



REVISTA CIENTÍFICA DA UMC



QUALIDADE DO SONO E CRNOTIPOS RELACIONADOS ÀS DEPENDÊNCIAS TECNOLÓGICAS EM UNIVERSITÁRIOS

Raquel de Assis Acioli¹; Fernando Bicocchi Canova²

1. Estudante de Biomedicina; e-mail: raquelacioli65@gmail.com;
2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernandocanova@umc.br.

Área do Conhecimento: Psicologia Social.

Palavras-chave: Cronotipos; Estudantes universitários; Estresse; Qualidade de Sono.

INTRODUÇÃO

É sabido com diversos estudos realizados na última década que o uso excessivo de aparelhos eletrônicos pode influenciar na qualidade do sono dos indivíduos, para os que usufruem de maneira exagerada existe uma alteração prejudicial. De acordo com PAIVA *et al*, (2015) com toda a praticidade oferecida pelas novas tecnologias, desde a extrema rapidez nas trocas de informações ou na minimização dos fatores geográficos, com a possibilidade de estabelecer uma fácil comunicação com outra pessoa que esteja do outro lado do planeta, apenas com o uso de um smartphone, modificando não somente o lazer da nova geração, mas todo o estilo de vida (PAIVA *et al*, 2015). Com o uso exagerado dos aparelhos, vários riscos vêm à tona como consequência do isolamento social gerado, dentre estes riscos pode-se mencionar os mais comentados e pesquisados no Google nos últimos tempos, estes são a ansiedade e a depressão, acompanhados de sedentarismo (PAIVA *et al*, 2015). Todos esses efeitos indesejados influenciam diretamente nas funções biológicas do ser humano e no ritmo destes, estes ritmos biológicos podem possuir vários influentes, os chamados de osciladores, que determinam diretamente a relação sono- vigília da pessoa assim abrangendo fatores como exposição à luz no período noturno, produção de melatonina, cronotipos e o ritmo de horas de sono (MENNA-BARRETO, 2015; DUK e SCHANTZ, 2005).

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Qualificar o sono dos estudantes universitários voluntários de forma a relacionar esta qualidade com a dependência tecnológica e com os cronotipos dos participantes.

Objetivos Específicos:

Analisar a qualidade de sono dos estudantes universitários através do Questionário de qualidade de sono PSQI-BR; Analisar a qualidade de sono em estudantes e relacionar está com o uso abusivo das tecnologias; Estabelecer uma métrica dos cronotipos mais presente nos participantes da pesquisa com base no Questionário de Horne e Östberg.

METODOLOGIA

Foram avaliados 130 voluntários, sendo estes estudantes universitários. Foram disponibilizados aos participantes inicialmente o link para leitura a aceitação do TCLE, ao clicar em “eu concordo” concordando assim em participar da pesquisa, foram disponibilizados os questionários através da plataforma “Google Forms”, com questões testes, objetivas e direcionadas para a obtenção das informações necessárias para que o objetivo da pesquisa seja alcançado. O primeiro questionário trata-se do Questionário de qualidade de sono PSQI-BR, para cada componente o escore pode variar de 0 a 3, chega-se a um escore de no máximo 21 pontos. As pontuações acima de 5 pontos indicam má qualidade do sono do indivíduo. O segundo questionário trata-se do Questionário de Horne e Östberg para avaliação do cronotipo, o escore final é um valor numérico, entre 16 - 86 pontos, que permite a classificação de cinco tipos cronobiológicos diferentes: Vespertino extremo (16 - 30 pontos); Moderadamente vespertino (31 - 41 pontos); Intermediário (42 - 58 pontos); Moderadamente matutino (59 - 69 pontos) e Matutino extremo (70 - 86 pontos), e por fim, foi apresentado o teste para avaliação de dependência tecnológica que contém 9 questões, este instrumento foi desenvolvido pelos pesquisadores responsáveis pelo projeto, com perguntas que julgam-se importantes para a obtenção dos dados necessários para o cumprimento da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao fim da pesquisa, estudando as métricas de cada voluntário relacionando com as respostas de seus hábitos, foi notório que os estudantes universitários participantes enfrentam um momento de vício tecnológico e de uma ansiedade acumulativa que vem afetando o ciclo de sono de forma grave. Ao todo das 38 questões do questionário, quase que em totalidade apontavam para uma má qualidade de sono. Durante os depoimentos de episódios enfrentados, é notável que os problemas relacionados ao sono estão crescendo de maneira exacerbada, são muitas as declarações de crises de ansiedade, síndrome do pânico, apneia do sono, terror noturno e entre outros que foram relatados na pesquisa. Além do que, estes

mesmos voluntários que relataram queixas no sono, relatam um período de descanso de no máximo 5 horas por noite, o que não evidencia uma rotina de sono saudável. A tendência que se percebe é que o ato de dormir já não é mais um momento regenerador e de descanso, mas para muitos tem sido o pior problema da rotina. Estes problemas impactam na qualidade de vida do estudante universitário, de maneira fisiológica e social também, visto que o indivíduo passará a perder certas experiências por exemplo, no horário da manhã, pois não aguenta ficar acordado nas primeiras horas do dia. E isso se torna um ciclo de feedback positivo, quanto mais os estudantes preservam suas rotinas desorganizadas, mais seus ritmos biológicos sofrem para tentar manter a estabilidade do organismo. Tendo em vista também a abrangente presença de cronotipos do tipo vespertino, quase que em sua totalidade. Os voluntários foram indagados sobre como julgavam sua qualidade e rotina de sono, mais de 60% dos participantes não classificam a qualidade como “boa”, pelo contrário, apenas 10,3% dos participantes declararam sua rotina de sono como “muito boa”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dos resultados obtidos nessa pesquisa, grande parte dos indivíduos estudados apresentam uma qualidade de sono ruim, quando avaliado por meio do cálculo do PSQI >5. As declarações dos participantes revelam a presença deste cronotipo Vespertino mas demonstram também a causa dele, a dependência tecnológica molda e afeta a rotina e a vida do indivíduo, tendo em vista que um indivíduo consome conteúdo na internet até seu último momento antes de dormir, é esperado que ela possua dificuldade para dormir já que os ritmos biológicos dela foram perturbados, sendo ciclos do sono e liberação hormonal também. É evidente que muitos jovens estão entrando de forma involuntária neste ritmo de vida e nesta “moldagem” de cronotipo (MENNA-BARRETO, 2015; DUK e SCHANTZ, 2005).

REFERÊNCIAS

HORN, A. Active minds and association of college and university educators release guide on practical approaches for supporting student wellbeing and mental health. Active Minds. Disponível em: https://www.activeminds.org/wp-content/uploads/2020/04/Active-Minds-ACUE-Release_Faculty-Guide_April-2020.pdf. Acesso em: 1 de Março de 2022.

HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. *Psico-USF*, Porto Alegre – RS, v. 11, n.1, p.65-73, jan./jun.2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712006000100008. Acesso em: 05 de março de 2022.

KRAUT, R., PATTERSON, M., LUNDMARK, V., KIESLER, S., MUKOPADHYAY, T., & SCHERLIS, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *The American Psychologist*, 53, 1017-1031.

LEBLANC, N. J.; MARQUES, L. Anxiety in college: What we know and how to cope. Harvard Health Publishing. 27 de agosto de 2019. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/anxiety-in-college-what-we-know-and-how-to-cope-2019052816729>. Acesso em: 06 de junho de 2022.

MOODY, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 393-401.

NIEMZ, K., GRIFFITHS, M., & BANVARD, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 562-570.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mulheres e saúde: evidências de hoje, agenda de amanhã. Brasil, 2011. Disponível em: https://www.who.int/ageing/mulheres_saude.pdf. Acesso em: 05 de março de 2022.

PAIVA, N. M. N.; COSTA, J. S. A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA INFÂNCIA: DESENVOLVIMENTO OU AMEAÇA? PSICOLOGIA.PT O PORTAL DOS PSICÓLOGOS, Teresina – PI, p. 1-13, 2015. Disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?a-influencia-da-tecnologia-na-infancia-desenvolvimento-ou-ameaca&codigo=A0839&area=D4A. Acesso em: 05 de março de 2022.

PICON, F.; KARAM, R.; BREDÁ, V.; RESTANO, A.; SILVEIRA, A.; SPRITZER, D. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência tecnológica. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, Porto Alegre – RS, v. 17, n. 2, p. 44-60, mar. 2015. Disponível em: http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177. Acesso em: 08 de março de 2022.

QUEVEDO, J.; NARDI A. E.; SILVA, A. G. DEPRESSÃO: TEORIA E CLÍNICA. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.