

OS EFEITOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Liza Brandão da Rosa
liza.rosa@aluno.fpp.edu.br
Isabeli Lopes Kruk
Fernando Minari Sassi
Julia Wolff Barretto
Karine Tomé dos Santos
Mariana Cristina Steff Buttenbender
Nathalia Marina de Lara
Beatriz Essenfelder Borges
Camila Aparecida Moraes Marques

INTRODUÇÃO AO TEMA: A má qualidade do sono noturno e conseqüente maior sonolência diurna afeta o desempenho nas atividades acadêmicas devido a uma menor disposição fisiológica, que inclui a queda da proatividade tanto no seu aspecto físico, devido ao cansaço, quanto no seu aspecto cognitivo, no processamento de informações. Como resultado, o processo de aprendizagem, que se dá pela retenção da memória, é danificado e inevitavelmente o desempenho acadêmico é desfavorecido.

PERCURSO TEÓRICO REALIZADO: Realizou-se uma revisão integrativa de literatura, pautada em seis etapas para sua elaboração. A primeira foi a identificação do tema e o desenvolvimento da pergunta norteadora: "Quais os efeitos da privação de sono no desempenho acadêmico?". Posteriormente, na segunda etapa, foram definidos os descritores e realizada a busca pelos artigos. Esta foi realizada na plataforma PubMed, utilizando os descritores "Sleep Deprivation", "Learning" e "Students", com o booleano "AND". Na terceira etapa, foram coletados 22 artigos datados dos últimos 5 anos. Na quarta etapa, os artigos foram analisados com base nos seguintes critérios de exclusão: não efetuaram a devida correlação, duplicatas ou resultados não conclusivos para a análise. Já os critérios de inclusão foram a presença de dois ou mais descritores no título. Na quinta etapa, foi realizada a leitura integral das publicações, das quais, na última etapa, foram selecionadas 7 publicações. A partir das quais foi observado que os distúrbios do sono resultam de diversos fatores e estressores psicossociais que prejudicam diretamente o processo de aprendizagem e desempenho acadêmico. Situações estressantes vividas diariamente durante a graduação e o consumo de bebidas energéticas são fatores de risco para os transtornos de sono em estudantes. Quanto à prevalência de distúrbios do sono em estudantes, os estudos trazem diferentes valores a depender do país estudado, ficando entre 10,6% dos estudantes, no Líbano, e 75,9% dos estudantes, na Turquia. Os artigos incluídos no presente estudo relataram diversos efeitos negativos, tais quais: sonolência diurna em sala de aula, redução nas médias de notas, prejuízo do julgamento, agitação, irritabilidade, incapacidade de processamento de informações em curto prazo e até mesmo uma diminuição nas chances de conclusão da graduação. Ainda, citam outros sintomas decorrentes da insônia, como astenia, ansiedade, irritabilidade e depressão. Estudos

demonstraram que a maioria dos estudantes têm alterações no seu horário de sono frente às provas, sendo que, aproximadamente 10% dos estudantes não dormem na noite anterior à prova. Além disso, os autores demonstram que estudantes que tiveram maior duração de sono obtiveram melhor desempenho na prova. **CONCLUSÃO:** A privação de sono é responsável por diversos fatores que acabam comprometendo o desempenho acadêmico, como a dificuldade no processamento de informações e modulação da memória. Além disso, leva a diversas alterações fisiológicas e de humor que podem afetar a qualidade de vida dos estudantes, refletindo diretamente em suas vidas sociais, o que perpetua um contínuo estado de estresse. Dessa forma, se faz importante a conscientização dos alunos sobre estratégias que podem melhorar seu desempenho acadêmico e qualidade de vida a partir de esclarecimentos sobre os malefícios da privação do sono e benefícios da aplicabilidade de atividades que buscam a melhor indução e qualidade do sono.

PALAVRAS-CHAVE: Privação do sono; Aprendizagem; Estudantes.

REFERÊNCIAS:

CHEN, W. L.; CHEN, J. H. Consequences of inadequate sleep during the college years: sleep deprivation, grade point average, and college graduation. **Preventive Medicine**, v. 124, p. 23-28, jul. 2019.

DaBROWSKA-GALAS, Magdalena et al. Physical Activity Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 18, n. 6, mar. 2021.

ESTEVAN, I. et al. Should I study or should I go (to sleep)? The influence of test schedule on the sleep behavior of undergraduates and its association with performance. **Plos One**, v. 16, n. 3, mar. 2021.

GIANFREDI, V. et al. Sleep disorder, Mediterranean Diet and learning performance among nursing students: insomnia, a cross-sectional study. **Annali di Igiene Medicina Preventiva e di Comunità**, v. 30, n. 6, p. 470-481, nov./dez. 2018.

MAHESHWARI, G.; SHAUKAT, F. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. **Cureus**, v. 11, n. 4, abr. 2019.

MNATZAGANIAN, C. L. et al. The effect of sleep quality, sleep components, and environmental sleep factors on core curriculum exam scores among pharmacy students. **Currents In Pharmacy Teaching And Learning**, v. 12, n. 2, p. 119-126, fev. 2020.

SEOANE, H. A. et al. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: a systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, v. 53, out. 2020.