

Qualidade de sono e nível de sonolência dos acadêmicos de Fisioterapia do UNIPAM

Jéssica Aparecida Viera: Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM (e-mail: jessicaav@unipam.edu.br)

Roane Caetano de Faria: Professora orientadora – UNIPAM (e-mail: roane@unipam.edu.br)

Resumo: Introdução: O sono é uma função biológica do organismo humano identificado como o período de perda da consciência reversível, período em que há uma redução do funcionamento motor e sensorial. O sono é classificado geralmente em dois estágios, sendo compreendido entre NREM (*non-rapid eye movement*), que é o primeiro estágio, subdividido em fases 1, 2, 3 e 4, e o REM (*rapid eye movement*), que é o segundo estágio de sono. A fase 1 dura em média 10 minutos, em que o sono é leve e pode ser interrompido facilmente; durante a fase 2, o corpo já está relaxado e dormindo, porém a mente ainda está atenta; dura cerca de 20 minutos, mas ainda pode ser suspenso facilmente se houver interferências externas; já nas fases 3 e 4, o sono é profundo, quando os músculos já se encontram totalmente relaxados, e o corpo está menos sensível a distorções. Objetivo: Avaliar a qualidade de sono e o nível de sonolência, correlacionando-os com a carga horária de estudos e estilo de vida dos acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem quantitativa, constituído de amostra selecionada por conveniência, entre acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, com idade de 18 a 25 anos. Foram utilizados o Questionário Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*, a Escala de Sonolência de *Epworth* e o questionário formulado pela pesquisadora. Os dados foram obtidos após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, sob parecer número 3.631.088. Resultados e Discussão: A amostra foi composta por 53 acadêmicos matriculados regularmente no curso de Fisioterapia. Os resultados evidenciaram que 87 % da amostra apresentaram má qualidade de sono, com escore ≥ 5 , e 72 % exibiram nível de sonolência com escore ≥ 10 , podendo haver algum tipo de distúrbio do sono. Não houve correlações da carga horária semanal com a qualidade de sono e nível de sonolência. Com relação ao estilo de vida, quando analisado não houve diferença. Conclusão: Conclui-se que a maior parte dos acadêmicos de fisioterapia apresenta qualidade de sono alterada e sonolência diurna excessiva; não houve diferenças significativas quando relacionados ao estilo de vida dos acadêmicos.

Palavras-chave: *Epworth*. Fisioterapia. *Pittsburgh*. Sono.