

## O IMPACTO DAS ALTERAÇÕES DO SONO E DO CICLO CIRCADIANO NA QUALIDADE DE VIDA E PERFORMANCE ACADÊMICA EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

Bárbara de Oliveira Freitas<sup>1</sup>, Paula Bastos Danieletto Szablack<sup>1</sup>, Rayza Araújo Pinotti Pretti<sup>1</sup>, Renata Jacobsen Sarter<sup>1</sup>, Sara Ferreira Lucas<sup>1</sup>, Stefania Santos Berçan<sup>1</sup>, Thais Bermond Zavarize<sup>1</sup>, Luciano Azevedo Duarte<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduando em Medicina - UNESC; <sup>2</sup>Graduação em Fisioterapia, Especialização em Anatomia Humana, Mestrado em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente, Professor do curso de Medicina - UNESC

### INTRODUÇÃO

Os distúrbios do sono estão negativamente associados à saúde mental, qualidade de vida e desempenho acadêmico na população jovem. Tais prejuízos expressam-se como consequência das alterações nos mecanismos circadianos e homeostáticos, gerando problemas na consolidação de memória e aprendizado que foram intensificados com as mudanças abruptas do cenário educacional durante a pandemia do COVID-19. Além disso, a sua influência na performance acadêmica dificulta o processamento de novas informações e aumenta os níveis de estresse, comprometendo, assim, o rendimento acadêmico.

### OBJETIVO

Verificar os impactos das alterações do sono na qualidade de vida relacionadas à saúde mental e performance acadêmica entre estudantes da saúde do Centro Universitário do Espírito Santo - UNESC.

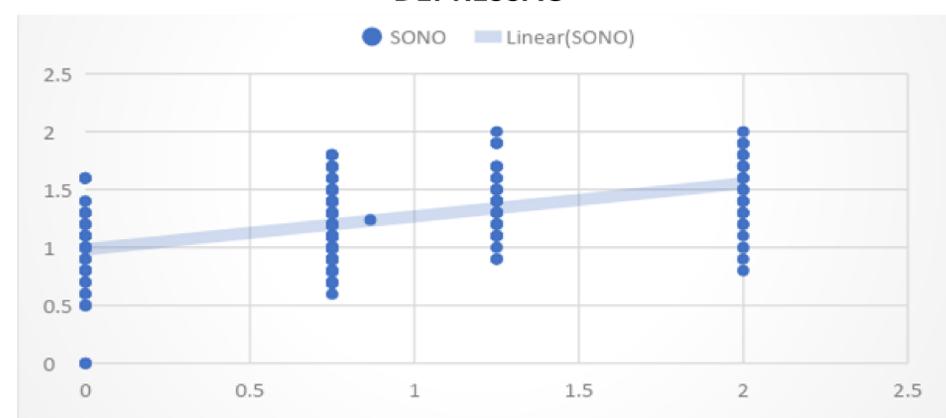
### METODOLOGIA

Trata-se de estudo transversal, baseado em dados coletados a partir da aplicação dos questionários de Qualidade de Vida, Escala de Hamilton e de BRIAN para 209 acadêmicos do UNESC.

### RESULTADOS

O índice de depressão como um descritor independente apresentou  $p=0,004$ , principalmente em indivíduos que vivenciaram a pandemia enquanto acadêmicos, comprovando assim, ser um preditor dos distúrbios do sono. A prática de atividade física, socialização e alimentação, independentes, não apresentaram significância, porém em interseção expressaram coeficiente significativo ( $p=0,002$ ) na relação com o sono.

GRÁFICO 1 – DISPERSÃO CORRELACIONANDO COM O ÍNDICE DE DEPRESSÃO



### CONCLUSÃO

Uma vida social ativa e boa alimentação estão positivamente associadas à qualidade do sono, enquanto a sobrecarga de atividades tem efeito negativo. A pandemia de COVID-19 intensificou a depressão, resultando em distúrbios do sono. Essas alterações impactam as atividades diárias e prejudicam a performance acadêmica ao afetar o ciclo circadiano, destacando a importância de um sono de qualidade.

### REFERÊNCIAS

- AKIYOSHI, S., *et al.* Comprehensive assessment of the impact of life habits on sleep disturbance, chronotype, and daytime sleepiness among high-school students. **Sleep Medicine**, v. 44, p. 12-18, 2018. Doi:10.1016/j.sleep.2017.10.011.
- CARONE, C. M. M., *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de saúde pública**, v. 36(3), 2020. Doi: 10.1590/0102-311X00074919
- ELEFTHERIOU, A., *et al.* Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. **Frontiers in public health**, v.9, 2021. Doi: 10.3389/fpubh.2021.775374