



## GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

### ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE E NÍVEL DE SONOLÊNCIA EM UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Andressa Moura Costa<sup>1</sup>  
Lídia Acyole de Souza Oliveira<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Estresse. Qualidade de sono. Universitários.

#### Introdução

O estresse trata-se de um conjunto de acontecimentos adversos do organismo, em resposta as alterações psicofisiológicas a que um indivíduo está submetido em situações que afronta a si mesmo e, atualmente tem se tornado uma condição de doença, visto que há uma dificuldade cada vez maior das pessoas para intervir nos obstáculos que a vida lhes apresenta, ocasionando um quadro de estresse (LIPP, 1996).

Outra condição de saúde preocupante e nem sempre estudada é o sono. Este tem função que envolve vários sistemas no corpo, portanto, a má qualidade do sono pode gerar transtornos que pode comprometer o desempenho profissional, acadêmico e psicológico (VASCONCELOS et al., 2013). Percebe-se, portanto, uma relação entre sono e estresse, entendendo que na fase universitária o índice de estresse impacta de forma direta a qualidade do sono.

O período acadêmico exige que o estudante vivencie uma série de mudanças e adaptações fazendo-o assumir atividades de alto desempenho, exigindo dele concentração de esforço à rotina de estudos constante que podem permitir ao indivíduo desenvolvimento de agentes estressores (MONDARDO e PEDON, 2005), bem como situações de privação do sono (COSTA, 2017).

Entendendo que estresse e sono são importantes variáveis de saúde e que a universidade influencia no comportamento do indivíduo, este estudo buscou responder à seguinte pergunta: qual é a relação entre o nível de estresse e a qualidade do sono em universitários de um curso de Educação Física?

O objetivo da pesquisa foi verificar a associação entre estresse e nível de sonolência em

---

<sup>1</sup>Pós-graduação em Movimento Humano da Universidade Estadual de Goiás – E-mail: [andressamouracosta@hotmail.com](mailto:andressamouracosta@hotmail.com)

<sup>2</sup>Pós-graduação em Movimento Humano da Universidade Estadual de Goiás

universitários do curso de Educação Física de uma universidade pública de Goiânia.

## Metodologia

Pesquisa transversal analítica, de análise quantitativa. Participaram acadêmicos do curso de Educação Física de uma universidade pública de Goiânia, Goiás.

Foram incluídos alunos devidamente matriculados, presentes no dia da coleta e ser maior de 18 anos. Foram excluídos da amostra aqueles com o preenchimento incorreto do questionário, falta de informações que comprometessem a análise dos dados e/ou apresentar algum problema neurológico que impedissem a qualificação dos procedimentos avaliativos.

Foram aplicados um questionário sociodemográfico para preenchimento de informações de identificação pessoal e de graduação (nome, sexo, período, turno, cidade de residência, uso de tabaco e álcool e como avalia a própria saúde), e o questionário elaborado pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa para (ABEP, 2015) para classificação econômica. Para avaliar o estresse e o nível de sonolência foram utilizados os instrumentos Escala do Estresse Percebido (PSS) e a Escala de Sonolência Diurna de Epworth (ESE).

A Escala do Estresse Percebido (PSS), proposto por Cohen, Kamarck e Mermelstein, (1983), é um dos instrumentos mais utilizados para verificação da percepção de estresse, uma vez que determina até que ponto os acontecimentos da vida são indutores para o nível de estresse, considerando que o estresse é percebido e influenciado por eventos que acontecem no cotidiano de um indivíduo (TRIGO et al., 2010).

A Escala de Sonolência de Epworth (ESE) é um questionário auto ministrado e avalia a possibilidade de sonolência em 8 questões objetivas. Para avaliar a probabilidade de cochilar, o participante utiliza uma escala de 0 (zero) a 3 (três), de modo que 0 significa nenhuma e 3 corresponde a grande possibilidade de cochilar. O questionário identifica através de somatório de pontuação mínima, em que o indivíduo pode ser classificado sem sonolência (SS), com sinais de sonolência (SDS) e com sonolência diurna excessiva (SDE).

De acordo com as normas da Resolução 466/12 Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas envolvendo seres humanos, o projeto de pesquisa foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em pesquisa na Plataforma Brasil, e aprovado sob o parecer nº 038/2016.1

A análise de associação entre as variáveis foi realizada com aplicação do teste qui-quadrado ou Exato de Fisher, de acordo com a aplicabilidade. A comparação de médias foi realizada após análise da distribuição dos dados com teste de Kolmogorov-Smirnov e aplicado teste paramétrico T-Student ou Wilcoxon. Os testes consideraram um nível de significância de 5% e

intervalo de confiança de 95%. Para tabulação e análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico SPSS, versão 22.0, e os dados apresentados em média e desvio padrão.

## Resultados

Participaram do estudo 311 alunos, com média de idade  $22,01 \pm 4,64$  anos, matriculados do primeiro ao oitavo período de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás, sendo 163 (52,4%) do sexo masculino, dos turnos matutino (178), vespertino (114), e noturno (19). Quanto ao local de residência, 231 alunos moravam em Goiânia (74,3%) e 189 alunos informaram que não trabalhavam (60,8%).

Na caracterização do nível de estresse em razão das variáveis sociodemográficas, ambos os sexos apresentaram alta pontuação de estresse, entretanto, mulheres apresentaram maiores níveis ( $15,69 \pm 5,821$ ,  $p=0,000$ ), enquanto as variáveis período, turno, local de residência, trabalho/estágio não demonstraram resultados significativos.

Na análise da qualidade do sono relacionada às variáveis sociodemográficas, indivíduos do sexo feminino (52,7%,  $p=0,004$ ), alunos do turno matutino (63,7%,  $p=0,00$ ) e ambos os turnos demonstraram níveis expressivos de sonolência diurna excessiva (SDE).

Na avaliação entre nível de estresse e qualidade do sono, para os alunos sem sonolência (SS) (52) a pontuação média do estresse foi de  $10,42 \pm 5,79$ , para sinais de sonolência (SS) (58) foi de  $13,52 \pm 13,52$  e no grupo com sonolência excessiva (SE) (201) foi encontrada a maior média de estresse ( $14,8 \pm 6,25$ ), encontrando valor de significância para ambas classificações ( $p=0,000$ ).

As exigências impostas pela graduação podem precipitar o surgimento de eventos estressores e conseqüentemente dificuldades de aprendizagem e desempenho acadêmico, deste modo, quando indivíduos são expostos as novas habilidades que não dominam ou não possuem controle, a chance de precipitar o surgimento de estresse é grande.

Outro fator que pode levar ao desenvolvimento potencial do estresse é o comprometimento com o mundo acadêmico e, posteriormente, com o mundo do trabalho. A necessidade do estudante em gerenciar a ansiedade decorrente da nova realidade, a rotina de estudos e o alto nível de desempenho exigido dentro do contexto acadêmico, são fatores fundamentais para o surgimento do estresse (BARDAGI e HUTZ, 2011).

Assim como para o estresse, sabe-se que diversos grupos da área da saúde durante e/ou após a graduação, indicam alguma vulnerabilidade para a saúde do sono, apresentando maiores riscos para insônia e distúrbios do sono, podendo resultar em maiores níveis de sonolência diurna

excessiva (ARAÚJO, 2012; CARDOSO et al., 2009; MARTINO, 2009; ALMONDES e ARAÚJO, 2003).

A literatura aponta que a privação de horas de sono, o acúmulo de atividades extracurriculares, bem como a ansiedade e horas reduzidas de lazer, geram em universitários uma tendência para nível de estresse e má qualidade do sono acentuados (GALVÃO et al., 2017; COSTA et al., 2014; PEREIRA, GORDIA e QUADROS, 2011; ALMONDES e ARAÚJO, 2003), e este por sua vez é um dado preocupante, visto que ambos são fatores de risco para saúde física e mental desta população.

### Considerações finais

A amostra apresentou níveis elevados de estresse e má qualidade do sono. Para a qualidade do sono, indivíduos do sexo feminino, acadêmicos do turno matutino e dos 4º e 8º períodos apresentaram níveis elevados de sonolência diurna excessiva, enquanto para estresse, mulheres apresentaram maior pontuação. Houve associação significativa entre as variáveis estresse e sonolência diurna excessiva (SDE).

Nesse sentido, estresse e nível de sonolência durante a graduação podem ser considerados uma forma de exposição dos acadêmicos à riscos de saúde, tanto pela sobrecarga de responsabilidades quanto pela pressão do cuidado com a saúde e o corpo durante a fase universitária.

As autoras desta pesquisa acreditam que esta realidade pode ser vivida em outras universidades e cursos, portanto, são necessárias novas pesquisas e análises que avaliem e extrapole outros cursos e estudantes de diferentes níveis.

ALMONDES, K. M; ARAÚJO, J. F. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 8, n. 1, p. 37-43, jan./abr., 2003.

ARAÚJO, D. F.; ALMONDES, K. M. Avaliação da sonolência em estudantes universitários de turnos distintos. **Psicologia USF**, Bragança Paulista, v. 17, n. 2, p. 295-302, maio/ago., 2012.

Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). **Ficha sociodemográfica - o Levantamento Sócio Econômico**, 2015. Acesso em: [file:///C:/Users/andre/Downloads/07\\_cceb\\_2008\\_em\\_vigor\\_em\\_2008\\_base\\_lse\\_2005.pdf](file:///C:/Users/andre/Downloads/07_cceb_2008_em_vigor_em_2008_base_lse_2005.pdf).

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Eventos Estressores no Contexto Acadêmico: Uma Breve Revisão da Literatura Brasileira. **Interação Psicol.**,15(1), 111-119 111.

CARDOSO, H.C. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 33, n. 3, p. 349-55, 2009.

COSTA, A. M. **Qualidade do sono e nível de atividade física em universitários de um curso de educação física**. Goiânia: Universidade Estadual de Goiás, 2017, 44p.

LIPP, M. 15 anos de Pesquisa sobre Stress no Brasil. **Anais do 1º Simpósio sobre Stress e suas Implicações**. Campinas: São Paulo, 1996.

MARTINO, M. M. F. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. **Rev Esc Enferm**, São Paulo, v. 43, n.1, p. 194-9, 2009.

MONDARDO, A.H.; PEDON, E.A. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v, 06, n. 06, Rio Grande do Sul, 2005.

PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 9, n. 30, out/dez., 2011.

TRIGO, M. et al. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. **Revista Psychologica**, n 53, p. 353-378, 2010.

VASCONCELOS, H.C.A. et al. Correlação entre indicadores antropométricos e a qualidade do sono de universitários brasileiros. **Revista Escola Enfermagem USP**; 47(4):852-9, 2013.