

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

RAYLANE GOMES PAIVA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM
UNIVERSITÁRIOS**

PICOS –PIAUÍ
2018

RAYLANE GOMES PAIVA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM
UNIVERSITÁRIOS**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, como requisito necessário para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Prof.^a Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

P149a Paiva, Raylane Gomes.

Análise do nível de estresse e qualidade do sono em universitários / Raylane Gomes Paiva – 2018.

CD-ROM : il.; 4 ¾ pol. (56 f.)

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Universidade Federal do Piauí, Picos, 2019.

Orientador(A): Prof.a Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

1. Estresse. 2. Sono. 3. Estudantes. I. Título.

CDD 612.821

RAYLANE GOMES PAIVA

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM
UNIVERSITÁRIOS**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal do Piauí - Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, como requisito necessário para a obtenção do grau de Bacharel em Enfermagem.

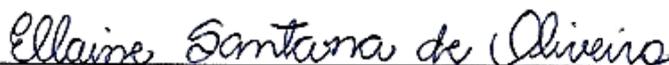
Orientadora: Prof.^a Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em: 30/11/2018



Profa. Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva (UFPI)
Presidente



Me Elaine Santana de Oliveira (UFPI)
2^a Examinador



Me Abiúde Nadabe e Silva
3^a Examinador

AGRADECIMENTOS

Nunca esperei que a jornada fosse fácil, no entanto, foi mais difícil do que eu imaginei, e, para que eu chegasse até aqui, fui regada por um amor incondicional. O Senhor esteve presente em todos os segundos, me deu força e sabedoria durante todas as vezes que eu quis desistir. Sem Ele eu jamais chegaria até aqui, por isso que hoje eu te agradeço, mais uma vez.

Os meus pais (Otília e Moacir), que nunca mediram esforços para a realização desse sonho. Nós vencemos, mãe! Agradeço por escrever as primeiras linhas dessa vitória comigo, cada batalha que enfrentou por mim, por ter orgulho e fé nas coisas que eu faço, por torcer mais do que ninguém para que esse dia chegasse, por sentir paz na minha paz. Obrigada por estar sempre aqui, pela paciência e por tudo que sou e um dia vier a ser. Seu amor nunca me abandonou.

As minhas irmãs, Ravena e Rauena, vocês sempre foram inspiração, vendaval e calma, foram todas as versões de amor e ódio, foram exemplos que me guiaram até aqui. Obrigada por não desistirem de mim, mesmo que por vezes eu merecesse, eu amo vocês.

Minha tia Adelina, foi uma mãe com açúcar, sempre torceu para que tudo se realizasse, essa vitória também é sua!

A Débora, esteve comigo quando tudo era apenas sonho, e veja só, seguiu firme, mesmo que tão longe se fez presente em todos os momentos bons e principalmente os difíceis que passei até aqui, obrigada pela amizade de longos anos, você foi fundamental.

Aos amigos (Thayse, Ana, Rafael, Zé Igor, Luana, Rita, Leticia) sempre entenderam e respeitaram o meu tempo, assim como minha personalidade difícil, vocês nunca me negaram apoio, mesmo que por vezes eu me afastasse, acompanharam os momentos difíceis dessa conquista, e hoje eu agradeço imensamente.

O grupinho das enzimas (Andressa, Laise, Natasha, Ranna, Solange e Viviane), a universidade nos uniu, vocês me acompanharam durante todo o percursos e eu não poderia deixar de agradecer vocês.

Ao Geofrancis, sabe mais do que ninguém como esperei por esse momento. Você é parte disso tudo, hora foi amigo, hora foi amor e eu agradeço imensamente por tudo que já me fez.

A família que me acolheu durante esses anos, torceram por mim, e hoje eu sou imensamente grata pelas amizades que carrego, tias (Domiciana, Serliana e

Geane), vocês fazem parte desse ciclo, obrigada por todas as palavras de incentivo e apoio!

A minha orientadora, Ana Roberta, agradeço por todas as oportunidades, paciência, e principalmente, por me ensinar a seguir essa jornada buscando novos horizontes, a senhora foi exemplo e sabedoria.

Ao Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva – GPeSC, vocês me acolheram com todo coração, me ajudaram a crescer e evoluir dentro do grupo, eu sou grata pelas amizades que firmei e carrego até hoje.

Por fim, uma pessoa muito especial que eu conheci a pouco tempo, Abiude, você não faz ideia da gratidão que eu tenho a você. Obrigada por toda a paciência e ensinamentos. Você é um ser humano maravilhosa.

A todos aqueles que vivenciaram comigo a longa caminhada, muito obrigada!

RESUMO

O início da vida acadêmica é marcado por diversas mudanças na qual os estudantes são expostos, características como o elevado nível de estresse e a má qualidade do sono são bastante comuns nesse meio, podendo interferir na qualidade de vida desses universitários. Os elevados níveis de estresses enfrentados rotineiramente por essas pessoas podem desencadear um declínio na qualidade do sono, que por sua vez, é considerado um estado biológico natural e comum a todos, é complexo e reversível e varia de acordo com cada indivíduo. A percepção precoce ajuda os universitários a se atentarem aos riscos que estão expostos, buscando mudanças que auxiliem na melhoria da qualidade de vida e rendimento acadêmico. Assim, objetivou-se analisar o nível de estresse e a qualidade do sono de acadêmicos. A partir de um estudo descritivo do tipo transversal de natureza quantitativa, realizado no ano de 2016, em uma instituição de ensino superior da cidade de Picos-PI. Participaram 377 estudantes de 18 a 30 anos, tendo sido avaliados quanto às suas características sociodemográficas e acadêmicas, perfil de estresse e qualidade do sono. Para processamento e análise dos dados, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20.0. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UFPI e seguiu as recomendações da resolução 466/12. Para a escrita deste trabalho se teve acesso ao banco de dados do estudo denominado Estresse e Comportamentos de Risco a Saúde entre Estudantes Universitários, referente ao Programa de Mestrado em Saúde e Comunidade, como resultados, houve predominância de estudantes universitários do sexo feminino (61,5%), de 18 a 21 anos (61,5%), pardos (54,6%) e solteiros (92,8%), com renda familiar na faixa de 1 a 3 salários mínimos (68,4%), pertencentes às classes econômicas C1 e C2 (53,6%), que residem com familiares (57,0%), oriundos de outros municípios do Piauí (53,3%), pertencentes aos cursos da área de saúde (40,6%), e com tempo desde o ingresso na instituição em mediana de 30 meses. Em relação aos comportamentos de risco, destaca-se a qualidade do sono, ruim para 65,3% dos indivíduos e distúrbio do sono para 17,0%. Conclui-se que a maioria dos estudantes avaliados apresentam níveis de estresse, que se diferem pela fase que se encontram, possuindo relação com má qualidade do sono, também observada. Estas variáveis, sono e estresse obtiveram uma análise negativa, essa perspectiva sugere que estes aspectos sejam vistos com maior importância, buscando intervir na singularidade dos acadêmicos, apesar dessas variáveis serem comuns a todos os estudantes.

Palavras-chave: Estresse. Sono. Estudantes.

ABSTRAT

The beginning of academic life is marked by several changes in which students are exposed, characteristics such as the high level of stress and the poor quality of sleep are quite common in this environment, and may interfere in the quality of life of these students. The high levels of stress routinely faced by these people can trigger a decline in sleep quality, which in turn is considered a natural and common biological state, is complex and reversible, and varies with each individual. Early perception helps university students to pay attention to the risks they face, seeking changes that help improve quality of life and academic achievement. Based on a descriptive cross-sectional study of a quantitative nature, carried out in 2016, at a higher education institution in the city of Picos-PI. A total of 377 students aged 18 to 30 participated in this study. They were assessed for sociodemographic and academic characteristics, stress profile and sleep quality. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 20.0, was used for data processing and analysis. The project was approved by the research ethics committee of the UFPI and followed the recommendations of resolution 466/12. For the writing of this study, the study database called Stress and Behaviors of Health Risk Among University Students was accessed, referring to the Master's Program in Health and Community, as results, there was a predominance of female university students (61, 5%), from 18 to 21 years old (61.5%), pardos (54.6%) and single people (92.8%), with family income in the range of 1 to 3 minimum wages (68.4%), (53.6%), who live with family members (57.0%), from other municipalities of Piauí (53.3%), belonging to health care courses (40.6%), and with time since joining the institution at a median of 30 months. Regarding risk behaviors, the quality of sleep is poor, 65.3% of individuals and sleep disturbance to 17.0%. It is concluded that the majority of the students evaluated present levels of stress, which differ according to the phase they are in, with a relation with poor sleep quality, also observed. These variables, sleep and stress obtained a negative analysis, this perspective suggests that these aspects are seen with greater importance, seeking to intervene in the singularity of the academics, although these variables are common to all students.

Keywords: Stress. Sleep. Students

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Caracterização da amostra quanto aos dados socioeconômicos. Picos-PI, 2016.....	26
Tabela 2	Caracterização da amostra quanto aos dados acadêmicos. Picos-PI, 2016.....	27
Tabela 3	Caracterização do sono na amostra. Picos – PI, 2016.....	28
Tabela 4	Associação do nível de estresse com o sono. Picos-PI, 2016.....	30

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Demonstração do nível de estresse dos acadêmicos. Picos – PI, 2016.....	28
Gráfico 2	Componente principal do estresse observado entre os acadêmicos. Picos-PI, 2016.....	29
Gráfico 3	Existência de transição entre as fases do estresse. Picos-PI, 2016.....	29

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Descrição amostragem por curso superior. Picos-PI, 2016.....	21
Quadro 2	Quadro demonstrativo das análises das respostas do ISSL.....	23

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLA

PSQI	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh
IES	Instituições de ensino superior
IPAQ-8	International Physical Activity Questionnaire versão 8
ISSL	Inventário de Sintomas de Stress de Lipp
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
CCEB	Critérios de Classificação Econômica do Brasil

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVOS	16
2.1	Geral.....	16
2.2	Específicos.....	16
3	REVISÃO DE LITERATURA	17
3.1	Estresse.....	17
3.2	Sono.....	18
3.3	Relação entre estresse e sono.....	18
4	MÉTODO	21
4.1	Tipos de estudo.....	21
4.2	Local e período de realização do estudo.....	21
4.3	População e amostra.....	22
4.4	Variáveis do estudo.....	23
4.4.1	Dados sociodemográficos e acadêmicos.....	23
4.4.2	Estresse	23
4.4.3	Sono.....	25
4.5	Coleta de dados.....	26
4.6	Análise dos dados.....	26
4.7	Aspectos éticos e legais	26
5	RESULTADOS	28
6	DISCUSSÃO	33
7	CONCLUSÃO	37
	REFERÊNCIAS	39
	APÊNDICES	43
	APÊNDICE A –Formulário Sócio Econômico	43
	APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)	46
	ANEXOS	49
	ANEXO A – Inventário de sintomas de stresse para adultos (ISSL)	50
	ANEXO B – Índice de qualidade de sono de PITTSBURGH (PSQIBR)	52
	ANEXO C - Parecer de aprovação do comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Piauí	54

1 INTRODUÇÃO

Conhecida por ser inconstante repleta de obstáculos e causadora de medo e tensão, a vida acadêmica traz consigo mitos e verdades que variam de acordo com as vivências de cada indivíduo. Características como o elevado nível de estresse e a má qualidade do sono são bastante comuns nesse meio, podendo interferir na qualidade de vida desses estudantes.

As principais mudanças que ocorrem vão desde os vínculos deixados para trás, mudanças na rotina, exigência de longas horas destinadas ao estudo, bem como o aumento da responsabilidade que é depositada a este aluno (LANTYER et al., 2016). Essas mudanças refletem o elevado índice de estudantes universitários que sofrem com o alto nível de estresse e conseqüentemente a má qualidade do sono.

O estresse pode advir de fatores fisiológicos ou psicológicos, no entanto, ambos são considerados como prática comum do indivíduo, podendo variar apenas sua causa/circunstancia (LOURENÇO et al., 2017). O indivíduo passa pela experiência do estresse quando ocorre uma alteração na homeostase, ou seja, no equilíbrio na qual estava submetido, sendo decorrente de um dos fatores já citados, podendo então ser considerado agudo ou crônico (HIRSCH et al., 2015).

Um estudo realizado com 14 graduandos do último ano do curso de Enfermagem de uma faculdade privada do interior paulista elenca os principais fatores que desencadeiam o estresse, como: sobrecarga de atividades acadêmicas teóricas e práticas; expectativas e preocupações com o mercado de trabalho e desgaste físico e mental para aqueles que estudam e exercem atividade profissional, (COSTA; MARTINS, 2016).

Segundo Lantyer et al., (2015), apesar de o estresse ser considerado resposta fisiológica a determinada medida submetida, podendo então ser adaptativo, o aumento expressivo no organismo pode comprometer grandiosamente o indivíduo, podendo interferir negativamente no seu estilo de vida, sendo então fator desencadeador e contribuinte de alguns casos clínicos.

Nível de estresse elevado, fora do comum, atingindo e alterando a homeostase, iniciando-se então um processo patológico como consequência do estresse (ROVIDA et al., 2015).

O cérebro possui um sistema responsável para o controle do nível de estresse após um estímulo considerado estressor, o qual é constituído pelo hipotálamo, a hipófise e o córtex suprarrenal, responsáveis pela liberação de um corticoide essencial no quesito estresse (ROVIDA et al., 2015). Denominado cortisol, está intimamente ligado a resposta que o indivíduo remete ao estresse (HIRSCH et al., 2015).

Quando atinge níveis toleráveis, o cortisol ajuda na adaptação do estresse, é considerado como um dos principais corticoides. No entanto, quando ultrapassa níveis basais pode gerar alterações na sensibilidade e sentimentos (ROVIDA et al., 2015).

Os elevados níveis de estresses enfrentados rotineiramente por essas pessoas podem desencadear uma declínio na qualidade do sono, que por sua vez, é considerado um estado biológico natural e comum a todos, é complexo e reversível e varia de acordo com cada indivíduo (FERREIRA; JESUS; SANTOS, 2015).

Tendo em vista que passamos cerca de um terço de nossas vidas dormindo, e que a qualidade do sono interfere intimamente em alguns fatores de risco, é essencial que tenhamos atenção no que diz respeito o sono, sendo importante avaliar seu padrão, em razão das funções biológicas (SILVA; ROMÃO, 2017).

A qualidade do sono varia de acordo com um conjunto de fatores singular para algumas pessoas, atuando, sobretudo em aspectos como: memória, visão, restauração da energia, metabolismo, entre outros, (SILVA; ROMÃO, 2017).

No caso de estudantes universitários, a privação do sono é constante e pode ser decorrentes de diversos fatores, como o alto nível de estresse (OBRECHT et al., 2015). São consequências comuns para esses estudantes: lapsos de memória, redução do rendimento acadêmico, cognitivo, diminuição de hormônios como ocitocina e endorfina, além de prejuízo no sistema endócrino e respostas inflamatórias.

A má qualidade/quantidade do sono pode ser considerada como fator de vulnerabilidade para problemas futuros. Estudos recentes mostram que a quantidade de horas dormidas por noite possui forte associação com a mortalidade, por exemplo, dormir mais de nove horas por dia ou menos que sete horas por dia, diminui a expectativa de vida e torna os sujeitos mais susceptíveis a doenças como Diabetes Mellitus e câncer (ARAUJO et al., 2014).

As doenças crônicas não transmissíveis podem então, ter influência constante do estilo de vida gerido por cada indivíduo, como já visto anteriormente. Estresse e sono são fatores naturais, que, quando agravados podem predispor o surgimento de quadros clínicos, como: níveis de colesterol, pressão arterial elevada, diabetes mellitus, sendo considerado o mal do século XXI (BARBOSA et al., 2015).

Existe nos dias atuais um grande interesse em intervir na qualidade e estilo de vida, pois estes estão inter-relacionados aos agravos à saúde pública, e sabendo que estudantes universitários constituem um grupo de risco, questiona-se: Como o estresse interfere na qualidade do sono de acadêmicos?

A percepção precoce ajuda os universitários a se atentarem aos riscos que estão expostos, buscando uma mudança, bem como para os profissionais da saúde, como médicos e enfermeiros, visando uma maior atenção a este público específico, uma vez que os mesmos possuem maiores chances de serem acometidos por distúrbios do sono em virtude do estresse.

Esta pesquisa proporcionou grandes benefícios aos estudantes, fornecendo resultados que a depender, deixaram o estudante sobre alerta, uma vez que, os estudos referentes ao estresse e sono entre acadêmicos não sejam comuns, esses fatores são essenciais para pensar e reorganizar as dinâmicas de ensino, propondo a formação de profissionais que sejam capazes de modificar os contextos e beneficiar toda uma sociedade, sendo possível a promoção de maneiras para o enfrentamento do estresse e má qualidade do sono, bem como, uma qualidade de vida positiva não só dos estudantes como da população em geral.

Aos profissionais da enfermagem, a pesquisa colabora para que estes se sensibilizem com medidas que possam ser eficientes de acordo com o quadro situacional atual.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar o nível de estresse e a qualidade do sono de acadêmicos de uma IES pública, em Picos-PI.

2.2 Específicos

- Caracterizar os acadêmicos quanto ao perfil sociodemográfico e acadêmico;
- Verificar o nível de estresse e qualidade do sono da amostra;
- Associar o estresse e a qualidade do sono dos investigados.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Estresse

Momento no qual o homem necessita superar determinadas exigências psicossociais ou uma exposição ao calor, frio, fome, sede, dentre outros, alterando significativamente seu equilíbrio, desencadeando respostas biológicas e/ou psicológicas, conhecidas hoje como estresse (MOREIRA; ARAÚJO, 2017). Este momento é entendido como uma reação interna do organismo para enfrentar situações percebidas e advindas de vários contextos, vistos como ameaçadores, levando o indivíduo à agir, enfrentar ou fugir (SANTANA; LOPES; SANTOS, 2017).

A graduação é conhecida por demandar dos estudantes uma maior dedicação, que, como consequência pode provocar uma diminuição na qualidade de vida, uma vez que, estão quase sempre sobrecarregados de tarefas, alimentando-se irregularmente, privando-se de sono e uma vida social ativa. Estes fatores podem predispor ao surgimento de sinais e sintomas que elevam o nível de estresses dos acadêmicos (SANTANA et al., 2018).

Pesquisas recentes trazem questões que interligam o desequilíbrio dos fatores citados anteriormente ao aumento no nível de estresse em estudantes de graduação, independentemente do curso. No entanto, estes não são fatores absolutos. Um estudo realizado em um Instituto Federal de Ensino do Paraná evidencia em um curso de enfermagem alguns pontos como, a formação generalista, humanista, crítica e reflexiva, além do contato direto com sujeitos fragilizados por alguma patologia, contribuintes para o processo de estresse nesse grupo de acadêmicos (SANTANA et al., 2018).

O que é comumente visto em grande escala, e, independente do curso e condição sociodemográfica, é a busca contínua para conciliar a vida acadêmica, teoria e prática, atividades sociais, que também incluem atividade física, além da rotina familiar em um curto espaço de tempo. Estas são, sem dúvidas, situações que excedem a capacidade de homeostase que o sujeito possui, levando estes a desencadearem inúmeras manifestações do estresse (COSTA et al., 2017).

A ocorrência desse fenômeno impacta na saúde dos estudantes, o que pode levar à redução do desempenho acadêmico. Uma investigação realizada com 88 universitários de enfermagem de São Paulo identificou correlação estatisticamente significativa entre os níveis de estresse e a ocorrência de sintomas

depressivos, no entanto, este também correlaciona a qualidade do sono desses sujeitos, sendo também fator importante para o desempenho acadêmico e preditor de estresse (COSTA et al., 2017).

3.2 Sono

O sono é considerado um processo natural, biológico no qual o corpo entra em repouso e a consciência do indivíduo passa para um estado parcial de inatividade. É essencial na conservação do equilíbrio e na recuperação dos desgastes que lhe foram providos durante o dia, seja este físico ou mental, podendo ser alterado, mas não evitado (LLAGUNO et al., 2015). Provavelmente sofrerá influência de fatores endógenos, sociais e ambientais, que, a depender, poderão resultar em distúrbios associados a qualidade do sono.

O sono é um fator importante no bom desenvolvimento acadêmico, sendo este fundamental no desempenho e produtividade do sujeito. No entanto, devido as mudanças decorrentes da entrada na universidade, aumenta-se o índice de distúrbios referentes à má qualidade do sono. Os universitários dormem mal, começam a ter maior disfunção e menor expectativa de vida, além do envelhecimento precoce (LOPES et al., 2016).

Os estudantes universitários, geralmente, referem um padrão de sono irregular podendo ser caracterizado devido à atrasos de início e final do sono, por exemplo, nos dias de semana apresentam curta duração em contrapartida, longa duração nos finais de semana. O segundo é devido à redução do sono durante os dias de aulas ou de trabalho. O atraso na hora de deitar nos finais de semana parece estar associado à tendência do sistema de temporização circadiana de provocar atrasos na fase do início do sono, (DASS et al., 2017).

A relação entre o declínio de horas dormidas e a baixa no rendimento acadêmico vem sendo associado a vários distúrbios do sono. As mudanças nos horários de dormir, padrões de sono irregulares por vezes privados de sono, por vezes, refletem como uma consequência dos horários tardios de estudo, compromissos, aulas e trabalhos noturnos, porém, os compromissos matutinos também podem estar relacionados a depender de sua frequência e associação com demais (DASS et al., 2017; FONSCECA et al., 2016).

Sendo este grupo vulnerável, e atentando-se para o aumento no nível de estresse com e a diminuição na qualidade do sono como consequência das

mudanças relacionadas a entrada na vida acadêmica, um estudo realizado com estudantes de graduação em enfermagem da Escola de Enfermagem Wenceslau Braz (EEWB), evidenciou a relevância de se ampliar os estudos, uma vez que, os graduandos de enfermagem apresentam fatores importantes como, padrão de sono irregular, ciclo vigília, alta prevalência de transtornos do sono que discorrem sobre a qualidade do seu repouso e seu nível de estresse (ROMAGNOLI et al., 2018).

Pesquisas mostram evidentemente a relação existente entre os fatores citados, os acadêmicos estão sensíveis a desenvolverem distúrbios que prejudique seriamente sua qualidade de vida e sua vida acadêmica, que podem ser motivos para um prejuízo em suas futuras carreiras profissionais.

3.3 Relação entre o estresse e o sono

Sabendo as principais características do estresse, e, que este pode afetar demasiadamente a qualidade de vida das pessoas, relaciona-se o estresse a outro ponto importante que compõem os determinantes para se atingir uma máxima na qualidade de vida, o sono, (BENAVENTE et al., 2014; FELDNA et al., 2016).

Isso se explica pelo fato de o estresse e outros estados psíquicos anormais possuírem a capacidade de modificar consideravelmente o grau da atividade da formação reticular, que, como consequência altera aspectos que envolvem o tônus muscular esquelético, causando excitabilidade ou distúrbios do sono. A irregularidade do sono é um sintoma importante encontrado em quase todos os acadêmicos que estão em alguma fase do estresse, (CASTILHO et al., 2015; LOPES et al., 2016).

O encurtamento do tempo de sono constitui uma condição crescente e comum nas sociedades industrializadas a qual se vive nos dias atuais. A diminuição constante nas horas de sono pode levar a uma condição denominada, insônia aguda. Episódios repetidos de insônia aguda, ou a inibição repetida do sono pode estabelecer um ciclo vicioso, em que o estresse leva à insônia e, por sua vez, aumenta as respostas ao estressor, podendo resultar em insônia crônica. De fato, já foi demonstrado que há uma relação direta entre o nível de estresse e a qualidade do sono (RATOCHINSKI et al., 2016).

Ressaltando que o estresse é um dos principais inimigos do sono, e, considerando a população acadêmica vulnerável a viverem em constante estresse e

terem uma má qualidade do sono, considera-se o prejuízo que pode ser causado e as consequências graves ao dia a dia dos estudantes, bem como seu rendimento.

4 MÉTODO

Trata-se de um recorte do estudo denominado “Estresse e Comportamentos de Risco à Saúde entre Estudantes Universitários”, referente ao Programa de Mestrado em Saúde e Comunidade.

4.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um estudo descritivo, que, de acordo com Gil (2018), utiliza da óptica para registrar e descrever as principais características de um fenômeno delimitado ocorrido em uma amostra ou população, busca a situação em detalhe, procurando descrever, com exatidão, as características de um indivíduo, uma situação, ou um grupo, bem como desvendar a relação entre os eventos. Algumas pesquisas descritivas as vezes vão além da simples identificação, da existência de relação entre as variáveis, pretendendo determinar a natureza dessas variáveis. Transversal e de natureza quantitativa, haja vista que este possui objetivo de contar, ordenar e medir para que se possa estabelecer a frequência e distribuição de determinados fenômenos, buscando relacionar as variáveis, procurando hipóteses, estabelecendo intervalos de confiança para parâmetros e margens de erro para estimativas (POLIT; BECK, 2011; VIEIRA; HOSSNE, 2015).

4.2 Local e período de realização do estudo

O estudo foi desenvolvido em uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública, da cidade de Picos-PI, no ano de 2016. A cidade de Picos-PI é considerada como de grande importância no estado, localizada na região Centro-Sul, cortada pelo rio Guaribas, estimada como o terceiro pólo mais populoso perdendo apenas para a Capital Teresina e Parnaíba, segundo último censo (IBGE, 2010). Avaliada como o segundo maior entroncamento do Nordeste, destacando-se como pólo de serviços nas áreas de saúde e educação, além de possuir um comércio expressivo na região (OLIVEIRA, 2011).

A cidade conta com várias IES, com destaque para as três instituições públicas: Universidade Estadual do Piauí, Instituto Federal do Piauí e Universidade Federal do Piauí. A IES para compor este estudo, foi escolhida tendo em vista o grande número de cursos e alunos matriculados, que no primeiro semestre de 2016 era de 2.790 alunos, sendo 1109 da área de saúde, 989 da área de exatas e 692 da área de humanas.

Esta instituição completou, em 2017, onze anos desde sua última expansão, modificando a estruturação, formação e desenvolvimento de Picos e região, de modo que o acesso ao ensino superior ficou mais abrangente, trazendo estudantes de várias cidades circunvizinhas e inclusive de outros estados.

4.3 População e amostra

A população foi composta por um total de 2.790 alunos, na faixa etária de 18 a 30 anos, regularmente matriculados no período de 2016.1, nos nove cursos de graduação da IES escolhida (Enfermagem, Nutrição, Ciências Biológicas, Administração, Sistemas de Informação, Matemática, Letras, Pedagogia e História).

Os critérios de inclusão foram os alunos na faixa etária de 18 a 30 anos, de ambos os sexos. A escolha da faixa etária se deu pelo fato de querer se abordar adultos jovens. Foram excluídos os alunos matriculados nas modalidades não presenciais, de pós-graduação, de calendário acadêmico diferente do regular (Educação do campo – PROCAMPO e Plano Nacional de Formação de professores – PARFOR), estudantes em intercâmbio institucional, portadores de delimitação física, mulheres grávidas ou lactantes, indivíduos já portadores de doenças crônicas.

Para o cálculo do tamanho da amostra, utilizou-se como desfecho um percentual de 50% (P=50% e Q=50%) uma vez que esse valor proporciona um tamanho máximo de amostra, quando fixados o nível de significância ($\alpha=0,05$) e o erro referente a 8% (erro absoluto = 4%), $t^2_{5\%}= 1,96$. Sabendo que a população considerada é finita, utilizou-se a fórmula a seguir, onde, n= Amostra; t = Grau de confiança; N= População; e=Erro; P= Prevalência; Q= Prevalência complementar.

$$n = \frac{t^2_{5\%} \times P \times Q \times N}{e^2 (N-1) + t^2_{5\%} \times P \times Q}$$

Com a utilização da fórmula, foi possível encontrar um resultado no qual a amostra deveria ser composta por 337 participantes que foram divididos a partir de uma amostragem estratificada por curso de graduação. Logo após foi feita uma subdivisão pela quantidade de períodos respectivos a cada curso, e, quando necessário arredondou-se para mais, o resultado da subdivisão. Após feito, a amostra formada foi composta por 337 participantes, de acordo com o Quadro 1:

Quadro 1 – Descrição amostragem por curso superior. Picos-PI, 2016.

CURSO	POPULAÇÃO	AMOSTRA POR CURSO	Nº DE PERÍODOS	AMOSTRA POR PERÍODO	AMOSTRA FINAL POR CURSO
Enfermagem	399	48	9	6	54
Nutrição	380	46	9	6	54
Biologia	330	46	9	5	45
Administração	384	47	9	6	54
Matemática	304	37	8	5	40
Sistema de Informação	301	36	8	5	40
História	347	42	9	5	45
Pedagogia	195	24	5	5	25
Letras	150	18	4	5	20
TOTAL	2790	344	-	-	377

4.4 Variáveis do estudo

Para o estudo foram utilizadas variáveis sociodemográficas e acadêmicas, além do estresse e sono, consideradas variáveis de comportamento.

4.4.1 Dados sociodemográficos e acadêmicos

Na obtenção de dados como: o ano em que ingressaram na universidade, o curso, período, sexo, idade, renda familiar que teve como base os Critérios de Classificação Econômica do Brasil (CCEB), um instrumento de segmentação econômica que utiliza o levantamento de características domiciliares para diferenciar a população, além de dados clínicos e outros pontos que foram coletados utilizando-se de um formulário (APÊNDICE A).

4.4.2 Estresse

Para se fazer uma análise dessa variável, foi utilizado com os participantes da pesquisa um Inventário de Sintomas de Stresse de Lipp (ISSL) (ANEXO A). O instrumento é frequentemente utilizado em pesquisas e trabalhos clínicos para uma avaliação do estresse. É considerado de fácil aplicação e eficaz no reconhecimento do estresse e na identificação da fase em que a síndrome se apresenta, predominância de sintomas físicos ou psicológicos em indivíduos com idade a partir de 15 anos (LIPP, 2005). O Inventário de Sintomas de stress para Adultos de Lipp tem por base o modelo quadrofásico de estresse descrito por Lipp (alerta, resistência, quase exaustão e exaustão).

O ISSL funciona da seguinte maneira: Dividido em três partes, sendo a primeira composto por 15 sintomas que são divididos entre F1 (sintomas físicos) e P1 (sintomas psicológicos), onde devem ser assinalados os sintomas que tenham sido experimentados nas últimas 24 horas, cuja média de corte é seis. A segunda parte também segue a mesma dinâmica que a primeira, 15 sintomas, igualmente divididos em F2 (sintomas físicos) e P2 (sintomas psicológicos), onde devem ser assinalados os sintomas experimentados na última semana, neste caso a média de corte é três. Já a terceira parte é composto por 23 sintomas, também dividido em F3 (sintomas físicos) e P3 (sintomas psicológicos), onde deverão ser marcados os sintomas experimentados no último mês, cuja nota de corte é oito.

A partir das respostas obtidas pelos participantes, foi possível iniciar a tabulação dos dados. Para chegar aos escores brutos, as respostas foram somadas por partes F (Físicos) e P (Psicológicos) separadamente, de modo que fossem obtidos três escores físicos e três psicológicos, em um total de seis. Logo após, foram somados os escores F + P por partes, de modo que fossem obtidos três escores um para cada parte do inventário. Valores superiores às notas de corte citadas indicam a presença de estresse. Para identificação da fase de estresse que o indivíduo estivesse vivenciando, foram utilizadas as tabelas de correção contidas no Manual do ISSL (LIPP, 2000), onde o escore bruto obtido em cada quadro foi corrigido para o percentual correspondente, o maior percentual obtida entre as partes foi considerada para determinação da fase, conforme demonstra o Quadro 2.

O estresse encontrava-se em estado de agravamento quando os escores brutos estavam acima dos limites em mais de uma das partes do inventário, o que dava indicio de uma transição para uma fase mais intensa. Em caso de empate entre duas fases, considerou-se a fase mais avançada.

Já identificada a fase em do estresse em que o indivíduo se encontrava, foi elaborado um diagnóstico sobre a tendência dos estudantes que apresentaram mais sintomas físicos ou psicológicos que variam a partir do tipo de sintoma e o maior percentual na referida fase. Para tanto, após a análise do escore bruto, utilizou-se a tabela de correção 3, do manual do ISSL (LIPP, 2000) para identificação dos respectivos percentuais e posterior diagnóstico.

Quadro 2 – Quadro demonstrativo das análises das respostas do ISSL 2016.

QUESTÕES	Físico (F)		Psicológico (P)		Total (F)+(P)	
	Resultado Bruto	%	Resultado Bruto	%		%
Quadro 1 Alerta	F1		P1		F1+P1	
Quadro 2 (Resistência/Quase exaustão)	F2		P2		F2+P2	
Quadro 3 Exaustão	F3		P3		F3+P3	
TOTAL	F1+F2+F3		P1+P2+P3		F(1,2,3)+P(1,2,3)	

P: Sintomas psicológicos; F: Sintomas físicos; Numerações 1, 2, 3: Referente ao quadro do inventário.

Por último, após cumprir todas as etapas da aplicação, somatório e tabulação dos dados, os resultados foram corrigidos e reavaliados, sendo estes interpretados por um profissional psicólogo, assim como orienta Lipp (2002), tendo em vista que mesmo com a facilidade da aplicação é de grande valia correção por parte de um profissional específico.

4.4.3 Sono

Para a avaliação da qualidade do sono foi utilizado índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (ANEXO B), a versão utilizada foi validada, traduzida e adaptada aos padrões brasileiros. O PSQI é utilizado para avaliar e obter medidas de qualidade de sono, é de fácil manuseio. Possui resultados representados em “bons dormidores” e “maus dormidores” e, além disso, é clinicamente útil na avaliação de vários transtornos do sono que podem afetar a qualidade do sono. Nesta versão, a pontuação de 7 itens do PSQI (1. qualidade subjetiva do sono, 2. latência do sono, 3. duração do sono, 4. eficiência habitual do sono, 5. distúrbios do sono, 6. uso de medicação para dormir, 7. sonolência diurna e distúrbios durante o dia) tem uma confiabilidade total (alfa de Cronbach) de 0,83, indicando um alto grau de consistência interna. A soma das pontuações (zero a três pontos para cada componente) produz uma pontuação global, que varia de 0 a 21, a partir da qual a maior pontuação indica a pior qualidade do sono. Estudantes universitários que apresentaram escores superiores a cinco pontos foram classificados como maus dormidores (BERTOLAZI et al., 2011).

4.5 Coleta de dados

A coleta iniciou-se com uma abordagem dos estudantes em salas de aula correspondentes a cada curso e período, foi realizada uma explanação dos objetivos, riscos e benefícios da pesquisa e solicitada a participação de voluntários. Aqueles indivíduos interessados em participar do estudo foram direcionados ao laboratório de enfermagem ou à sala do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva da instituição em estudo, a fim de que fossem aplicados e/ou respondidos os formulários: socioeconômico, de sintomas de estresse (ISSL), qualidade do sono. Todas as variáveis foram coletadas entre os meses de abril a julho de 2016, por nutricionistas, enfermeiros e estudantes dos cursos de nutrição e enfermagem membros do grupo de pesquisa em saúde coletiva. Todos foram previamente treinados pelo pesquisador responsável.

4.6 Análise dos dados

Para este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), obteve-se acesso ao banco de dados do projeto de mestrado citado anteriormente “Estresse e Comportamentos de Risco à Saúde entre Estudantes Universitários”, que, para o processamento e análise dos dados, utilizou-se o software StatisticalPackage for the Social Sciences (SPSS), versão 20.0. A análise descritiva foi realizada por meio do cálculo das frequências absolutas e relativas das variáveis estudadas, bem como análise da média (intervalo de confiança ao nível de 95%), mediana (intervalo interquartil P25-P75) e desvio padrão. Inicialmente, realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para avaliar a normalidade de distribuição das variáveis quantitativas. O exame analítico para verificação da associação entre as variáveis socioeconômicas e acadêmicas, e de comportamentos de risco com o estresse foi por meio da aplicação do teste Likelihoodratio. Para verificar a intensidade da associação entre comportamentos de risco e estresse, utilizou-se o teste Crammer’s V. Foi considerado o valor de p significativo nas análises inferenciais, aquele que se apresentou menor que 0,05.

4.7 Aspectos éticos e legais

O projeto foi executado após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Piauí (CEP/UFPI), segundo parecer nº 1.554.364 conforme prevê a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (ANEXO C). Os

alunos foram selecionados mediante adesão espontânea, após demonstrarem interesse em participar, foram cadastrados em um banco de dados e receberam as informações de todos os procedimentos necessários para a realização do estudo. Após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), onde estavam descritos o objetivo do estudo, as etapas, bem como benefícios e possíveis desconfortos durante a pesquisa, foram orientados para o local da aplicação dos formulários.

Tendo em vistas o risco dos participantes sentirem-se constrangidos com as perguntas contidas nos instrumentos utilizados, os mesmos foram destinados as salas reservadas podendo se recusar e solicitar desistência em qualquer momento.

5 RESULTADOS

Houve predominância de estudantes universitários do sexo feminino (61,5%), na faixa etária de 18 a 21 anos (61,5%), com mediana de 21 anos (intervalo interquartil: 19 - 22,5 anos), que se autodeclararam pardos (54,6%) e solteiros (92,8%). Além disto, a maior parte possui renda familiar na faixa de 1 a 3 salários mínimos (68,4%), cuja mediana foi de R\$ 1.200,00 reais (intervalo interquartil R\$ 880,00 – R\$ 2.000,00), são pertencentes às classes econômicas C1 e C2 (53,6%), residem com familiares (57,0%) e são oriundos de outros municípios do Piauí (53,3%) (Tabela1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra quanto aos dados socioeconômicos. Picos-PI, 2016.

Variáveis	n	%	Mediana (P25-P75)
Sexo			
Masculino	145	38,5	
Feminino	232	61,5	
Faixa etária			
18-21 anos	232	61,5	21,0 (19,0 – 22,5)
22-25 anos	104	27,5	
> 25 anos	41	11,0	
Cor			
Branco	122	32,4	
Pardo	206	54,6	
Negro	42	11,1	
Amarelo	06	1,6	
Indígena	01	0,3	
Estado civil			
Casado	14	3,7	
União consensual	06	1,6	
Solteiro	350	92,8	
Outros	07	1,9	
Renda Familiar**			
< 1 salário mínimo	67	17,8	1200,00 (880,00 – 2000,00)
1-3 salários mínimos	258	68,4	
> 3 salários mínimos	52	13,8	
Classe Econômica			
A1-A2	06	1,6	
B1-B2	92	24,4	
C1-C2	202	53,6	
D-E	77	20,4	

Continua...

Continuação

Mora atualmente		
Sozinho	18	4,8
Com familiares	215	57,0
Com amigos	144	38,2
Procedência		
Picos – PI	128	34,0
Outros municípios do Piauí	201	53,3
Outros municípios do Nordeste	39	10,3
Municípios de demais regiões	09	2,4

* P25 – P75: intervalo interquartil.

** Classificação calculada com base no salário mínimo mensal brasileiro vigente no ano 2016: R\$ 880,00.

Fonte: dados da pesquisa.

Os acadêmicos eram pertencentes em maior quantidade aos cursos da área de saúde (40,6%), distribuídos igualmente entre oito períodos de graduação (22,8%), com percentual menor no nono período (8,8%), pois este é existente apenas em algumas grades curriculares. O tempo desde o ingresso na instituição apresentou mediana de 30 meses (intervalo interquartil 18-42 meses) (Tabela 2).

Tabela 2 – Caracterização da amostra quanto aos dados acadêmicos. Picos-PI, 2016.

Variáveis	n	%	Mediana (P25-P75)
Área do curso			
Saúde e biológicas	153	40,6	
Humanas	90	23,9	
Exatas	134	35,5	
Período atual do curso			
I – II	86	22,8	
III – IV	86	22,8	
V – VI	86	22,8	
VII – VIII	86	22,8	
IX	33	8,8	
Tempo na Instituição			30 (18 - 42)
1-12 meses	81	21,5	
13-24 meses	97	25,7	
25-36 meses	84	22,3	
37-48 meses	76	20,2	
49-60 meses	36	9,5	
> 60 meses	03	0,8	

* P25 – P75: intervalo interquartil.

Fonte: dados da pesquisa.

A análise sobre a qualidade do sono demonstrou que aproximadamente um a cada seis participantes apresentaram boa qualidade do sono (17,8%), 65,3% dos indivíduos possuem perfil de sono ruim e 17,0% já apresentam distúrbio do sono (Tabela 3).

Tabela 3 – Caracterização do sono na amostra. Picos – PI, 2016.

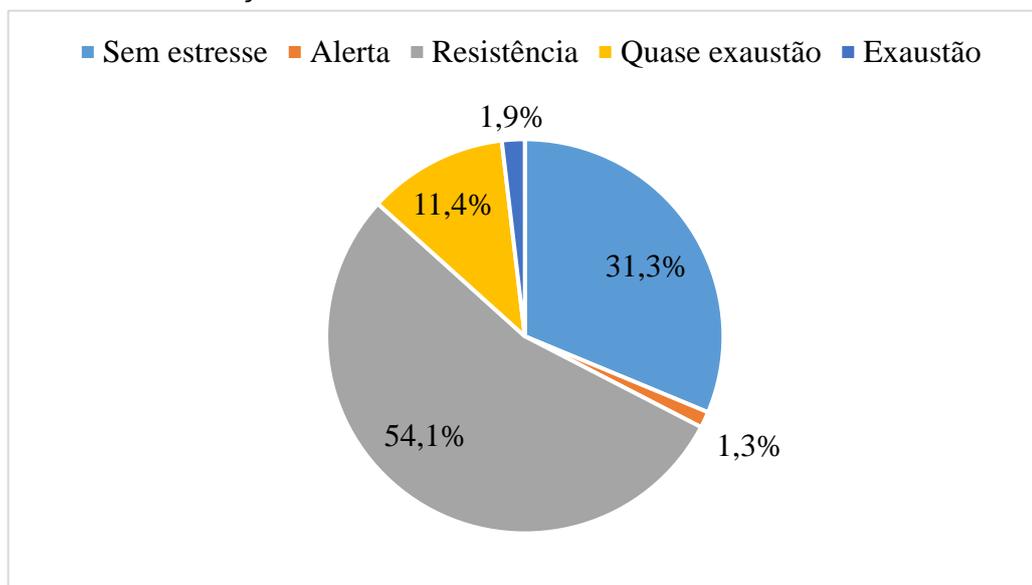
Variáveis	n	%
Qualidade do Sono		
Bom	67	17,8
Ruim	246	65,3
Distúrbio do sono	64	17,0

Fonte: dados da pesquisa.

O gráfico 1 traz uma demonstração acerca das fases de estresse nas quais estão classificados os universitários, destes, 68,7% apresentam algum nível de estresse, com destaque para a fase de resistência, onde 54,1% da amostra se enquadra.

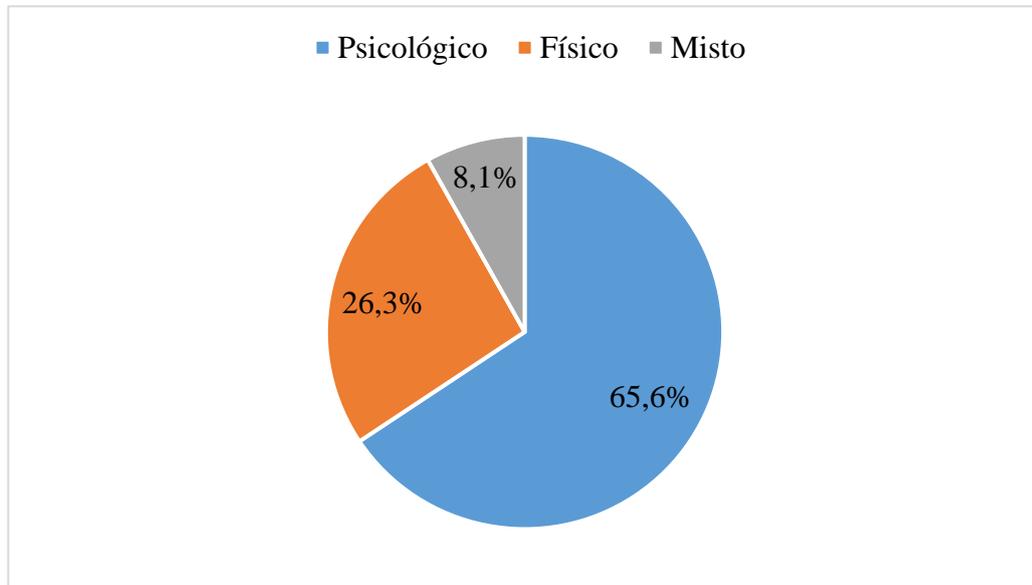
Entre os indivíduos estressados ressalta-se uma prevalência maior de sintomas psicológicos (65,6%) (Gráfico 2) e 20,7% destes, em estágio de transição para uma fase mais grave de estresse (Gráfico 3).

Gráfico 1 – Demonstração do nível de estresse dos acadêmicos. Picos – PI, 2016.



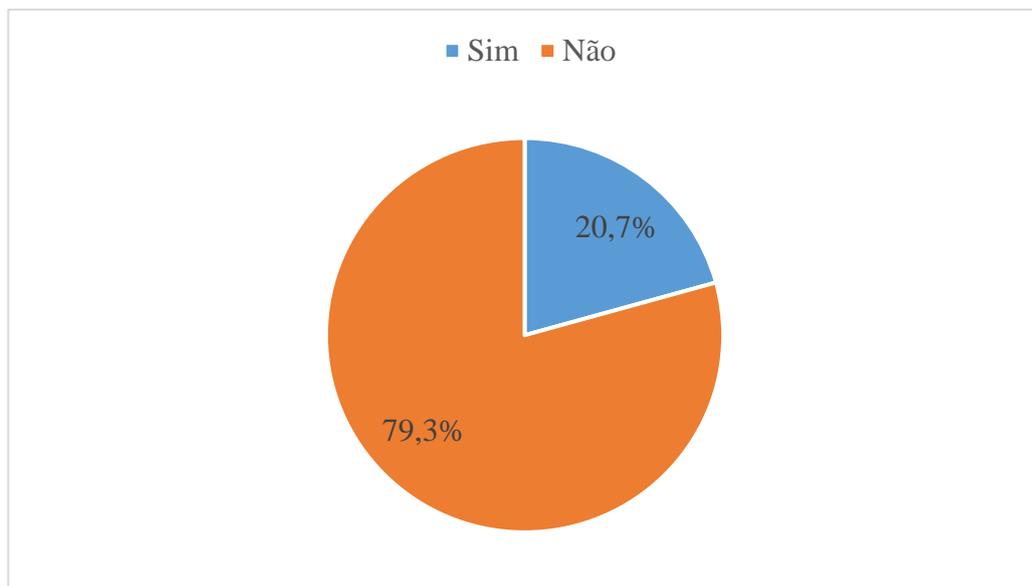
Fonte: dados da pesquisa.

Gráfico 2 – Componente principal do estresse observado entre os acadêmicos. Picos-PI, 2016.



Fonte: dados da pesquisa.

Gráfico 3 – Existência de transição entre as fases do estresse. Picos-PI, 2016.



Fonte: dados da pesquisa

Como mostra a tabela 4, o perfil de sono dos estudantes universitários apresentou associação significativa moderada com as fases do estresse ($p=0,000$), indicando que a maioria dos estudantes universitários em estresse possuem qualidade do sono ruim ou distúrbio do sono, sendo na fase de alerta 60,0% e 40,0%, na fase de resistência 69,1% e 18,1%, na fase de quase-exaustão 58,1% e

39,5% e na fase de exaustão 42,9% e 28,6%, respectivamente. Destaca-se ainda que a maioria de acadêmicos sem estresse, também apresentou qualidade do sono ruim (62,7%).

Tabela 4 – Associação do nível de estresse com o sono. Picos-PI, 2016.

Qualidade do sono	Nível de estresse										p-valor*
	Sem estresse		Alerta		Resistência		Quase exaustão		Exaustão		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Bom	38	32,2	-	-	26	12,8	01	2,3	02	28,6	0,000**
Ruim	74	62,7	03	60,0	141	69,1	25	58,1	03	42,9	
Distúrbio do sono	06	5,1	02	40,0	37	18,1	17	39,6	02	28,5	
Total	118		05		204		43		07		

** Cramer's V = 0,258, p = 0,000: associação moderada estatisticamente significativa entre as variáveis nível de estresse e qualidade do sono.

Fonte: dados da pesquisa.

6 DISCUSSÃO

O estudo evidencia algumas características das variáveis estudadas, que podem ser comparadas às de outras pesquisas, observando as semelhanças e diferenças existentes.

As desigualdades de gênero, por exemplo, sempre estiveram presentes na história da educação, onde as mulheres eram recorrentemente excluídas ou tinham sua participação pouco valorizada, com o cenário brasileiro atual, após a implementação das chamadas políticas universalistas de inclusão, foi possível observar mudanças significativas da participação do sexo feminino no ensino superior, que, por muitos anos foi considerado um privilégio masculino. Quando refere-se aos cursos da área da saúde, o público feminino prevalece como apresenta a pesquisa realizada em uma faculdade do Vale do Paraíba, que relata 87,6% de mulheres estudantes (CARVALHO; ARAUJO; GERALDO, 2017).

Quanto a faixa etária, o público alvo possui uma predominância que condiz com a atual realidade do país, onde a vaga em uma universidade é cada vez mais disputada por uma população de jovens com idades entre 18 a 21 anos (61,5%), destes, a grande maioria se autodeclara, da cor parda, assim como Araújo (2013), coloca em sua pesquisa realizada em uma Universidade Federal do Ceará, onde 50,6% relatam ser pardos e apenas 7,8% consideram-se negros, essa minoria de negros, retrata a situação nacional dos dias atuais.

O presente estudo demonstra que a grande maioria dos participantes considera-se solteiros, essa variável é prevalente em diversos estudos, como o realizado com estudantes de uma universidade pública em Lagarto-SE, onde 91% eram solteiros. No Rio de Janeiro, um estudo também apontou um alto número de estudantes que se declaram solteiros, (90,2%), pesquisas levantam a hipótese dessa variável, possivelmente, receber influência da grande exigência que a vida acadêmica requer, com dedicação integral (OLIVEIRA et al., 2017; LAMEU; SALAZAR; SOUZA, 2016).

A renda familiar dos universitários, é classificada entre 1 a 3 salários mínimos, segundo os dados informados, o que os fazem pertencer as classes econômicas C1 e C2 (53,6%), isso pode ser explicado devido a abrangência do governo quanto as políticas públicas e programas que são dimensionados a populações de baixa renda visando ampliação do ensino e a igualdade para a entrada na universidade (ARAÚJO 2016; BERNARDES 2015; MAIA, MARQUES, FILHO, 2017).

De acordo com dados obtidos recentemente, a classe C já é considerada como a realidade de mais da metade da população brasileira, e, isso é constante visto nos estudos que retratam o perfil socioeconômico de estudantes, por exemplo, no Distrito Federal foi realizada uma pesquisa apenas com estudantes da área da saúde, que, entre os resultados pode-se observar a predominância da classe econômica C, em 43,3%, bem como no presente trabalho (MONTEIRO et al., 2018).

Ainda correlacionando os dados sociodemográficos, observou-se com quem os acadêmicos residiam atualmente, aqueles que moravam com familiares eram a maioria, bem como os estudantes de uma universidade pública da cidade de Fortaleza-CE, onde 71,2% dos participantes da pesquisa afirmaram que ainda residem com familiares (ARAÚJO et al., 2013).

Foi observado ainda aspectos quanto aos dados acadêmicos, como as áreas de predominância desses estudantes, que, assim como menciona Chau e Viela (2017), os cursos das áreas da saúde se sobressaem quando comparados as demais áreas. Em uma universidade federal em Montes Claros MG, outro estudo envolvendo acadêmicos, obteve resultados que diferem dos achados no estudo acima, as áreas com maior predominância, foram humanas e sociais com 36,2% e 27,4% respectivamente (LIMA et al., 2017).

Quanto as características do sono e estresse, também pode-se observar as semelhanças e discrepâncias com outros estudos que abordaram temas e perspectivas similares.

Reitera-se que uma boa qualidade de sono proporciona a consolidação da memória e o processamento de novas informações. Entretanto, os resultados obtidos indicam que a qualidade de sono dos acadêmicos é consideravelmente ruim.

A qualidade de sono dos acadêmicos indica que os resultados obtidos são consideravelmente ruins, visto os benefícios que uma boa qualidade de sono traz a estes estudantes, como a consolidação da memória e o processamento de novas informações. A realidade observada por Galvão (2017) evidencia que a maioria dos estudantes (53,8%) possui uma má qualidade de sono, bem como Araújo (2013), onde 54,3% dos universitários afirmaram possuir uma qualidade de sono ruim. A má qualidade do sono pode ser retratada negativamente na disposição, distração e apatia dos acadêmicos, além da falta de energia para a realização de suas atividades, sendo este, componente para a vulnerabilidade da saúde humana.

Em Santa Catarina, um estudo buscou compreender o tempo que os estudantes levam para adormecer, foi possível observar que 71,6% dos estudantes da IES afirmaram que não possuem problemas para dormir, assemelhando-se com outro estudo realizado na cidade de Fortaleza-CE, na qual 60,1% levam em torno de 15 minutos para adormecer, não referindo dificuldades, contudo, diversos estudos vêm evidenciando uma tendência que condiz com o resultado foi encontrado, principalmente devido ao uso de aparelhos tecnológicos na cama (BARDINI et al., 2017; ARAUJO et al., 2013).

A má qualidade do sono pode ser advinda de alguns distúrbios, denominados “distúrbios do sono”, que atualmente são considerados um problema de saúde pública, especialmente, a insônia e a sonolência diurna excessiva. No Paraná, uma universidade estadual, trouxe dados referentes ao assunto onde, cerca de 21,05% dos estudantes afirmam terem levantado no meio da noite mais de 3 vezes na semana, caracterizando problemas de insônia e 31,7% referiram possuir dificuldade em se manter acordado durante o dia, sonolência diurna (DEPIERI et al., 2016).

As pesquisas que buscam dados referentes ao nível de estresse de estudantes também podem ser correlacionadas, evidenciando e os principais achados entre as pesquisas. Estas costumam constatar índices elevados de estresse, como o exposto anteriormente. No sertão da Paraíba, uma pesquisa realizada com estudantes de medicina de IES, demonstra que considerando o modelo trifásico de evolução do estresse, 61,59% dos estudantes desse estudo encontram-se na fase de resistência ou quase-exaustão, 16,67%, na fase de exaustão e apenas 0,72%, na fase de alerta, seguindo a mesma linha apresentada no presente estudo (ESTRELA et al., 2018).

O estresse psicológico e físico é comum entre os estudantes visto a pressão psicológica que a grande maioria passa, principalmente nos primeiros semestres devido a mudanças recentes e no último período, contando com a grande jornada de estágios e trabalho de conclusão de curso, por exemplo, Stallman (2010), constatou em um estudo realizado com estudantes australianos que 83,9% sofriam com estresse psicológico, assim como Lameu, Salazar e Souzar, (2016), que retratam no estudo que cerca de 32,6% dos estudantes que participaram da pesquisa também possuíam estresse psicológico.

A associação entre estresse e sono pode ser observada entre os acadêmicos, respondendo à pergunta que foi realizada no início do projeto quanto a relação entre

o nível de estresse e a qualidade do sono. A compreensão entre essas duas variáveis do estudo, trouxe dados referentes a uma relação entre uma qualidade de sono ruim na fase de resistência do estresse, (69,1%), em contrapartida, um estudo realizado em IES de São Paulo-SP, mostra a relação existente entre a má qualidade do sono com a fase de exaustão do estresse, cerca de 87,5%, seguida da fase de resistência com 40,6% (VALE, 2011; ESTRELA et al., 2018).

Por fim, compreende-se que a experiência do estresse está relacionada a má qualidade do sono e seus principais distúrbios, não conseguindo atingir o clíco do sono essencial para que haja a liberação das substâncias que repõem as energias do organismo, fazendo com que este ciclo seja vicioso (VALE, 2011).

É observado que em todo o estudo que relação existente entre as variáveis, qualidade do sono e nível de estresse entre os estudantes universitários é devido uma falta de rotina que faz com que os estudantes se sobrecarreguem, se estressando fisicamente e psicologicamente. O estresse, por sua vez, trás consigo transtornos que podem ser refletidos na qualidade do sono dos estudantes, uma vez que estes apresente declínio evidente no sono.

7 CONCLUSÃO

A análise dos dados demonstrou que a maioria dos estudantes apresentou níveis de estresse elevado, com prevalência na fase de resistência, sintomas psicológicos e um aumento progressivo para as fases seguintes. Características de sono e estresse obtiveram uma análise negativa, essa perspectiva sugere que estes aspectos sejam vistos com maior importância, buscando intervir na singularidade dos acadêmicos, apesar dessas variáveis serem comuns a todos.

Todavia, o declínio na qualidade do sono desses acadêmicos é relacionada a déficits de memória, diminuição da motivação e falta de concentração dos indivíduos, afetando diretamente o seu rendimento acadêmico. A sonolência diurna excessiva traz consequências negativas e alterações de humor para o sujeito, deixando-o susceptível ao aumento no nível de estresse, como evidenciado na pesquisa.

Algumas limitações surgiram durante a pesquisa, como o modelo do instrumento que foi utilizado, o que apresentava respostas que requerem a memória do participante, uma vez que os participantes poderiam não informar com clareza e/ou sinceridade as questões que abordadas, além do foco que estava voltado apenas para o quantitativo dos dados, os números que as respostas poderiam expressar, ficando de lado outros fatores que pudessem explicar ainda melhor os números elevados que foram evidenciados nos resultados.

Contudo, os achados que o presente estudo trouxe tem maior relevância quanto as limitações que foram encontradas, tendo em vista a veracidade que os instrumentos utilizados trazem de forma eficiente, uma vez que estes já foram inúmeras vezes aplicados, o que os tornou confiáveis para a utilização. Além de serem validados e amplamente utilizados na prática clínica.

As principais dificuldades advindas do estudo são referentes a indisponibilidade de alguns estudantes para responderem aos instrumentos de forma eficiente, onde estes alegaram não possuir tempo, e em alguns casos, interesse em participar, e, a busca por bases científicas, literaturas recentes que relacionassem as variáveis com o público em questão, buscando fornecer uma maior veracidade as discussões descritas nas evidencias dos resultados.

O estudo apresenta grande relevância trazendo resultados que enriquecerão as literaturas acerca da investigação das variáveis anteriormente citadas, instigando

maior interesse na pesquisa. Para tanto, sugere-se que em pesquisas seguintes busquem-se as causas que contribuem para a presença de elevados níveis de estresse e a má qualidade do sono desses acadêmicos, bem como medidas que intercedam de forma positiva, de maneira educativa e saudável.

Nesse contexto, ressalta-se que na Universidade pesquisada não há enfermeiro para atender as necessidades de saúde da comunidade acadêmica, o que é um ponto a ser destacado, já que a atuação deste profissional junto aos acadêmicos, com atividades educativas e de promoção da saúde, poderia contribuir para a melhoria da qualidade de vida, tendo em vista que esta assistência seria oferecida no próprio local de estudo e sem muitas dificuldades para conseguir um atendimento de enfermagem com orientações e alguns procedimentos técnicos que, porventura, se façam necessários.

REFERÊNCIAS

- AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2004.
- ARAÚJO, M. F. M. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto Contexto Enferm**, v.22, n.2, p.352-60, 2013.
- ARAÚJO, M. F. M. et al. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. **RevEscEnferm USP**. v.48, n.6, p.1085-92, 2014.
- BARBOSA, N. T.; SILVA, A. D. O.; TIMÓTEO, L. V. Avaliação da qualidade do sono. Escola de enfermagem. In: **Congresso De Iniciação Científica Fapemig, VII. Itajubá. Anais. Itajubá**: EEWB, 2017.
- BARBOSA, R. R. et al. Estudo sobre Estilos de Vida e Níveis de Estresse em Estudantes de Medicina. **Internacional Journalof Cardiovascular Sciences**. v.28, n.4, p.313-319, 2015.
- BARDINI, R.; et al. Prevalência de sonolência excessiva diurna e fatores associados em adolescentes universitários do sul catarinense. **Arq. Catarin Med**. v.46, n.1, p.107-124, 2017.
- BENAVENTE, S. B. T.;et al. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. **RevEscEnferm**,v.48, n.3, p.514-520, 2014.
- BERTOLAZI, N.A.; et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Med.**, v.12, p.70-75, 2011.
- BIANI, J. P.; DURAN, E. C. M. Sono e Cuidados de Enfermagem em Adultos Internados em Unidades Coronarianas: Revisão Integrativa. **Revenferm UFPE online**. v.11, n.1, p. 403-9, 2017.
- BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.
- BORINEI, R. C. C; WANDERLEY, K. S; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Rev.Est. Inter. Psicol**. v.6, n.1, 2015.
- CARVALHO, A. B.; ARAÚJO, K. F.; GERALDO, V. L. G. Presença de Fatores de Risco Cardiovascular em Acadêmicos de Enfermagem de uma Faculdade do Vale do Paraíba. **Rev. Eletrônica de Enfermagem do Vale do Paraíba**, v. 1, n. 04, 2017.
- CORRÊA, C.C.; et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **J Bras Pneumol**. v.43, n.4, p.285-289, 2017.

COSTA, R. M.; MARTINS, I. S. Melatonina na insônia primária: Quais as evidências? **Rev Bras Med Fam Comunidade**. v.11, n.38, p.1-9, 2016.

DASS, K. et al. Assessment of sleep disturbance in children with allergic rhinitis. **Annals of Allergy, Asthma & Immunology**. v.29, n.1, p.1-2, 2017.

DEPIERI, N. B.; et al. Qualidade do Sono e Sonolência entre Universitários Formandos. **Arquivos do MUDI**, v.20, n.2, p.33-42, 2016.

ESTRELA, et al. Estresse e correlatos com características de saúde e sociodemográficas de estudantes de medicina. **Rev. CES Med**. v.32, n.3, p.215-225, 2018.

FELDENNA, E. P. G.; et al. Fatores associados à baixa duração do sono em adolescentes. **Rev Paul Pediatr**. v.34, n.1, p.64-70, 2016.

FERREIRA, S. C; JESUS, T. B; SANTOS, A. S. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. **Rev. Eletrônica Gestão e Saúde**. v.6, n.1, p.390-04, 2015.

FONSECA, A. L. P. et al., Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. **Arquivos Catarinenses de Medicina**. v.44, n.4, p. 21-33, 2016.

GALVÃO, A. et al. Ansiedade, stress e depressão relacionados com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. **Rev. Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**. v.5, p. 08-12, 2017.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

GUIMARÃES, L.; SCHIRMER, M.; COSTA, Z. Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos. **Rev Perspect. Ci. e Saúde**. v.3, n.1, p.147-154, 2018.

HIRSCH, C.D. et al. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de Enfermagem. **Rev. Acta Paul Enferm**. v.28, n.3, p.224-9, 2015.

INOCENTE, N.J.; CURSINO, W. T. A qualidade do sono em universitários trabalhadores do período noturno e não trabalhadores do curso de psicologia. In: Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, 9; Encontro Latino Americano de Pós-graduação, 5, **Anais**, p. 488-49, 2005.

LAMEU, J. N.; SALAZAR, T. L.; SOUZA, W. F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psic. da Ed.**, v.42, n.1, p.13-22, 2016.

LANTYER, A. S. et al. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.** v.18, n. 2, p.4-19, 2016.

- LIMA, C. A. G.; et al. Prevalência e fatores associados a comportamentos de risco à saúde em universitários no norte de Minas Gerais. **Cad. Saúde Colet.** v.25, n.2, p.183-191, 2017.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, M. E. N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- LIPP, M.E.N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005, 76 p.
- LLAGUNO, N. S.; PEDREIRA, M. L. G.; AVELAR, A. F. M. et al. Avaliação polissonográfica do sono e vigília de recém-nascidos prematuros. **Rev. Bras. Enferm.** v.68, n.6, p.799-805, 2015.
- LOPES, S. et al. Conte-me como você dorme: hábitos de sono e problemas em crianças pré-escolares e escolares portuguesas **Rev.Nascer e crescer.** v. 25, n.4, p.211-216, 2016.
- LOURENÇO, C.L.M. et al. Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. **Rev. bras. Ci. e Mov.** v.25, n.3, p.90-97, 2017.
- MAIA, D. A.; MARQUES, R. B.; FILHO, A. L. M. M. Consumo de bebidas alcoólicas e a prática do binge drinking em acadêmicos de medicina. **R. Interd.** v. 10, n. 1, p. 139-146, 2017.
- MONTEIRO, L. Z. et al. Uso de tabaco e álcool entre acadêmicos da saúde. **RevBrasPromoç Saúde**, v.31, n.1, p. 1-9, 2018.
- MOREIRA, T. S.; ARAÚJO, G. F. Percepção de Estresse entre Discentes do Curso de Enfermagem de uma IES. **Rev. Id online. Psic.** v.11, n.35, p. 479-491, 2017.
- NEVES, G. S. M. L.; MACEDO, P.; GOMES, M. M. Transtornos do Sono: Atualização (Parte2/2). **RevBrasNeurol.** v.54, n.1, p.32-38, 2018.
- OBRECHT, A. et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev. Neurocienc.** v.21, p.205-210, 2015.
- OLIVEIRA, G. P. **Flexibilizando o trabalho: desigualdade de gênero e precarização das atividades das pessoas trabalhadoras na feira-livre de Picos.** Dissertação(Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco, Programa de pós graduação em serviço social, 74 f, 2011.
- OLIVEIRA, J. S. et al. Avaliação do perfil sociodemográfico, nutricional alimentar de estudantes de nutrição de uma universidade pública em Lagarto-SE. **Rev. Associação Brasileira de Nutrição.** v.8, n. 2, p. 37-42, 2017.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev. Bras Med Trab**. v.14, n.3, p.285-288, 2016.

RATOCHINSKI, C. M. W.; et al. O Estresse em Profissionais de Enfermagem: Uma Revisão Sistemática. **Rev.BrasCi Saúde**.v.20, n.4, p.341-346, 2016.

ROVIDA, T. A. S. et al. Estresse e o estilo de vida dos acadêmicos ingressantes em um curso de graduação em odontologia. **Rev. da Abeno**. v.15, n.3, p.26-34, 2015.

SANTANA, J. V.; LOPES, V. M.; SANTOS, J. A. B. Relação entre Estresse e Alopecia Androgenética: uma Revisão da Literatura. **Rev. Id online. Psic**. v.11, n.34, p. 1-17, 2017.

SILVA S. C; ROMÃO, M. F. Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. **Rev. Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**. v.21, n.3, p.185-196, 2017.

SILVA, R. M.; GOULART, C.T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**. v.7, n.2, p.148-56,2018.

SILVA, S. C.; ROMÃO, M.F. Avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. **Rev. Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**. v.21, n.3, p.185-196, 2017.

sono e identificação dos principais fatores estressores dos acadêmicos de uma VIEIRA, S.; HOSSNE, W. S. **Metodologia Científica para a área da saúde**. 2ed., Rio de Janeiro. Elseveir, p. 3-5, 2015.

ZHAO, M.; YUE, S.; KATABI, D.; JAAKKOLA, T. S.; BIANCHI, M. T. Learning SleepStagesfrom Radio Signals: A ConditionalAdversarialArchitecture. **InternationalConferenceonMachine Learning**. v.34, n.70, p.1-10, 2017.

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMULÁRIO SOCIOECONÔMICO
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
PROGRAMA DE MESTRADO SAÚDE E COMUNIDADE

**Título do projeto: ESTRESSE E COMPORTAMENTOS DE RISCO À SAÚDE
 ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

DATA _____ FORMULÁRIO Nº _____

I Dados socioeconômicos e acadêmicos

1. Curso: _____
2. Período de ingresso (ano/semestre): _____
3. Tempo na IES: _____ 4 Cidade de procedência _____
5. Mora atualmente:
 1. () Sozinho(a)
 2. () Com familiares
 3. () Com amigos
6. Sexo: 1 () Masculino 2 () Feminino
7. Idade: _____
8. Cor: 1 () Branco(a) 2 () Pardo(a) 3 () Negro(a) 4 () Amarelo(a) 5 () Indígena
9. Estado civil: 1 () Casado 2 () Solteiro 3 () União consensual 4 () Outros _____
10. Renda familiar mensal em reais _____
11. Classificação socioeconômica: 1 () A: 45-100 pontos, 2 () B1: 38 - 44 pontos, 3 () B2: 29-37 pontos, 4 () C1: 23-28 pontos, 5 () C2: 17 - 22 pontos, 6 () D e E: 0-16 pontos.

QUANTIDADE DE ITENS					
Produtos/serviços	0	1	2	3	≥4
Banheiros	0	3	7	10	14
Empregados Domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	5	8	11
Lava louça	0	3	6	6	6
Geladeira	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Microondas	0	2	4	4	3
Motocicleta	0	1	3	3	3
Secadora de roupa	0	2	2	2	2
PONTUAÇÃO				Total:	

<p style="text-align: center;">Grau de instrução do chefe ou Responsável pela família</p>	<p>Analfabeto/ Fundamental I Incompleto(0) Fundamental I Completo/Fundamental II incompleto (1) Fundamental II Completo/ Médio Incompleto (2) Médio completo/ Superior Incompleto (4) Superior completo (7)</p>
<p style="text-align: center;">Acesso a serviços públicos</p>	<p>Água encanada Não(0)/Sim(4) Rua pavimentada Não(0)/Sim(2)</p>

Fonte: Associação Nacional de Empresas de Pesquisas- 2014

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
PROGRAMA DE MESTRADO EM SAÚDE E COMUNIDADE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do projeto: ESTRESSE E COMPORTAMENTOS DE RISCO À SAÚDE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador responsável: Prof.^a Dra. Ana Roberta Vilarouca da Silva

Instituição/Departamento: UFPI/Centro de Ciências da Saúde

Telefone para contato (inclusive a cobrar): (89) 99773353

Pesquisadores participantes: Ana Roberta Vilarouca da Silva

Telefones para contato: (89) 99773353

Este estudo objetiva determinar o perfil relativo ao estresse e comportamentos de risco à saúde entre acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior com base na associação entre variáveis socioeconômicas, acadêmicas, estresse, hábitos de vida, estado nutricional e pressão arterial.

A realização desse estudo permitirá que você conheça o seu estado nutricional (magreza, normal, sobrepeso ou obesidade; e se há risco para doenças cardiovasculares), sua vulnerabilidade ao estresse, nível de comportamentos de risco à saúde.

Os dados obtidos a partir desta pesquisa poderão ainda, ser usados como ferramenta, contribuindo para o planejamento, desenvolvimento e a implementação de novas ações ou adequação de ações já existentes que interfiram positivamente na promoção da saúde dos universitários.

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Você precisa decidir se quer participar ou não. Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte ao responsável pelo estudo caso tenha qualquer dúvida. Após ser **adequadamente esclarecido** sobre as informações a seguir, e caso de aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não sofrerá nenhum tipo de penalização.

- Você será avaliado através de antropometria (medidas de peso, altura e circunferência da cintura), pressão arterial, e também responderá um questionário para avaliação da vulnerabilidade ao estresse, um para avaliar a qualidade do sono, outro para avaliar o nível de prática de atividade física e outro para avaliar o perfil de consumo de álcool. Esses dados serão coletados

pelos pesquisadores participantes da pesquisa que foram previamente treinados e capacitados.

- Vale ressaltar que todos os cuidados serão tomados pela equipe, para evitar qualquer malefício a você. Você poderá apresentar desconforto em alguns 83 questionamentos relacionados a sua alimentação e sobre seus hábitos de vida no entanto você não será obrigado a respondê-las caso não se sinta a vontade.
- Você será solicitado a se apresentar 1 vez durante a realização da pesquisa, em local previamente marcado, e de acordo com a sua disponibilidade de horário.
- Ressaltamos que não há benefício direto para você, de imediato. Pois, trata-se de um estudo epidemiológico, porém, você terá informações sobre a adequação do seu consumo alimentar e dados antropométricos (peso, altura, circunferência da cintura) receberá orientações de acordo com os seus resultados.
- Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimentos de eventuais dúvidas.
- Se você concordar em participar do estudo, seu nome e identidade serão mantidos em sigilo. A menos que requerido por lei ou por sua solicitação, somente o pesquisador, a equipe do estudo, o Comitê de Ética independente, agências regulamentadoras do governo (quando necessário) terão acesso a suas informações para verificar as informações do estudo.
- Você participará do estudo em apenas um momento, entre janeiro e abril de 2016, mas o Sr.(a) poderá retirar o seu consentimento a qualquer tempo, sem qualquer prejuízo a você.

Consentimento da Participação da Pessoa como Sujeito

Eu, _____, RG/ CPF/ n.º de matrícula _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo como participante. Fui suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “Estresse e Comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários”. Eu discuti com a Pesquisadora Participante Ellaine Santana de Oliveira sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido. Picos, ___/___/___ Nome e Assinatura do sujeito ou responsável: _____ Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar. Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: _____

RG:

_____ Assinatura: _____

Nome: _____

RG: _____ Assinatura: _____

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo. Picos, ____ de _____ de _____

Assinatura do pesquisador responsável

ANEXOS

**ANEXO A - INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS
(ISSL)**

QUADRO 1

a) Marque com (Sintomas físicos - F1) os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

- 1. mãos ou pés frios
- 2. boca seca
- 3. nó no estômago
- 4. aumento da sudorese
- 5. tensão muscular
- 6. aperto da mandíbula/ ranger de dentes
- 7. diarreia passageira
- 8. insônia
- 9. Taquicardia
- 10. Hiperventilação
- 11. hipertensão arterial súbita e passageira
- 12. mudança de apetite

Some 1 ponto para cada F1 que assinalou: F1 = ___

b) Marque com (Sintomas psicológicos - P1) os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas

- 13. aumento súbito de motivação
- 14. entusiasmo súbito
- 15. vontade súbita de iniciar novos projetos

Some 1 ponto para cada P1 que assinalou: P1 = ___

QUADRO 2

a) Marque com (Sintomas físicos - F2) os sintomas que tem experimentado na última semana

- 1. problemas com a memória
- 2. mal-estar generalizado, sem causa específica
- 3. formigamento das extremidades
- 4. sensação de desgaste físico constante
- 5. mudança de apetite
- 6. aparecimento de problemas dermatológicos
- 7. hipertensão arterial
- 8. cansaço constante
- 9. gastrite, úlcera ou indisposição estomacal prolongada
- 10. tontura ou sensação de estar flutuando

Some 1 ponto para cada F2 que assinalou: F2 = ___

b) Marque com (Sintomas psicológico - P2) os sintomas que tem experimentado na última semana

- 11. sensibilidade emotiva excessiva
- 12. dúvida quanto a si próprio

- 13. pensar constantemente em um só assunto
- 14. irritabilidade excessiva
- 15. diminuição da libido

Some 1 ponto para cada P2 que assinalou: P2 = ___

QUADRO 3

a) Marque com (Sintomas físicos - F3) os sintomas que tem experimentado no último mês

- 1. diarreia frequente
- 2. dificuldades sexuais
- 3. Insônia
- 4. Náusea
- 5. Tiques
- 6. hipertensão arterial continuada
- 7. problemas dermatológicos prolongados
- 8. mudança extrema de apetite
- 9. excesso de gases
- 10. tontura frequente
- 11. úlcera, colite ou outro problema digestivo sério
- 12. Enfarte

Some 1 ponto para cada F3 que assinalou: F3 = ___

b) Marque com (Sintomas psicológicos P3) os sintomas que tem experimentado no último mês

- 13. impossibilidade de trabalhar
- 14. pesadelos frequentes
- 15. sensação de incompetência em todas as áreas
- 16. vontade de fugir de tudo
- 17. apatia, depressão ou raiva prolongada
- 18. cansaço constante e excessivo
- 19. pensar e falar constantemente em um só assunto
- 20. irritabilidade frequente sem causa aparente
- 21. angústia, ansiedade, medo diariamente
- 22. hipersensibilidade emotiva
- 23. perda do senso de humor

Some 1 ponto para cada P3 que assinalou: P3 = ___

ANEXO B - ÍNDICE DE QUALIDADE DE SONO DE PITTSBURGH (PSQIBR)

As seguintes questões estão relacionadas apenas com os seus hábitos de sono durante o **último mês**. As suas respostas devem refletir fielmente o que ocorreu na maioria dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1) Durante o mês passado, a que horas se deitou, na maioria das vezes, à noite?

HORÁRIO DE DEITAR: ____:____.

2) Durante o mês passado, quanto tempo (minutos) demorou, na maioria das vezes, a adormecer?

QUANTOS MINUTOS DEMOROU PARA ADORMECER: _____

3) Durante o mês passado, a que horas, na maioria das vezes, acordou de manhã?

HORÁRIO DE ACORDAR: ____:____

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite dormiu? (pode ser diferente do número de horas que ficou na cama)

HORAS DE SONO POR NOITE: _____

Para cada uma das questões seguinte escolha uma única resposta, que ache mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, quantas vezes teve problemas para dormir por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos para adormecer

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana () uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

b) Acordar no meio da noite ou de manhã muito cedo

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana () uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

c) Levantar-se para ir à casa de banho

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana () uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

d) Ter dificuldade em respirar

() nenhuma vez () menos de uma vez por semana () uma ou duas vezes por semana () três vezes por semana ou mais

e) Tossir ou ressonar muito alto

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

f) Sentir muito frio

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

g) Sentir muito calor

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

h) Ter pesadelos

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

i) Sentir dores

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

j) Outra (s) razão (ões), (por favor descreva): _____

Quantas vezes teve dificuldade em dormir por esta razão durante o mês passado?

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

6) Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?

Muito boa má Boa muito má

7) Durante o mês passado, tomou algum medicamento para dormir, receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar) ou mesmo por sua conta?

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

8) Durante o mês passado, teve problemas em ficar acordado enquanto conduzia, fazia as suas refeições ou participava de qualquer outra atividade social? Quantas vezes isso aconteceu?

nenhuma vez menos de uma vez por semana uma ou duas vezes por semana três vezes por semana ou mais

9) Durante o mês passado, sentiu indisposição ou falta de entusiasmo para realizar as suas atividades diárias?

- Nenhuma indisposição nem falta de entusiasmo
- Indisposição e falta de entusiasmo pequenas
- Indisposição e falta de entusiasmo moderadas
- Muita indisposição e falta de entusiasmo

ANEXO C– PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTRESSE E COMPORTAMENTOS DE RISCO A SAÚDE ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: Ana Roberta Vilarouca da Silva

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 51427715.6.0000.5214

Instituição Proponente: Universidade Federal do Piauí - UFPI

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.554.364

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa intitulado Estresse e Desenvolvimento de Riscos à saúde entre Estudantes universitários, que tem como pesquisador responsável o prof. (a) Ana Roberta Vilarouca da Silva. Para o desenvolvimento da pesquisa, o pesquisador apresenta como justificativa o aumento considerável da carga de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), verificado especialmente nas últimas décadas. Assim, torna-se importante estudar o nível de estresse, comportamentos que possam inferir riscos à saúde, estado nutricional e níveis pressóricos de estudantes universitários no intuito de conhecer adequadamente a população universitária e assim, a detecção precoce da presença de fatores de risco entre os jovens possibilitará o planejamento e a implementação de programas de intervenção preventivas, destinadas a reduzir a probabilidade de manifestação das doenças crônicas no futuro, a exemplo das doenças cardiovasculares, indicando no desenho do estudo a utilização da

Endereço: Campus Universitário Ministro Petronio Portella - Pró-Reitoria de Pesquisa		
Bairro: Ininga		CEP: 64.049-550
UF: PI	Município: TERESINA	
Telefone: (86)3237-2332	Fax: (86)3237-2332	E-mail: cep.ufpi@ufpi.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PIAÚÍ - UFPI



Continuação do Parecer: 1.554.364

Por fim, o pesquisador responsável é profissional experiente, como evidenciado pelo currículo anexado, sendo tal circunstância mais um instrumento de segurança conferida ao participante que estará devidamente amparado durante todo o desenvolvimento da pesquisa.

Benefícios:

Terão o benefício direto de conhecer o resultado das variáveis estudadas e de forma indireta irão contribuir para ampliação do conhecimento sobre o assunto.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é importante em sua área de atuação.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentados todos os documentos obrigatórios.

Recomendações:

Atualizar o endereço do CEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto encontra-se apto a ser desenvolvido.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_631051.pdf	17/05/2016 17:01:29		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	17/05/2016 16:59:27	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Folha de Rosto	digitalizar0006.pdf	26/11/2015 16:03:57	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	digitalizar0007.pdf	26/11/2015 16:03:19	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	coleta1.pdf	23/11/2015 13:00:47	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	coleta.pdf	23/11/2015 12:58:16	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito

Endereço: Campus Universitário Ministro Petrólio Portella - Pró-Reitoria de Pesquisa
 Bairro: Ininga CEP: 64.049-550
 UF: PI Município: TERESINA
 Telefone: (86)3237-2332 Fax: (86)3237-2332 E-mail: cep.ufpi@ufpi.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PIAÚÍ - UFPI



Continuação do Parecer: 1.554.364

Outros	curriculo.pdf	23/11/2015 12:48:34	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	23/11/2015 12:46:51	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	TERMO.pdf	23/11/2015 12:46:12	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	Declaracao.pdf	23/11/2015 12:44:56	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito
Outros	carta.pdf	23/11/2015 12:35:52	Ana Roberta Vilarouca da Silva	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

TERESINA, 20 de Maio de 2016

Assinado por:
Adrianna de Alencar Setubal Santos
(Coordenador)



**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO DIGITAL NA BIBLIOTECA
“JOSÉ ALBANO DE MACEDO”**

Identificação do Tipo de Documento

- Tese
 Dissertação
 Monografia
 Artigo

Eu, **RAYLANE GOMES PAIVA**, autorizo com base na Lei Federal nº 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 e na Lei nº 10.973 de 02 de dezembro de 2004, a biblioteca da Universidade Federal do Piauí a divulgar, gratuitamente, sem ressarcimento de direitos autorais, o texto integral da publicação **ANÁLISE DO NÍVEL DE ESTRESSE E QUALIDADE DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS**, de minha autoria, em formato PDF, para fins de leitura e/ou impressão, pela internet a título de divulgação da produção científica gerada pela Universidade.

Picos-PI 12 de março de 2019.

Raylane Gomes Paiva

Assinatura