

Efeitos da restrição de sono no rendimento acadêmico de universitários da cidade de Campos dos Goytacazes, RJ.

Hellen de Souza Gomes*¹; Salomão Brandi da Silva*²

1. Estudante do Curso de Ciências da Natureza do IF Fluminense – Campos *campus* Centro; hellenelvas@gmail.com

2. Prof. M. Sc. do IF Fluminense – Campos *campus* Centro

Palavras Chave: *Promoção da saúde, sono, rendimento acadêmico.*

Introdução

Dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico. Segundo Minors e Waterhouse durante o sono ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo a curto, médio e, mesmo, a longo prazo. Quando uma pessoa trabalha (mental ou fisicamente) à noite, ela passa a dormir de dia, mas outros ritmos biológicos (o de temperatura, por exemplo) não se modificam instantaneamente, o que leva à chamada dessincronização interna. Isso se manifesta quando a pessoa tenta dormir de dia, mas se sente alerta: na realidade, ela precisa repousar no momento em que seu corpo se prepara para a vigília (MINORS e WATERHOUSE, 1981).

Em estudos realizados em setembro de 1999 pela Universidade de Stanford, EUA, tomografias computadorizadas do cérebro de jovens privados de sono mostram redução do metabolismo nas regiões frontais (responsáveis pela capacidade de planejar e de executar tarefas) e no cerebelo (responsável pela coordenação motora) de Stanford, EUA, tomografias computadorizadas do cérebro de jovens privados de sono mostram redução do metabolismo nas regiões frontais (responsáveis pela capacidade de planejar e de executar tarefas) comprometimento na memória, atenção e outras atividades cognitivas no cerebelo (CERVERA, 2009)

Resultados e Discussão

O trabalho consistiu na coleta de dados através de questionários passados a alunos aleatórios de universidades da cidade de Campos dos Goytacazes-RJ e entrevistas informais. As falas dos entrevistados trouxeram representações relativas ao ócio. O estudo foi focado na obtenção de informações como: moradia, rotina na faculdade, lazer, horários de quietude e consequências observadas por eles após uma noite com carga reduzida de sono e/ou uma noite mal dormida.

Foram coletados dados de 134 estudantes, onde 56,7% residem em repúblicas, e esses destacaram este ponto como o principal causador da privação de sono já que em repúblicas eles são totais responsáveis pela própria rotina. Os questionários mostraram que 76% dos estudantes não possuem uma rotina de pelo menos 7 horas de sono contínuo. Além disso, 16% trocam o sono noturno pelo diurno e em horas reduzidas e apenas 8% consideram ter uma boa qualidade de sono.

A frase “*Os atrativos noturnos, as redes sociais, trabalhos acadêmicos em excesso e semana de prova são os principais causadores de uma madrugada em atividade*” foi pronunciada por diversas vezes durante as entrevistas. Dentre os que não mantinham uma boa qualidade de sono foi unânime e percepção de constante cansaço, sonolência, indisposição e falha de memória na captação de novos conhecimentos, prejudicando o rendimento acadêmico. Sendo um fato estudado por pesquisadores que incluem o sono como indispensável para o processo

de aprendizagem, uma vez que, participa desde o momento em que ocorre a aquisição de uma determinada informação até a consolidação dessa informação na memória (RIBEIRO, 2003, ANDRADE e MENNA-BARRETO, 2002; GIANOTTI e CORTESI, 2002). De forma geral houve um pasmo ao ser mostrado aos alunos estudos às consequências da privação de sono, citando como exemplo, o estudo da Universidade de Stanford, EUA, onde indivíduos que não dormiam há 19 horas foram submetidos a testes de atenção. Constatando-se que eles cometeram mais erros do que pessoas com 0,8 g de álcool no sangue.

Quando perguntado na entrevista sobre os efeitos da restrição do sono a longo prazo, nenhum dos alunos soube responder ou desconhecia as consequências desse comportamento. Desta forma, exibem por imposição social ou falta de conhecimento, comportamentos de risco que amplificam os agravos à saúde física e mental (TYNJÄLÄ et al., 1997).

Conclusões

Através deste trabalho, foi possível comprovar que os jovens que mantêm uma rotina inadequada de sono, sofrem com os efeitos negativos desse comportamento, principalmente no contexto universitário, como a falta de atenção, lentidão no raciocínio e falta de eficiência na captação de informação. As mudanças comportamentais se devem em grande parte, pela disponibilidade de atividades atrativas aos jovens. Além disso, a maioria que adota essa prática de descanso inadequado desconhece os prejuízos psíquicos e fisiológicos. No entanto, através do presente trabalho foi possível observar que a simples explanação de algumas informações sobre os prejuízos à saúde, despertou a preocupação dos entrevistados com suas atitudes nesse contexto, estimulando-os a mudanças comportamentais no quesito quantidade e qualidade de sono.

Agradecimentos/ Referências Bibliográficas

PET-SESu

MINORS, David S.; WATERHOUSE, James M. *Circadian rhythms and the human*. Butterworth-Heinemann, 1981.

RIBEIRO, S. *Sonho memória e o reencontro de Freud com o cérebro*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. São Paulo, 2003. v. 25.

CERVERA, Ricardo Cubedo. *Antiphospholipid syndrome in systemic autoimmune diseases*. Elsevier, 2009.

TYNJÄLÄ, Jorma; KANNAS, Lasse; LEVÄLAHTI, Esko. *Perceived tiredness among adolescents and its association with sleep habits and use of psychoactive substances*. *Journal of sleep research*, v. 6, n. 3, p. 189-198, 1997.

ANDRADE, M.M.M.; MENNA-BARRETO, L. *Sleep patterns of high school students living in São Paulo, Brazil*. In: CARSKADON, M.A. (ed) *Adolescent sleep patterns: biological, social, and psychological influences*. New York, Cambridge University Press, 2002, p.118-31.

GIANOTTI, F.; CORTESI, F. *Sleep patterns and daytime functions in adolescence: na epidemiological survey of Italian high school student sample*. In: CARSKADON, M.A. (ed) *Adolescent sleep patterns: biological, social, and psychological influences*. New York, Cambridge University Press. 2002, p. 132-47.