



AVALIAÇÃO DA REPERCUSSÃO DAS ALTERAÇÕES DO SONO DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL NA VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS

Isabella Beserra Ramos¹; Valéria Wanderley Pinto Brandão Marquis²

RESUMO

Introdução: o isolamento social proporcionado pela pandemia da COVID-19 gerou graves implicações ao estilo de vida e à qualidade do sono, principalmente na população de jovens e adultos. **Objetivo:** avaliar a repercussão das alterações de sono durante o período de isolamento social na qualidade de vida dos estudantes universitários brasileiros. **Metodologia:** estudo quantitativo, de caráter observacional analítico, transversal e de cunho retrospectivo. **Resultados e discussão:** foram incluídos 72 participantes, com idade média de 23,15 anos e em sua maioria do sexo feminino (56,9%), solteiros (98,6%), da área da saúde (86,1%) e do 5º ao 8º períodos (51,4%). Com relação aos hábitos de vida durante a pandemia, houve diminuição na prática de exercícios físicos (31,9%), manutenção no consumo de café (47,2%), aumento do consumo de industrializados e fast-food (40,3% e 31,9%, respectivamente). Consumo de bebidas alcoólicas não foi muito relatado, bem como o tabagismo ou consumo de energéticos. O uso de itens eletrônicos sofreu aumento expressivo (90,3%). A maioria dos estudantes não percebeu alterações significativas em seu ambiente familiar ou na sua renda. Com relação ao sono, a maioria dos participantes apresentou Escala de Epworth normal (57%), porém com Índice de Pittsburgh alterado (80,6%). Apenas as análises concomitantes de Pittsburgh, ambiente familiar e alterações financeiras foram estatisticamente significativas. **Conclusão:** a sonolência excessiva diurna não foi um problema para os estudantes, mas a qualidade de sono sim. O ambiente familiar e a renda apresentaram-se como os fatores mais importantes nas alterações do sono da amostra.

Palavras-chave: distúrbios do sono; pandemia; coronavírus; estudantes.

¹ Aluna do curso de Medicina, Unidade Acadêmica de Medicina (UAMED), UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: isabellabeserramos@gmail.com;

² Mestra, professora da disciplina de Otorrinolaringologia, Unidade Acadêmica de Medicina (UAMED), UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: valeriabmarquis@gmail.com.



EVALUATION OF THE IMPACT OF SLEEP CHANGES DURING THE PERIOD OF SOCIAL ISOLATION IN THE LIFE OF BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Background and goal of study: The social isolation provided by the COVID-19 pandemic generated serious implications for lifestyle and sleep quality, especially in the population of young people and adults. The present study seeks to assess the impact of sleep disorders during the period of social isolation on the quality of life of Brazilian university students. **Material and methods:** a quantitative, observational, analytical, cross-sectional and retrospective study. **Results and discussion:** 72 participants were included, with a mean age of 23.15 years and mostly female (56.9%), single (98.6%), from the health area (86.1%) and from the 3th to the 4th years (51.4%). Regarding lifestyle habits during the pandemic, there was a decrease in the practice of physical exercise (31.9%), maintenance of coffee consumption (47.2%), increased consumption of processed foods and fast food (40.3% and 31.9%, respectively). Consumption of alcoholic beverages was not very much reported, as well as smoking or consumption of energy drinks. The use of electronics increased significantly (90.3%). Most students did not notice significant changes in their home environment or financial situation. Regarding sleep, most participants had a normal Epworth Scale (57%), but with an altered Pittsburgh Index (80.6%). Only the concomitant analyzes of Pittsburgh, family environment and financial changes were statistically significant. **Conclusion:** excessive daytime sleepiness does not seem to be a problem for the students, but sleep quality is. The family environment and financial situation were the most important factors in the sleep disorders of the sample.

Keywords: sleep disorders; pandemics; coronavirus; students.