono adequado e O, aos efeitos na qualidade de vida. Dessa forma, a pergunta norteadora foi “Quais os efeitos do sono na qualidade de vida dos estudantes de enfermagem?”.

As bases de dados escolhidas para realizar a busca foram: SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Utilizou-se os descritores Sono (AND) Estudantes de enfermagem, os quais foram obtidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) disponíveis na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), e considerou-se os trabalhos publicados entre 2016 a 2021.

Alguns critérios foram acrescidos para a filtragem dos resultados, como: pesquisas realizadas no Brasil; apenas artigos em português; e estudos que abordam qualidade de vida, saúde e bem-estar.

A fim de delinear e qualificar trabalhos utilizados nesta pesquisa, utilizou-se um instrumento adaptado do *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)*, da *Public Health Resource Unit (PHRU)*, elaborado pela Universidade de Oxford (SING 2013), o qual, através das 10 perguntas, é possível atribuir pontuações para cada artigo, onde artigos com pontuação entre 8 a 10 pontos, apresentam boa qualidade metodológica, 6 a 7, qualidade satisfatória e menor ou igual a 5, insatisfatória. Além disso, utilizou também um instrumento para classificação hierárquica das evidências, através da *Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)* que classifica hierarquicamente as evidências, em 7 classificações, sendo: o nível 1: metanálise de múltiplos estudos controlados; o nível 2: ensaio clínico randomizado e bem delineado; o nível 3: ensaios clínicos delineados e sem randomização; o nível 4: de estudos coorte e caso-controle; o nível 5: revisão sistemática de literatura científica descritiva e qualitativa; o nível 6: estudos que envolvem evidências de um estudo descritivo ou qualitativo e o nível 7: estudos com evidências provenientes da opinião de especialistas ou de um comitê.

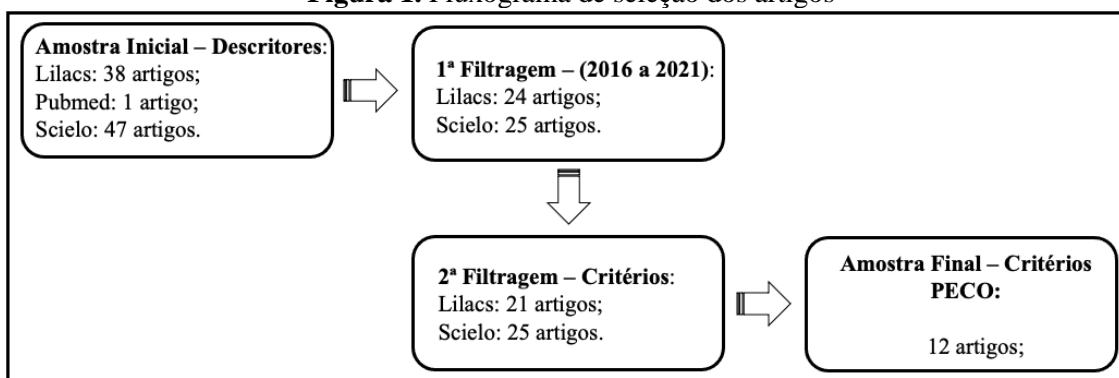
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente foram encontrados 86 artigos, sendo 38 artigos na base de dados Lilacs, 47 artigos na base Scielo e 1 artigo na plataforma Pubmed. Após filtragem inicial

pelo período de anos, foram selecionados, na base de dados Scielo, 25 artigos; na base Lilacs, 24 artigos e na base do PubMed, por não atender o critério do ano, o único trabalho encontrado foi imediatamente excluído.

Uma segunda filtragem, utilizando os critérios de inclusão e exclusão baseados na estratégia PECO descritos anteriormente, selecionou 9 artigos da base Scielo e 21 artigos da base Lilacs. Finalmente, foram excluídos os artigos repetidos, presentes em mais de uma base de dados, restando 12 artigos, os quais foram selecionados para o desenvolvimento deste trabalho (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos



Fonte: Autoria própria.

A partir dos artigos selecionados para levantamento dos resultados, realizou-se um delineamento atribuindo um número de identificação ao artigo, de 1 a 12, para facilitar a tabulação dos dados, além disso, incluiu-se o período em que o trabalho foi publicado, tipo de estudo, a amostra, o instrumento utilizado para obtenção das informações e local onde as mesmas foram coletadas, isto é, a instituição de ensino e/ou a localização geográfica e o período desta coleta (Tabela 1)

Tabela 1. Síntese dos estudos primários incluídos na revisão integrativa (n=12), 2022

Título do artigo e referência.	Tipo de estudo	Amostra	Instrumento	Local e período da coleta de dados
1. Desenvolvimento do processo de enfermagem conforme necessidades psicobiológicas autorreferidas por estudantes. Rev. Enf. UERJ, 28:e51231, 2020.	Estudo quantitativo, exploratório e descritivo.	156 estudantes do curso de graduação em enfermagem, dos 10 semestres que compõem a matriz didático-pedagógica do curso. Estes foram selecionados mediante amostragem não probabilística por conveniência, conforme sua presença nos locais de estudo e disponibilidade para participar da pesquisa. Para garantir a confiabilidade dos dados, uma fórmula específica foi utilizada para determinar o mínimo de participantes necessários ao estudo, sendo o mínimo 127 participantes.	Questionário estruturado e autoaplicável com perguntas abertas e fechadas. Foi desenvolvido com base na literatura científica sobre as principais NHBs identificadas em estudantes de graduação e posteriormente relacionadas com os possíveis Diagnósticos de Enfermagem da NANDA Int. 2015-2017. O questionário continha variáveis para a caracterização dos participantes, como sexo, idade, semestre atual, entre outras, e questões relacionadas aos diagnósticos da NANDA.	Instituição de ensino superior do Sul do Brasil. Período: entre os meses de março e abril de 2018.
2. Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares. Rev. Bras. Enferm. 73(1), 2020.	Estudo transversal, descritivo e comparativo	232 estudantes de enfermagem matriculados no segundo, quarto, sexto e oitavo períodos, no segundo semestre do ano letivo de 2017.	Foram utilizados os instrumentos <i>checklist</i> STROBE (<i>Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology</i>), questionário para caracterização sociodemográfica e questionário referente à hábitos alimentares. Além disso, utilizou-se o WHOQOL-BREF para a coleta de dados sobre a qualidade de vida e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).	Instituição de ensino superior particular do interior do estado de São Paulo. A coleta foi realizada em outubro de 2017, no turno noturno, em sala de aula em 30 minutos.
3. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. Revisa 9(4):834-45, 2020.	Estudo transversal, analítico e de abordagem quantitativa.	159 discentes de enfermagem regularmente matriculados em todos os anos do curso de enfermagem da instituição e maiores de 18 anos. Foram excluídos aqueles que, no período de coleta, estavam impedidos de realizar todas as disciplinas do semestre seguinte devido a reprovações no ano anterior.	Foram utilizados formulários para caracterização sociodemográfica e acadêmico; Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE) baseado nas escalas do Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP).	Realizado em uma universidade pública do estado de São Paulo. Período: março de 2016.

4. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em Enfermagem. Rev. Bras. Enferm. 73(1), 2020.	Estudo transversal descritivo com abordagem quantitativa	167 alunos, ambos os sexos, matriculados no primeiro, terceiro, quarto, quinto, sexto, sétimo e oitavo períodos.	Questionário de caracterização individual e sociodemográfica; questionário índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI); e instrumento para avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE).	Instituição de ensino superior de enfermagem em Natal, RN. Período: de setembro de 2015 a abril de 2016.
5. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. Rev. Baiana Enferm. 33:e33482, 2019.	Estudo transversal e analítico.	117 estudantes de enfermagem, sendo 49 da instituição A e 68 da instituição B. Composto-se de estudantes matriculados no 1º semestre do primeiro ano de cada instituição e maiores de 18 anos, excluindo-se aqueles em intercâmbio ou licença maternidade.	Instrumentos autoaplicáveis: Formulário acadêmico, Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).	Desenvolvido em duas universidades públicas do estado de São Paulo, sendo uma estadual (Instituição A) e outra federal (Instituição B). Período: março de 2016.
6. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. Rev. Esc. Enferm. USP, 53:e03450, 2019.	Estudo longitudinal prospectivo, com abordagem quantitativa.	117 estudantes de enfermagem participaram em março e 100 em dezembro. Composto-se de estudantes regularmente matriculados no 1º semestre do primeiro ano de cada instituição e maiores de 18 anos.	Protocolo de pesquisa constituído dos seguintes instrumentos: Instrumento para Avaliação do Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP).	Duas instituições de ensino, uma Universidade Estadual e outra Federal de São Paulo. A coleta de dados foi feita em março e dezembro de 2016.
7. Aplicabilidade do inventário de Beck nos acadêmicos de enfermagem em uma instituição do sul de Minas Gerais. Enferm. Foco (Brasília), 9(3):81-88, 2018.	Estudo de natureza quantitativa, como abordagem exploratória, descritiva e transversal.	60% dos alunos matriculados no curso do 1º ao 10º período que correspondiam ao perfil desejado pelos pesquisadores, logo, cerca de 116 alunos de enfermagem.	Foi aplicado o instrumento para avaliação da presença de fatores de risco para depressão denominado inventário de Beck.	Escola de Enfermagem Wenceslau Braz, em Itajubá, MG. Período: primeiro e segundo semestre de 2015.
8. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. Semina Cienc. Biol. Saúde, 39(2):129-136, 2018.	Estudo transversal.	185 estudantes de enfermagem que se encontravam em atividades regulares.	Foi aplicado um questionário sócio-demográfico, variáveis relacionadas ao curso, hábitos de vida e variáveis relativas ao sono. Qualidade do sono, verificada por meio do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI).	Instituição pública do Sul do Brasil. Período: maio a junho de 2017

9. Padrão do sono em estudantes de enfermagem de Universidade Pública Estadual. Rev. Cuba Enferm, 32(2):162-170, 2016.	Pesquisa descritiva, de corte transversal e com abordagem quantitativa.	42 estudantes de enfermagem regularmente matriculados, cursando a segunda ou terceira série do curso e com 18 anos ou mais.	Foram usados três questionários autoaplicáveis: Questionário sócio-demográfico; Instrumento de avaliação da qualidade do sono, através do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e da Escala de Sonolência de Epworth (ESS).	Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul, em Dourados, MS.
10. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. Acta Paul. Enferm. 33:1-8, 2020.	Pesquisa transversal.	286 alunos de enfermagem, com a seguinte distribuição nos semestres letivos: 48 no primeiro, 39 no segundo, 18 no terceiro, 32 no quarto, 34 no quinto, 34 no sexto, 39 no sétimo, 29 no oitavo, 36 no nono e 44 no décimo.	Utilizou-se um instrumento de caracterização sociodemográfica com perguntas fechadas e semiestruturadas; e outro instrumento para determinação de variáveis acadêmicas, além de questionar o hábito de fumar. Adotou-se a Escala de Estresse Percebido (PSS) e o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).	Instituição pública de Salvador, BA. Período: de fevereiro de 2016 a março de 2017.
11. Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem. Rev. Esc. Enferm. USP, 54:e03593, 2020.	Trata-se de um estudo transversal, comparativo com abordagem quantitativa.	55 estudantes do último ano da graduação em Enfermagem.	Foi utilizado um questionário para a caracterização sociodemográfica, hábitos de vida e condições laborais. Para a avaliação dos fatores de estresse psicológico, foi aplicada a Escala para Avaliação de Estresse em Estudantes de Enfermagem (AEEE). Para os dados sobre o sono, foi utilizado o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e um questionário que avalia a qualidade subjetiva do sono. Para dados sobre qualidade de vida, utilizou-se o instrumento WHOQOL-bref.	Instituição de ensino superior particular em Poços de Caldas, MG. A coleta de dados foi realizada no período de maio a junho de 2018.
12. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. Acta Paul. Enferm. 29(6):658-63, 2016.	Pesquisa descritiva, de corte transversal.	204 estudantes voluntários do primeiro ao quinto ano do curso de graduação em enfermagem, de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos. A amostra constou de todos os alunos matriculados nos períodos matutino e noturno.	Utilizou-se questionário para obtenção de características sociodemográficas e de saúde. A qualidade do sono foi verificada por meio de instrumento de Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI). A preferência do cronotipo foi verificada pelo Questionário de Identificação de Indivíduos Matutinos e Vespertinos.	Estudo realizado em uma Universidade do Vale do Paraíba, no interior do estado de São Paulo, entre agosto de 2012 e junho de 2013.

Fonte: Autoria própria.

O resultado obtido, de cada um dos estudos, foi analisado para medir a qualidade de sono dos estudantes de enfermagem, evidenciando os resultados alcançados a partir da análise individual de cada estudo e trazendo apontamentos importantes a serem discutidos (Tabela 2). Observa-se que em 11/12 (91,6%) dos estudos analisados, os alunos de enfermagem relataram piora na qualidade do sono, após o início do curso, além disso, muitos relataram aumento do estresse, irritabilidade, dificuldade de concentração e sonolência. Finalmente, observa-se que os discentes correlacionaram estes sintomas a jornadas de trabalho e rotinas acadêmicas exaustivas e uso de aparelhos eletrônicos (computadores) por longos períodos. Destaca-se que estudantes que realizavam rotinas duplas de trabalho e estudo, bem como, estudantes que estavam em períodos finais dos cursos, relatavam pior qualidade do sono, bem como maior nível de estresse (Tabela 2).

Tabela 2. Resultado dos estudos primários incluídos na revisão integrativa (n=12), 2022

Título do Artigo	Ano de Publicação	Base de Dados	Resultados Encontrados
1. Desenvolvimento do processo de enfermagem conforme necessidades psicobiológicas autorreferidas por estudantes	2020	LILACS	Os próprios estudantes de enfermagem identificaram o diagnóstico de fadiga, cansaço, aumento da necessidade de descanso e distúrbios de concentração. Foram associados a rotina acadêmica e a jornada de trabalho noturna aos achados dos estudantes.
2. Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares	2020	LILACS e Scielo	Identificou que 71% da amostra apresentava qualidade de sono ruim e que 98,9% fazia uso de aparelhos eletrônicos antes de dormir.
3. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem	2020	LILACS	Observou-se nos estudantes predomínio de estresse, baixa qualidade de sono e presença de sintomas depressivos associados a fatores como gerenciamento do tempo e ambiente.
4. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em Enfermagem	2020	LILACS e Scielo	A grande maioria dos estudantes apresentou boa qualidade de sono. Esses dados apresentam-se divergentes de outros estudos em que houve prevalência da má qualidade do sono em estudantes de enfermagem.
5. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem	2019	LILACS	A condição de vida diária como tempo de deslocamento, tempo para estudo, e carga horária do curso afeta diretamente a elevação do estresse e má qualidade de sono em 94,4% dos estudantes.

6. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação	2019	LILACS e Scielo	Após o primeiro ano do curso ocorre elevação do nível de estresse, redução da qualidade subjetiva do sono e aumento da intensidade dos sintomas depressivos, porém sem alterações significativas nos escores de qualidade do sono (geral).
7. Aplicabilidade do inventário de Beck nos acadêmicos de enfermagem em uma instituição do sul de minas gerais	2018	LILACS	No item “não durmo tão bem como costumava” foi representado por 58,62% e no quesito irritabilidade observou-se 47,41% dos estudantes sentiam-se aborrecidos ou irritados.
8. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados	2018	LILACS	Demonstrou prevalência de pior qualidade do sono (PSQI > 5) em 67,0% e qualidade subjetiva do sono foi definida como boa por 61,0% dos graduandos. Estudantes com vínculo empregatício apresentavam pior qualidade de sono.
9. Padrão do sono em estudantes de enfermagem de Universidade Pública Estadual	2016	LILACS	O teste de PSQ I mostrou que 100 % dos estudantes apresentaram má qualidade de sono ou pouco sono reparador.
10. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem	2020	Scielo e LILACS	Estudantes com renda familiar inferior a quatro salários mínimos apresentaram 20% de aumento na qualidade de sono ruim comparado aos estudantes com renda familiar superior a sete salários mínimos.
11. Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem	2020	Scielo e LILACS	O gerenciamento do tempo foi associado ao estresse diminuindo a qualidade do sono. Maior incidência de má qualidade de sono nos estudantes do nono período.
12. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem	2016	Scielo e LILACS	Qualidade de sono ruim apresentava-se tanto nos estudantes que somente estudavam quanto nos que trabalhavam e estudavam.

Fonte: A autoria própria.

A análise dos artigos, quanto ao rigor metodológico e ao nível de evidência mostrou uma prevalência da classificação de boa qualidade metodológica (66,6%), porém com baixo nível de evidência, sendo prioritariamente classificado como nível VI (91,6%) (Tabela 3). Entretanto, apesar do baixo nível de evidência, pela falta de estudos de coorte, estudos clínicos, ensaios randomizados ou revisões sistemáticas do tema, podemos observar uma frequência dos dados observados através dos estudos aqui descritos, classificados como evidências oriundas de estudos descritivos ou qualitativos. Vale destacar, que apesar do baixo nível de classificação de evidência, a maioria dos trabalhos apresentavam boa qualidade metodológica, que contribui para ao nível de evidência.

Tabela 3. Qualificação da amostra a partir do instrumento de avaliação do rigor metodológico e hierarquização das evidências.

Nº do Artigo	Avaliação quanto ao rigor metodológico	Nível de evidência
1	Qualidade metodológica razoável	VI
2	Boa qualidade metodológica	VI
3	Boa qualidade metodológica	VI
4	Boa qualidade metodológica	VI
5	Qualidade metodológica razoável	VI
6	Boa qualidade metodológica	IV
7	Boa qualidade metodológica	VI
8	Boa qualidade metodológica	VI
9	Qualidade metodológica razoável	VI
10	Boa qualidade metodológica	VI
11	Boa qualidade metodológica	VI
12	Qualidade metodológica razoável	VI

Fonte: Autoria própria.

Ao analisar os trabalhos selecionados, observou-se que a universidade traz consigo diferentes obrigações e perspectivas de vida. Muitos estudantes do curso de enfermagem deparam-se com extensas jornadas de aulas teóricas e práticas, menor tempo para lazer e mudanças incluindo novas responsabilidades que geram estresse e ansiedade. Esses sintomas depressivos proporcionam uma baixa qualidade de sono gerando cansaço, fadiga e insônia, o que acarreta em desequilíbrios nas Necessidades Humanas Básicas (PIEXAK, *et. al.*, 2020).

Segundo Silva *et. al.* (2019), após o primeiro ano de ingresso no curso de enfermagem, os estudantes apresentaram maior nível de estresse, redução na qualidade subjetiva do sono e aumento dos sintomas depressivos. Em consonância, Santos *et. al.* (2018) observou um aumento da incidência do item “não durmo tão bem como costumava” no instrumento de sua pesquisa, além de relatar no item autoacusação que 51,72% de sua amostra (n = 117) se criticam por possuírem momentos de fraqueza e cometerem erros.

Os acadêmicos de enfermagem constituem um grupo idiossincrático quando se analisa o impacto da graduação na qualidade do sono, posto que a área de enfermagem é composta, majoritariamente, pelo público feminino, o qual segundo a visão patriarcalista, desempenha funções extra-curriculares estressantes, como a obrigação de realizar os afazeres domésticos (PIEXAK, 2020). Sendo assim, os indivíduos em curso nesta graduação, além de lidar com um período intenso de mudanças, também são inseridos em novo contexto em que precisam conciliar todas atividades ao longo do dia (PIEXAK, 2020)

A presença dos sintomas depressivos e baixa qualidade de sono estão associados a fatores estressantes como o gerenciamento do tempo e ambiente (LIMA *et al*, 2020). Além disso, o perfil acadêmico contribui para elevação do estresse, como exercer atividade de trabalho, o tempo gasto para chegar à instituição de ensino e horas diárias de estudo (NEGREIROS *et al*, 2019). Nessa perspectiva, Santos *et al* (2020) demonstrou em seu estudo que uma das variáveis que mais contribui para a qualidade de sono ruim nos estudantes de enfermagem é a renda familiar inferior a quatro salários mínimos, diminuindo em 20% a qualidade de sono, comparados com os estudantes com renda maior que sete salários mínimos.

Salvi *et al*. (2020), atentou-se para outro fator que interfere na qualidade do sono: o uso de aparelhos tecnológicos antes de dormir. É evidente que usar adventos tecnológicos na rotina anterior ao sono prejudica de forma significativa a qualidade do sono e provoca insônia. Em sua maioria, os participantes do estudo faziam uso de tecnologia à noite (horários de repouso) utilizando redes sociais, filmes, jogos e e-mails, ou utilização para estudo, trabalhos acadêmicos ou outros. Apesar de alguns estudantes afirmarem que utilizavam aparelhos antes de dormir e ainda possuíam boa qualidade de sono (40,1%), o score PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh) classificou a qualidade do sono destes estudantes como ruim. Além disso, estes estudantes evidenciaram sonolência diurna, irritabilidade, dificuldade de concentração e estresse (SALVI *et al*, 2020).

Nessa perspectiva, inúmeras intercorrências podem ocorrer afetando o desempenho acadêmico dos estudantes (ARAÚJO, *et al*, 2016). Para Müller e Guimarães (2011), os distúrbios do sono, incluindo a sonolência diurna excessiva, acarreta consequências diversas no cotidiano das pessoas envolvendo absenteísmo no trabalho,

déficits cognitivos, restrição do funcionamento diário e aumento da tendência de distúrbios psiquiátricos comprometendo a qualidade de vida. Sendo assim, a qualidade do sono dos estudantes influencia os comportamentos e atividades diárias da graduação, bem como, posteriormente na vida profissional destes indivíduos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a extensa carga horária do curso e as adversidades encontradas durante o processo de aprendizagem são fatores estressantes que justificam a má qualidade do sono apresentada por esses indivíduos. Como tratado anteriormente, há uma relação recíproca entre sono e estresse, ou seja, situações estressantes desencadeiam uma noite mal dormida, e há uma cadeia de eventos decorrentes de uma noite mal dormida, por exemplo, o próprio estresse, improdutividade, sonolência, exaustão física, capacidade de raciocínio diminuída e a fisiologia do corpo comprometida como um todo.

Assim, deve-se enfatizar que os efeitos de uma rotina exaustiva, o que inclui os afazeres domésticos, atividade laboral, grande número de trabalhos acadêmicos, aulas em períodos integrais e/ou noturnas, abstenção de atividade física e momentos de lazer, bem como a má administração de tempo e alimentação inadequada, refletem em problemas psicológicos e comorbidades. Todos esses fatores exógenos causam efeitos nocivos à vida dos acadêmicos, dentre os quais os mais relatados são ansiedade, estresse, fadiga, extremo cansaço e sonolência diurna excessiva. Quando se compara os alunos que possuem menor condição socioeconômica com aqueles que não possuem preocupações financeiras, a diferença na qualidade do sono é ainda mais explícita, pois a má qualidade do sono é mais vivenciada pelos alunos expostos a fatores estressantes relacionados à renda.

Desta forma, é nítido que a qualidade de vida e conseqüentemente do sono, no grupo estudado, é deficiente e prejudicada por diversas motivações, ocasionando como conseqüência distúrbios homeostáticos na fisiologia corporal e principalmente dificuldades na manutenção da austeridade psicológica e social que os acadêmicos de enfermagem desempenham.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. A. N.; FABI, F. W. P.; BORTOLON, R.; FILHO, W. D. L.; ILHA, S.; ALVARENGA, R. M. Padrão do sono em estudantes de enfermagem de Universidade Pública Estadual. **Revista Cubana Enfermeria**, v. 32, n. 2, p. 162-170, 2016.

FERREIRA, E. E. P. S. **Análise da Qualidade do Sono em discentes dos cursos de graduação do CCBS da Universidade Federal do Maranhão.** 2019. 74 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, 2019.

LIMA, D. A.; QUEIROZ, E. S. M. M. C.; SILVA, R. M.; COSTA, A. L. S.; VALÓRIA, I. A. C.; SAURA, A. P. N. S. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 9, n. 4, p. 834-45, 2020.

LOPES, H. S.; MEIER, D. A. P.; RODRIGUES, R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 39, n. 2, pp. 129-136, 2018.

MENDES, S. S.; MARTINO, M. M. F. Fatores de estresse em estudantes do último ano da graduação em enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, n. 1, p. e03593, 2020.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 4, p. 519-528, 2007.

NEGREIROS, C. T. F.; SILVA, S. R. S.; SILVA, R. M.; COSTA, A. L. S.; FARIAS, F. C. C.; CANGUSSU, D. D. D.; KIMURA, C. A. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 33, n. 1, p. e33482, 2019.

PIEXAK, D. R.; GOMES, M. P.; COSTA, C. C. S. S.; GAMA, B. S.; MARTINS, K. P.; BARLEM, E. L. D. Desenvolvimento do processo de enfermagem conforme necessidades psicobiológicas autorreferidas por estudantes. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, n. 1, p. e51231, 2020.

SALVI, C. P. P.; MENDES, S. S.; MARTINO, M. M. F. Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, p. e20190365, 2020.

SANTOS, A. F.; MUSSI, F. C.; PIRES, C. G. S.; SANTOS, C. A. S. T.; PAIM, M. A. S. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, n. 1, p. 1-8, 2020.

SANTOS, E. S. G.; SOUZA, O. F. Evidências da associação entre a duração do sono e pressão arterial em adolescentes: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 39, n. 1, p. e2019225, 2021.

SANTOS, K. F. R.; FERREIRA, V. T.; SILVA, P.R.; VILELLA, D. V. A. L. Aplicabilidade do inventário de Beck nos acadêmicos de enfermagem em uma instituição do sul de Minas Gerais. **Enfermagem em Foco**, v. 9, n. 3, p. 81-88, 2018.

SANTOS, T. C. M. M.; MARTINO, M. M. F.; SONATI, J. G.; FARIA, A. L.; NASCIMENTO, E. F. A. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 29, n. 6, p. 658-63, 2016.

SILVA, K. K. M.; MARTINO, M. M. F.; BEZERRA, C. M. B.; SOUZA, A. M. L.; SILVA, D. M.; NUNES, J. T. Estresse e qualidade do sono em alunos de graduação em enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 1, p. e20180227, 2020.

SILVA, R. M.; COSTA, A. L. S.; MUSSI, F. C.; LOPES, V. C.; BATISTA, K. M.; SANTOS, O. P. Alterações de saúde em estudantes de enfermagem um ano depois do ingresso no curso de graduação. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, n. 1, p. e03450, 2019.

SINGH, J. Critical appraisal skills programme. **Journal Pharmacological and Pharmacotherapy**, v. 4, n.1, p. 76-7, 2013.

Recebido em: 02/03/2022

Aprovado em: 03/04/2022

Publicado em: 06/04/2022