

CORRELAÇÃO DA SONOLÊNCIA DIURNA COM A ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH EM ALUNOS DE ENSINO MÉDIO
CORRELATION OF DAYTIME SLEEPINESS WITH THE EPWORTH SLEEPINESS SCALE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Mario Adelino Miranda Guedes ¹

RESUMO

Objetivos: Estabelecer a correlação da sonolência diurna com a Escala de sonolência de Epworth dos alunos finalistas do ensino médio do Liceu “2032” no distrito de Ramiros. **Metodologia:** Pesquisa descritiva, observacional, com a abordagem qualitativa e quantitativa. Para a colecta de dados foi utilizado o questionário autoaplicável, “a Escala de Sonolência de Epworth”. **Resultados:** Participaram desta pesquisa um total 105 alunos da 12ª classe com a idade média 17,8, Desvio Padrão (DP=4,2; EPM $\pm 0,16$) anos dos quais 56,3% eram do período da tarde ao passo que 43,7% do período noturno. A medida de vigiância avaliada pela Escala de Sonolência de Epworth (ESE) revelou uma proporção significativa de alunos (77,6%) com escores entre 0-10 pontos, o que indica Sonolência diurna Leve, 16,8% nos escores entre 11 -15 pontos, com Sonolência Diurna Excessiva e 5,6% com Sonolência diurna Severa. A estratificação da média (m) da sonolência diurna, foram: $8,7 \pm 1,91$ EPM para a SDL ; $m = 4,1 \pm 0,01$ EPM para a SDE; $m = 2,3 \pm 0,31$ EPM para a SDS. A média global da Sonolência diurna excessiva nos alunos pesquisados foi de 5,03 pontos, o que indica baixo índice de sonolência diurna. **Conclusão:** Tal resultado pode ser indicativo da correlação da sonolência diurna dos alunos com os, critérios consignados na Escala de Sonolência de Epworth. **Sugestões:** - Necessidade de realização de pesquisas similares com outras amostragens, a fim de se confrontarem resultados e análise da tendência do fenómeno em análise.

PALAVRAS-CHAVE: Sonolência Diurna; Escala; Correlação.

ABSTRACT

Objectives: To establish the correlation of daytime sleepiness with the Epworth Sleepiness Scale of high school seniors at “2032” Lyceum in the district of Ramiros. **Methodology:** Descriptive, observational research, with a qualitative and quantitative approach. For data collection we used the self-administered questionnaire, “the Epworth Sleepiness Scale. **Results:** A total of 105 students from the 12th grade participated in this research, with a mean age of 17.8, Standard Deviation (SD=4.2; SEM ± 0.16) years, of which 56.3% were from the afternoon period, while 43.7% of the night shift. The measure of vigilance evaluated by the Epworth Sleepiness Scale (ESS) revealed a significant proportion of students (77.6%) with scores between 0-10 points, which indicates Mild Daytime Sleepiness, 16.8% in scores between 11 -15 points, with Excessive Daytime Sleepiness and 5.6% with Severe Daytime Sleepiness. The stratification of the mean (m) of daytime sleepiness were: 8.7 ± 1.91 SEM for SDL; $m = 4.1 \pm 0.01$ SEM for SDE; $m = 2.3 \pm 0.31$ EPM for the SDS. The global average of Excessive Daytime Sleepiness in the surveyed students was 5.03 points, which indicates a low rate of daytime sleepiness. **Conclusion:** This result may be indicative of the correlation of students' daytime sleepiness with the criteria set out in the Epworth Sleepiness Scale. **Suggestions:** - Need to carry out similar research with other samples, in order to compare results and analyze the trend of the phenomenon under analysis.

KEYWORDS: Daytime Sleepiness; Scale; Correlation.

¹ Doutorado em Educação pela ACU - Absoulute Christian Unversyty. Mestre em Ciências de Educação pela Unixavier. Licenciado em Medicina pela Universidade Jean Piaget de Angola. **E-mail:** marioguedes1973@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O sono é um comportamento reversível de desligamento da percepção ao ambiente necessário para a manutenção da saúde física e cognitiva, tendo um papel importante na consolidação do aprendizado e no desenvolvimento dos estudantes. Tem função restauradora essencial e, importante papel na consolidação da memória (Diana; Pereira; Azevedo et al 2020).

Segundo Bertollazi (2012), a qualidade de sono é fundamental no estabelecimento de diversas funções humanas, principalmente, nos processos cognitivos e de memória. O impacto da má qualidade de sono começa a recair precocemente, sobretudo, nos alunos finalistas de ensino médio devido à ansiedade de ingresso ao Ensino Superior, onde poderão adaptar-se a um novo estilo de vida. A falta de uma ótima noite de sono acarreta problemas graves à nossa saúde psicológica, podendo causar ansiedade, depressão, estresse, entre outros. Especialistas recomendam que se durma entre 7 e 9 horas por noite.

A sonolência diurna excessiva (SDE) ou hipersonia é definida como a incapacidade da pessoa se manter acordada ou alerta durante os principais períodos de vigília do dia, resultando em sonolência e lapsos de sono não intencionais e afecta cerca de 20% da população geral. No contexto escolar, a compreensão desse processo é essencial para garantir que as aulas sejam eficientes. Entretanto, existem poucas pesquisas que buscam relacionar esse comportamento ao aprendizado, principalmente no que diz respeito à relação aos aspectos educacionais. Em sala de aulas, é possível observar os mais variados perfis de comportamento, e cabe ao professor em conjunto com a escola encontrar os melhores meios de fazer com que os seus alunos aprendam, (Bório; Nathalia 2020).

Dessa forma, a população que cursa o nível secundário é na sua maioria adolescente/ jovem, podendo apresentar maior privação de sono com

tendência à excessiva sonolência durante o dia, tendo como consequência, problemas de memória, diminuição do rendimento escolar, problemas comportamentais, tensão, ansiedade, pelo que necessitam de maior atenção em relação às suas queixas de sono para que a prevenção e diagnóstico precoce de distúrbios possam acontecer (Hélida; Goncalves; Santos; 2015).

Diante deste contexto, a presente pesquisa visou estabelecer a correlação da sonolência diurna com Escala de sonolência de Epworth dos alunos finalistas do ensino médio do Liceu “2032” no distrito de Ramiros, a Sudoeste de Luanda em Angola.

METODOLOGIA

Pesquisa descritiva, observacional, prospectiva, de abordagem qualitativa e quantitativa, na qual se procurou estabelecer a correlação da sonolência diurna com a Escala de Sonolência de Epworth dos alunos do ensino médio do “Liceu 2032”, no distrito urbano dos Ramiros em Luanda, em uma amostra de 105 sujeitos das turmas da 12ª classe, por meio de uma amostragem não probabilística do tipo casual simples, no período de uma semana”.

Foram levantadas variáveis sociodemográficas (idade, sexo, proveniência) e conseqüentemente aplicadas à escala de sonolência de Epworth validada em pesquisas internacionais (BERTOLLAZI 2012; FONSECA, 2010), para avaliar a qualidade de sono. Esta escala foi planejada como um questionário simples, de fácil aplicação, com o intuito de fornecer uma medida geral do grau de sonolência diurna. Na aplicação desta escala solicitou-se o aluno para estimar a tendência de adormecer em oito situações monótonas da vida diária. Os critérios de inclusão do estudo foram: estar matriculado nessa instituição escolar, na 12ª classe, nos turnos da tarde e noite e ter a idade compreendida entre os 13 aos 18 anos, assinar os questionários de colecta de dados. Foram excluídos aqueles alunos que

não aceitaram participar voluntariamente na pesquisa. A pesquisa cumpriu com as normas constantes na ACU.

A colecta de dados ocorreu durante o 1º trimestre do ano lectivo 2021/2022, 8(oito) semanas, pelo que foram simplesmente necessários uma semana para a utilização das ferramentas da colecta de dados. Os questionários foram preenchidos pelos alunos de cada turma durante o período de aulas proposto no plano de amostragem. Para a análise de dados foi utilizada a estatística descritiva com o uso das medidas de tendência central, o que permitiu determinar a média aritmética, da média (m), Desvio padrão (DP) e frequência e o Erro Padrão Médio (EPM). (A média de vigiidade para as três categorias de padrões de sonolência foi obtida:

1º)- Totalidade de alunos com Sonolência Diurna Leve (SDL), na pontuação de 0-10; 2º)- Totalidade de alunos com Sonolência Diurna Excessiva (SDE) na pontuação de 11- 15 e 3º) – Totalidade de alunos com Sonolência Diurna Severa (SDS) entre 16 - 24. Foi posteriormente determinado o valor médio para cada categoria (m), o que possibilitou determinar os padrões de sonolência diurna, em leve, excessiva e severa respectivamente. A média global da sonolência nos alunos pesquisados foi determinada através da média aritmética das três categorias, o que permitiu calcular o índice de sonolência dos alunos.

RESULTADOS

A avaliação dos padrões de sono nos alunos pesquisados foi realizada com base na comparação dos resultados dos períodos das turmas da 12ª classe de tarde e noite. Foram entrevistados 105 alunos com a utilização da escala de sonolência de Epworth. Em relação ao género, 50,7% era do sexo feminino e 49,3% masculino. A escala de sonolência de Epworth permitiu avaliar os padrões de sono nos alunos investigados. É um instrumento simples e validado internacionalmente que permite avaliar a sonolência diurna no contexto da

vivência de situações do quotidiano. Trata-se de uma avaliação subjetiva, porém, rápida, sem custos e simples de ser aplicada. Foram aqui considerados 8(oito aspectos) inerentes a probabilidade que os alunos tiveram de adormecerem em situações do quotidiano. A medida de vigiidade diurna avaliada pela Escala de Sonolência de Epworth (ESE) revelou uma proporção significativa 77,6% com escores entre 0-10 pontos, e que indica Sonolência Diurna Leve.

Já o percentual de 16,8% dos pesquisados apresentando escores entre 11 e 15 pontos, caracterizou o estado de Sonolência Diurna Excessiva (SDE) e o percentual 5,6% dos pesquisados, com escores entre 16 e 24, indicou Sonolência Diurna Severa (SDS).

Na interpretação desta escala em função da estratificação dos alunos em função do grau de sonolência: $m = 8,7 \pm 1,91$ EPM para a sonolência diurna leve; o escore mínimo é 0 e o máximo 24; $m = 4,1 \pm 0,01$ EPM para a Sonolência Diurna Excessiva; $m = 2,3 \pm 0,31$ EPM. Para a SDS. A média global da Sonolência diária excessiva nos alunos pesquisados foi de 5,03 pontos, o que indica baixo índice de sonolência diurna. Tal resultado pode ser indicativo de alunos com boa vigiidade, no aspecto da sonolência diurna.

DISCUSSÃO

A amostra de alunos pesquisados constituiu-se predominantemente por sujeitos do género feminino, com 50,7% do universo populacional e uma média de idade de 17,8 anos. No que concerne à proveniência dos alunos participantes da pesquisa, foi notório que 86% dos mesmos residem na vila dos Ramiros e áreas circunvizinhas o que pode estar associado ao facto de ser a única escola de ensino médio pública na localidade. A este facto se pode associar os factores socioambientais da amostra em causa.

Os resultados deste estudo mostram que grande parcela dos alunos apresentou-se com boa vigiidade, ou seja, com 5,03 pontos de acordo com os

critérios da Escala de Sonolência de Epworth, corroborando com Mazzilli (2018) numa pesquisa sobre o sono e sonolência em adolescentes e jovens do ensino médio e Paraná e sem correlação com Martini (2012), no qual 51,7% da amostra se apresentou uma qualidade de sono ruim. Em outro estudo realizado na cidade de Filadélfia, com alunos de ensino médio de 12 a 18 anos de idade, foi observado que os adolescentes tinham entre 8 a 10 horas de sono, porém, apresentavam-se com boa vigília diurna.

Não obstante os resultados de esta pesquisa apresentar bons indicadores de sono na população estudada mostram, no entanto, a necessidade de se repensar em alternativas e estratégias pedagógicas que possam intervir na minimização dos efeitos inerentes a alterações dos padrões de sono, através de introdução de programas de educação sobre o sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil comportamental dos alunos em relação ao seu padrão de sono pode afetar o seu aprendizado, uma vez que para que o mesmo seja efetivo é necessário que o corpo esteja em equilíbrio. De acordo com os resultados obtidos na presente pesquisa, conclui-se que, segundo o índice da qualidade de sono avaliado pela Escala de Sonolência de Epworth, mais de metade dos alunos pesquisados são considerados bons dormidores. Não obstante a esta constatação, é notório que estes alunos mostram certa vulnerabilidade aos efeitos das alterações de seus padrões de sono noturno, uma vez que, estão sempre expostos a determinados comportamentos de risco, como resultado da própria globalização que jogam um papel crucial no âmbito dos factores externos.

A partir dos resultados deste estudo, observou-se que os alunos da 12ª classe desta escola possuem boa qualidade de sono, o que pode ser evidenciado com a boa vigília dos mesmos durante o dia. Com este estudo pode se verificar que mais de metade dos alunos

avaliados apresenta boa vigília. Esta qualidade está associada à média de pontuação da sonolência diurna pela aplicação da escala de sonolência de Epworth. Os resultados foram positivos junto aos estudantes e foi possível concluir que essas informações devem fazer parte de orientações pedagógicas para todos os alunos da escola, bem como para suas famílias, especialmente quando a grande maioria dos pais ainda desconhece a relação entre o sono e a aprendizagem.

Ressalta-se a importância de novos estudos nesta população, com vistas à determinação de possíveis relações causais, e a necessidade de caracterização de seu ciclo circadiano enquanto alunos.

SUGESTÕES

Que se desenvolvem outras pesquisas utilizando outros instrumentos de colecta de dados que permitem análises mais particularizadas sobre os padrões de sono em estudantes do ensino médio.

Os orientadores das instituições escolares devem oferecer intervenções cognitivas e comportamentais sobre a higiene do sono nos seus alunos;

A coordenação dos cursos administrados nos estabelecimentos de ensino médio devem avaliar programas curriculares, procurando melhorá-las e adequá-las às necessidades dos alunos com vista à maximização das habilidades de aprendizagem, sem interferências de problemas com o sono.

Desenvolver a mesma pesquisa em outra população com características semelhantes à estudada neste trabalho, visando a observância e confrontação dos resultados.

REFERÊNCIAS

Almeida; Luan; Marques et al. Influências da qualidade do sono sobre a aprendizagem no ensino de Ciências. **Artigo original**- Volume 36- 109 edição. 2019.

Araújo; Montella; Ristov. Et al. Influência do sono na qualidade de vida e no desempenho acadêmico de estudantes de Medicina. **Centro Universitário de Anápolis- Universidade Evangélica**. Revista Educação em Saúde. Goiana. Brasil, 2019.

Bertolazi et al. Validação da Escala de Sonolência de Epworth em português para o uso no Brasil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. S.Paulo, Brasil, (2012).

Barbosa; Batista; Bianca et al. Prevalência de sonolência diurna excessiva e factores associados em adolescentes da coorte RPS em São Luis. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Rio de Janeiro. 2020.

Borio; Nathalia. Sonolência diurna excessiva. **Clínica médica e Pneumologia**. Hospital Isrealita Albert Einstein. 2020.

Diana; Pereira; Azevedo et al. Sono, aprendizagem e desempenho escolar em adolescentes: **Possibilidade de intervenção desde a saúde e educação**. Revista da sociedade brasileira de Neurologia. Brasil, 2020.

Feitosa; Pereira; Silva et al. Estresse, qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes de Medicina. **Universidade Evangélica**. Trabalho de conclusão de curso. Rio de Janeiro. Brasil. 2018.

Fonseca Daniela et al. Avaliação da qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em mulheres idosas com incontinência urinária. **Revista Brasileira de Neurociências**. Campinas, Brasil (2010).

Giovanna. Sono e desempenho acadêmico. **Saúde mental**. UFRGS, Brasil. 2018.

Hélida; Gonçalves; Santos et al. Relação da qualidade de sono e rendimento acadêmico nos graduandos do curso de Medicina. **Brazilian Sleep Society**. São Paulo, Brasil. 2015.

Jobim; Alceu. Estatística descritiva. **Mayamba editora**. 1ª edição. Luanda 2017.

Lenise; Mónica; Efeitos da sonolência excessiva diurna ou da insônia associadas à apneia obstrutiva do sono no risco cardiovascular: **um estudo longitudinal de base populacional**. UFSP. São Paulo. 2018.

Martini. Brandalize; Pereira. Factores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Artigo original**. Scielo. 2012.

Mazzilli; Felden; Sono e sonolência diurna em adolescentes do ensino médio. **Teses de Doutorado**. Universidade Federal do Paraná. Brasil, 2018.

Rainho; Martine. Sono e aprendizado. **Região de Leiria**. 2019.

Santos; Avaliação da influência do sono e turno escolar no desempenho acadêmico dos alunos do 6ª e 7ª anos de escolas públicas da cidade de Recife. Universidade Federal de Pernambuco. Dissertação de Mestrado. Brasil 2020.

Silva; Ivanildo; Siqueira et al. Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Neurociências**. São Paulo, Brasil.