

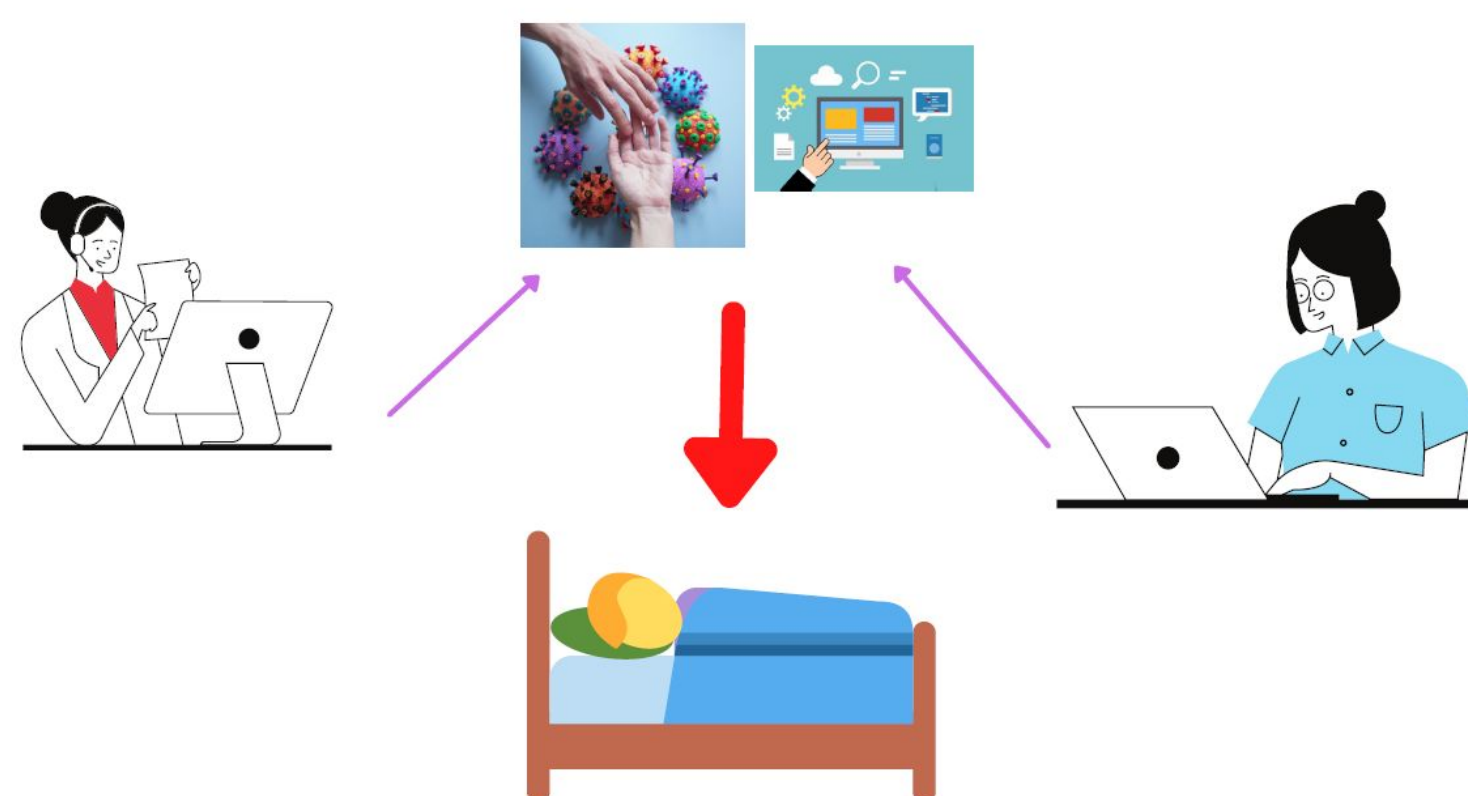
**Autores : Isabela de Souza Marques, Rebecca Di Lucia Santos, Sueni de Souza Arouca e Fabricia Viana Fonseca,**  
**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro - IFRJ**  
**Rio de Janeiro**  
[fabricia.fonseca@ifrj.edu.br](mailto:fabricia.fonseca@ifrj.edu.br)

## INTRODUÇÃO

O sono é um estado cíclico regulado por um cronômetro molecular e, quando de qualidade, está relacionado à reparação, principalmente do encéfalo. Esse efeito teria impactos positivos, como para a aprendizagem e memória. Jovens e profissionais da educação formam um grupo mais propenso a desenvolver dissonias e, em cenário pandêmico, vem sendo observado um aumento na propensão de tal desenvolvimento devido à transição para as atividades pedagógicas não presenciais (APNPs). Estudos dizem que devido às medidas preventivas da COVID-19, houve um aumento do tempo em frente a telas de aparelhos eletrônicos, o que possui correlação com o aumento do estado de alerta e estímulo de funções cognitivas. Tal fenômeno compromete a qualidade do sono. Portanto, tornou-se pertinente o estudo com a comunidade do IFRJ.

Dessa forma, o presente trabalho visou mapear o impacto do distanciamento físico durante o período das APNPs na qualidade de sono da comunidade do IFRJ, por meio da realização de questionários Online com perguntas relacionadas à qualidade de sono.

**Figura 1** - Representação dos componentes avaliados na pesquisa. Fonte: Elaborado pelo autor.



## MATERIAIS E MÉTODOS

Os alunos — cursando qualquer curso médio, técnico, superior ou de pós-graduação — e servidores de todos os quinze campi e da reitoria do IFRJ são público-alvo desta pesquisa. Quanto à avaliação ética, o projeto foi submetido à análise da plataforma Brasil e ao comitê de ética do IFRJ e aprovado no parecer de número 4.073.927. A coleta de dados foi realizada através de um questionário online utilizando o Google Forms. Tal questionário não foi mais restrito a um único campus do IFRJ, passando então para uma avaliação de toda a comunidade do IFRJ.

O questionário eletrônico aplicado — instrumento de coleta dos dados — consistiu em perguntas pessoais e relacionadas ao período durante a pandemia, como: sexo, idade, média de horas dormidas por dia, uso de práticas integrativas, etc. O questionário foi liberado para ser respondido na modalidade online por um mês, no período entre os dias doze de janeiro e doze de fevereiro de 2021. Para analisar os dados que foram gerados em forma de planilha do Excel pelo Google Forms, foi utilizado o programa estatístico Statistical Product and Service Solutions (SPSS) Statistics, versão 21, da empresa International Business Machines Corporation (IBM). Foi atribuído um valor às respostas obtidas, transformando as variáveis qualitativas nominais em qualitativas ordinais (figura 2) e feito um somatório das variáveis ordinais, a fim de criar um score para visualização da qualidade do sono dos participantes, sendo uma adaptação do índice PSQI.

**Figura 2** - Score: Adaptação do índice da qualidade do Sono

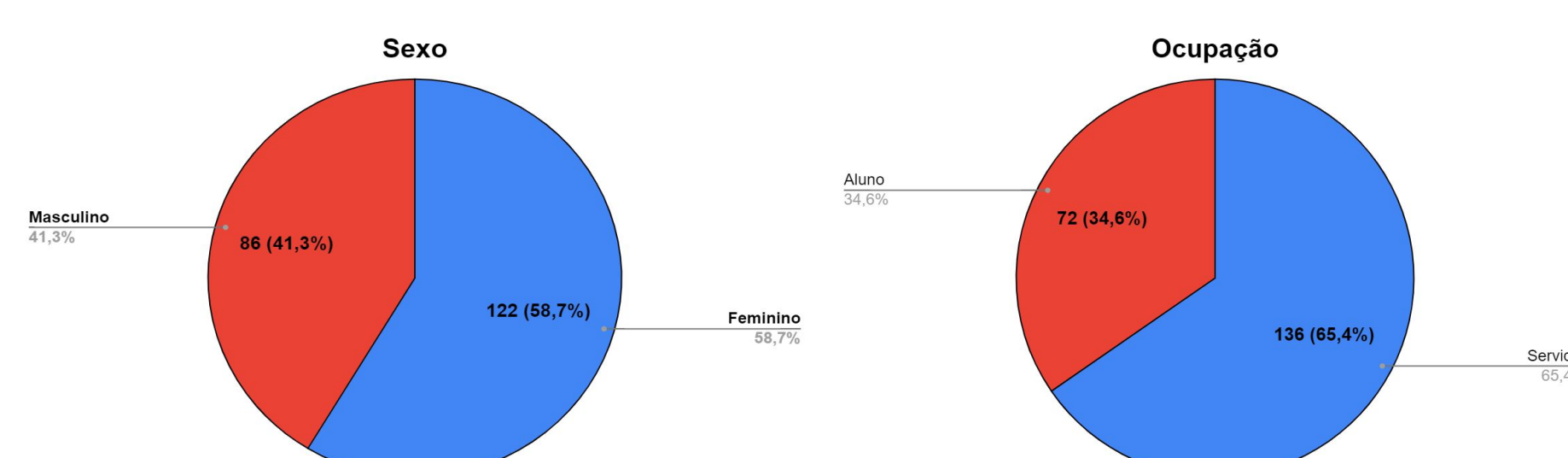
Muito boa	7-8, Mais de 9	4	Não	5		
Boa	5-6	3	1 vez por semana	4	Sim	0
Ruim	3-4	2	2-3 vezes por semana	3	Não	1
Muito ruim	Menos de 3	1	4-5 vezes por semana	2		
			6-7 vezes por semana	1		

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

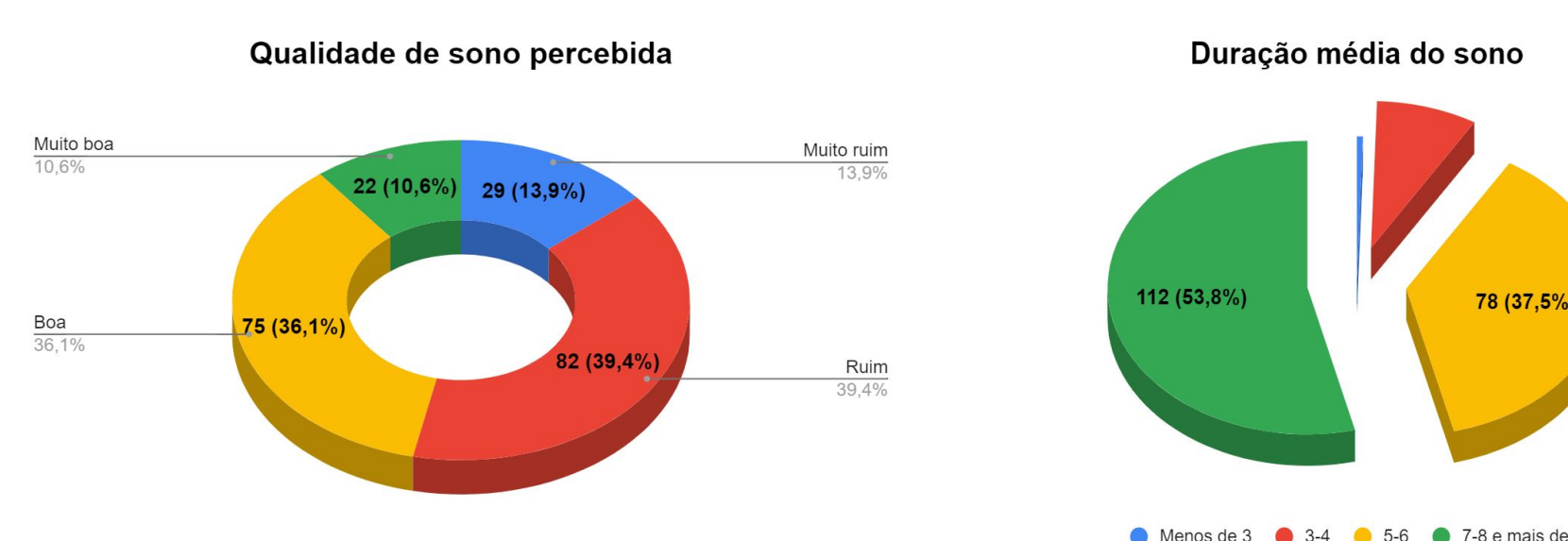
Descartando respostas duplicadas e do público não-alvo, obtivemos 208 respostas. Os participantes foram predominantemente servidores do sexo feminino. Quando subdividimos os grupos por função (ocupação dos voluntários) observamos que 34,6% dos participantes da pesquisa foram alunos e 65,4% servidores (figura 3).

De forma geral, olhando para as médias simples, foi possível observar que 46,5% dormem menos que 7 horas, que 53,6% relataram baixa qualidade do sono (figura 4) e que 65% acordam durante a noite e 70% responderam que se sentem cansados ao acordar (figura 5), conferindo um dado preocupante, visto que um sono de qualidade é revigorador. Mais da metade dos participantes relataram ter algum grau de insônia (figura 5).

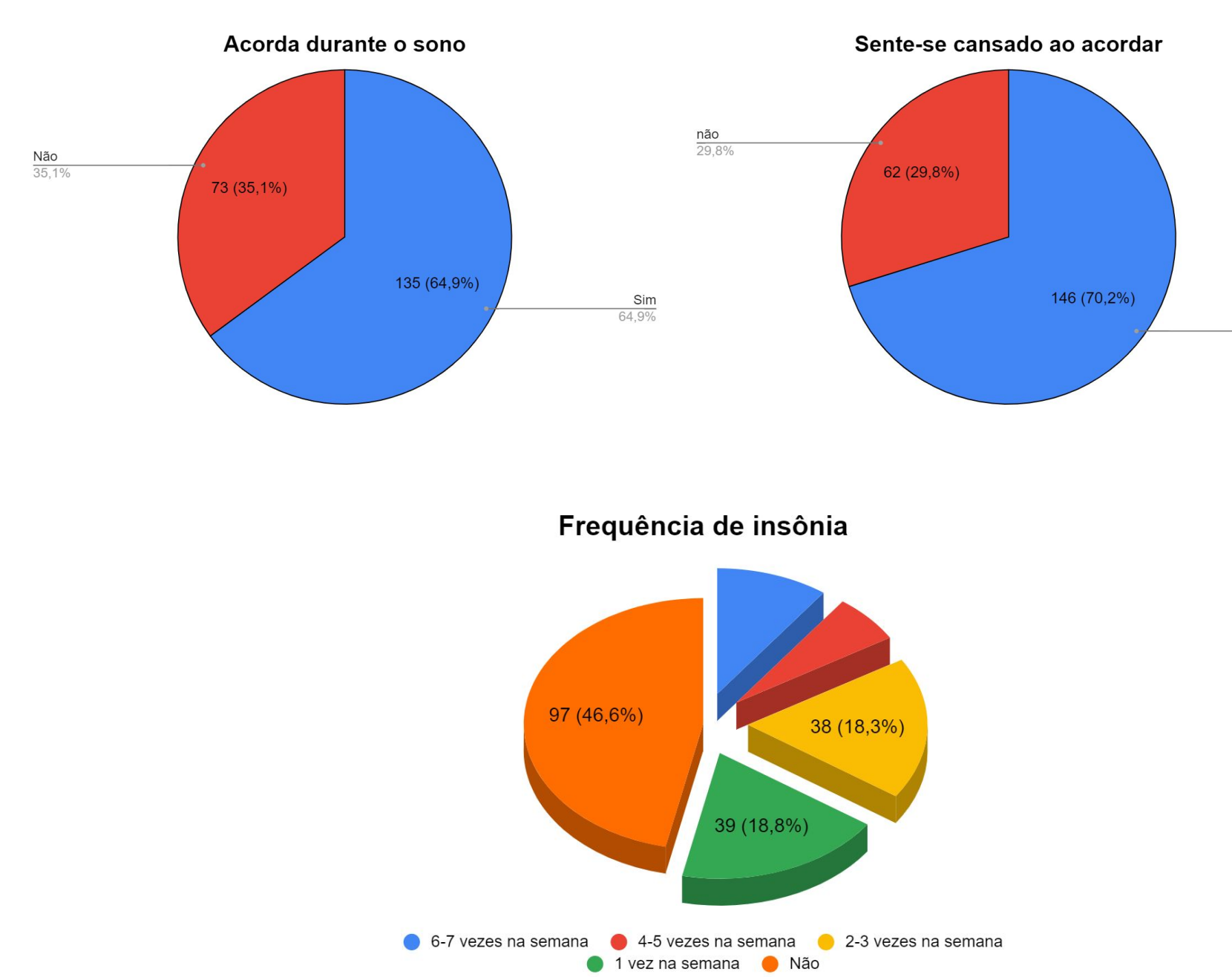
**Figura 3** - Representação gráfica da proporção por sexo e ocupação.



**Figura 4** - Representação gráfica da proporção do número de pessoas que responderam os questionários por qualidade de sono percebida e duração



**Figura 5** - Representação gráfica da proporção do número de pessoas que acordam durante o sono e sente cansado ao acordar e frequência de relato de insônia

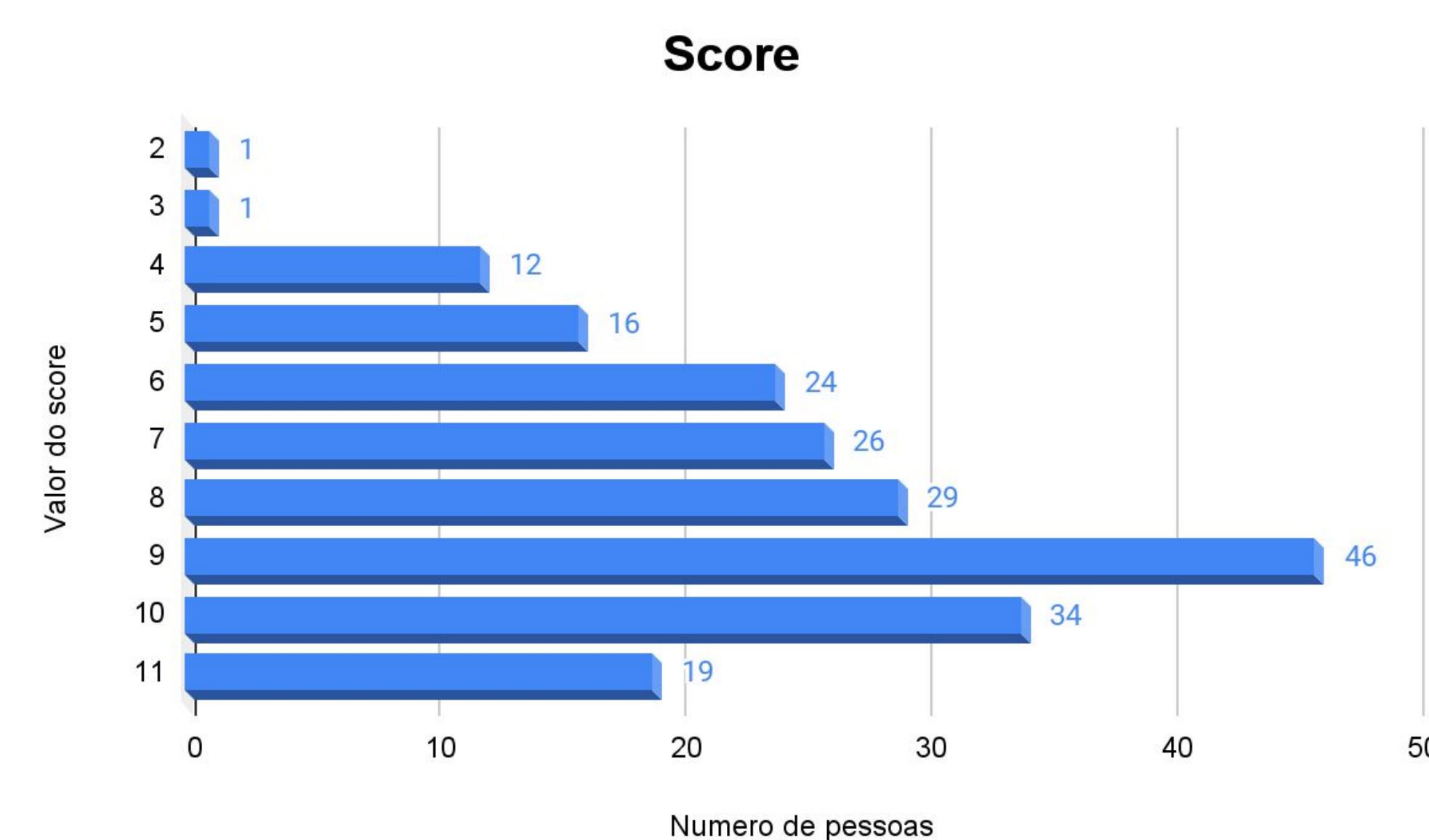


Foi atribuído um valor, transformando as variáveis qualitativas nominais em qualitativas ordinais e feito um somatório das variáveis ordinais, a fim de criar um score para visualização da qualidade do sono dos participantes, sendo uma adaptação do índice PSQI.

O mapeamento indica os possíveis prejuízos ao desempenho acadêmico e funcional da comunidade.

Assim, identificamos pela construção do score que 19 das 208 pessoas que participaram alcançaram um score que representa um sono de qualidade (figura 6).

**Figura 6** - Representação gráfica do valor do score alcançado pelo número de pessoas correspondentes.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como o questionário teve um caráter qualitativo, as respostas se limitam a demonstrar um mapeamento subjetivo do perfil de sono da comunidade do IFRJ. Fica evidenciado que grande parte da comunidade do IFRJ apresenta, em algum grau, deficiências na qualidade do seu sono, onde 90,86% dos participantes não alcançaram um score referente ao sono de qualidade. Tal impedimento na qualidade do sono pode causar prejuízos ao desempenho acadêmico e funcional da comunidade. Como perspectiva, estamos realizando outras análises comparativas a respeito da influência do uso de celular e a realização de práticas integrativas que pretendemos apresentar na feira.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimento aos participantes do questionário, que foram de suma importância ao contribuírem com o desenvolvimento do estudo, fornecendo os dados necessários para tal. Agradecemos ao IFRJ pela infraestrutura e recurso financeiro.

Remanesce o muito obrigada da dupla a todos que direta ou indiretamente, colaboraram com a realização deste projeto.

## REFERÊNCIAS

ADELANTADO-RENAU M. et al. *The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study*. Rio de Janeiro: Jornal de Pediatria, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.03.006>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). *Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso*. 2. ed. Brasília: Editora MS, 2015. Disponível em: <<https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTE4Ng>>.

SOUZA NETO JA, CASTRO BF. *Melatonina, ritmos biológicos e sono - uma revisão da literatura*. Revista Brasileira de Neurologia, Volume 44, No 1 jan- fev - mar, 2008.