



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PALOMA DA SILVA MACHADO

**PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A INSÔNIA EM ESTUDANTES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O ENSINO REMOTO NA UNIVERSIDADE
PÚBLICA DO NORTE DO TOCANTINS**

TOCANTINÓPOLIS/TO
2022

PALOMA DA SILVA MACHADO

**PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A INSÔNIA EM ESTUDANTES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O ENSINO REMOTO NA UNIVERSIDADE
PÚBLICA DO NORTE DO TOCANTINS**

Monografia apresentada à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação Humanidades e Saúde (CEHS) de Tocantinópolis no Curso de Educação Física, para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro.

TOCANTINÓPOLIS-TO

2022

PALOMA DA SILVA MACHADO

**PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS A INSÔNIA EM ESTUDANTES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O ENSINO REMOTO NA UNIVERSIDADE
PÚBLICA DO NORTE DO TOCANTINS**

Monografia apresentada à UFNT – Universidade Federal do Norte Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde (CHES), Curso de Educação Física para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física e aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: 21/11/2022

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro – UFNT

Profª.Ma.Orranette Pereira Padilhas – UFNT

Prof. Me.Sanderson Soares da Silva – UFNT

TOCANTINÓPOLIS-TO

2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

M149p Machado, Paloma da Silva.

Prevalência e fatores associados a insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto na universidade pública do norte do Tocantins. / Paloma da Silva Machado. – Tocantinópolis, TO, 2022.

51 f.

Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2022.

Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro

1. Sono. 2. Saúde do estudante. 3. COVID-19. 4. Insônia. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus por ter me dado forças e me mantido de pé para concluir esse trabalho. A Universidade Federal do Norte do Tocantins que abriu as portas para que eu ingressasse no curso e por muito contribuiu para a minha formação. Posteriormente venho agradecer a minha mãe e minha vó por me apoiarem e estarem sempre comigo durante a minha formação acadêmica, desde uma palavra de ânimo até o suprimento das minhas necessidades financeiras.

Ao meu esposo que apesar de não conhecido ao longo da caminhada acadêmica, sempre me apoiou e em momento algum tentou intervir nesse processo de formação, e suportou minhas ausências e a distância para que eu pudesse realizar o meu sonho.

Aos meus amigos que foram muito importantes durante toda a minha formação acadêmica. Sempre estiveram juntos comigo, me auxiliando nas atividades, trabalhos, projetos, e me incentivaram em tudo que eu iria fazer.

Por fim, agradeço ao meu orientador professor Adriano Filipe Barreto Grangeiro, que é um excelente profissional, e me conduziu na construção desse trabalho. Agradeço por ter sido paciente comigo, e ter desenvolvido um ótimo trabalho.

“Uma boa noite de sono é o primeiro passo para um grande dia”

(Michael Rodrigo Job)

RESUMO

A Pandemia atingiu muitos países em 2020, inclusive o Brasil, que aderiu inúmeras medidas para combater a disseminação do vírus, interferindo na vida da sociedade, com a exigência do isolamento social e que a recomendação “ficar em casa” adotada para frear a disseminação da COVID-19 afetou a educação superior, trazendo aos estudantes universitários mudanças significativas, do ponto de vista econômico, nos aspectos físicos, mentais, emocionais, sociais, espirituais, ambientais, políticos e efeitos negativos na qualidade e quantidade do sono e consequentemente instalação dos transtornos do sono, com destaque para insônia. Diante disto, o presente estudo tem como objetivo estimar a prevalência e os fatores associados à insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto da Universidade Pública do Norte do Tocantins. Trata-se de um estudo descritivo, de caráter transversal e abordagem quantitativa, adotando uma amostra não-probabilística a qual ocorreu de forma online devido ao cenário da pandemia, e a obrigatoriedade do distanciamento social como forma de prevenção a COVID-19. Os dados foram coletados através de formulários online por meio do Google Forms sendo enviado a cada participante individualmente por meio do seu e-mail institucional. Foram coletados dados sociodemográficos e aplicado o Índice de gravidade de insônia (IGI). Esta pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Tocantins por meio do parecer nº5.117.581 e CAAE 52981121.7.0000.8023. Os dados foram analisados por meio do software Statistical Package for Social Sciences 22.0 e os participantes divididos em dois grupos: com insônia e sem insônia segundo o IGI. A amostra foi constituída por 68 alunos do Curso de Educação Física com idade entre 18 e 45 anos. 55,9% (n=38) pertencem ao sexo feminino e 40,1% (n=30) ao sexo masculino. Dentre estes, 51,5% (n=35) possuem algum grau de gravidade de insônia e 48,5% (n=33) não possuem insônia. O grau de gravidade da insônia se mostrou mais predominante no sexo feminino, apresentando 42,1% (n=16) insônia leve e 18,4% (n=7) insônia moderada. O estado civil (p=0,05) e religião (p=0,02) apresentaram diferença significativa entre os dois grupos. A presença de insônia nos estudantes do Curso de Educação Física foi alta, com destaque para o sexo feminino. Para tanto, é de suma importância avaliar e analisar os transtornos do sono no âmbito educacional, visando a busca por promoção e prevenção da saúde dos estudantes.

Palavras chaves: Sono. Saúde do Estudante. COVID-19. Insônia.

ABSTRACT

The Pandemic hit many countries in 2020, including Brazil, which joined numerous measures to combat the spread of the virus, interfering in the life of society, with the requirement of social isolation and that the recommendation "stay at home" adopted to stop the spread of the virus. COVID-19 has affected higher education, bringing university students significant changes, from an economic point of view, in physical, mental, emotional, social, spiritual, environmental, political aspects and negative effects on the quality and quantity of sleep and, consequently, the installation of disorders. Of sleep, especially insomnia. In view of this, the present study aims to estimate the prevalence and factors associated with insomnia in Physical Education students during remote teaching at the Universidade Pública do Norte do Tocantins. This is a descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach, adopting a non-probabilistic sample which took place online due to the pandemic scenario, and the mandatory social distancing as a way of preventing COVID-19. Data were collected through online forms through Google Forms and sent to each participant individually through their institutional email. Sociodemographic data were collected and the Insomnia Severity Index (ISI) was applied. This research was submitted and approved by the Ethics and Research Committee of the State University of Tocantins through opinion nº 5.117.581 and CAAE 52981121.7.0000.8023. Data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences 22.0 software and participants were divided into two groups: with insomnia and without insomnia according to the ISI. The sample consisted of 68 Physical Education students aged between 18 and 45 years. 55.9% (n=38) were female and 40.1% (n=30) were male. Among these, 51.5% (n=35) have some degree of insomnia severity and 48.5% (n=33) do not have insomnia. The degree of insomnia severity was more prevalent in females, with 42.1% (n=16) mild insomnia and 18.4% (n=7) moderate insomnia. Marital status ($p=0.05$) and religion ($p=0.02$) showed a significant difference between the two groups. The presence of insomnia in students of the Physical Education Course was high, especially among females. Therefore, it is extremely important to evaluate and analyze sleep disorders in the educational context, aiming at the search for the promotion and prevention of students' health.

Key-words: Sleep. Student Health. COVID-19. Insomnia.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABS	Associação Brasileira do Sono
CEHS	Centro de Educação, Humanidades e Saúde
DP	Desvio padrão
IGI	Índice de Gravidade da Insônia
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UFNT	Universidade Federal do Norte do Tocantins
UNITINS	Universidade Estadual do Tocantins

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 Geral	12
2.2 Específicos.....	12
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3.1 A importância do sono ao longo da vida	13
3.2 Transtornos do sono em universitários	15
3.3 Relação do sono e ensino remoto	16
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	17
4.1 Tipo de pesquisa	17
4.2 Local de pesquisa.....	17
4.3 População/Amostra.....	18
4.4 Instrumentos/Técnica de coletas de dados.....	18
4.5 Procedimentos de coletas de dados	19
4.6 Análise dos dados	20
5 RESULTADOS	20
6 DISCUSSÃO	25
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS	29
APÊNDICES	32
ANEXOS.....	38

1 INTRODUÇÃO

Dormir bem e com qualidade é imprescindível para qualquer ser humano, independente da sua faixa etária. Para Paiva (2015), a principal função do sono é manter o indivíduo desperto, favorecendo a regeneração do corpo e da mente, pois este com um sono insuficiente estará frequentemente sonolento podendo reduzir a aptidão no desempenho dos afazeres diários.

Segundo Costa e Santos (2021), devido ao isolamento social decorrente da pandemia do COVID-19, os estudantes universitários tiveram que mudar suas rotinas. Para além das mudanças de hábitos, o sistema de ensino tomou novos rumos para se adaptar ao cenário atual fazendo com que os acadêmicos reajustassem seus devidos horários de estudos, sendo os mesmo de forma remota. Tanto as mudanças no ensino quanto de horários, além de afetar o desempenho dos universitários, podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos do sono (BEŞOLUK et al., 2011; ONYPER et al., 2012; OWENS et al., 2017).

Estudos comprovam que o sono é fundamental para um bom funcionamento do corpo físico e psíquico (AMARAL, 2013; FARIA, 2015; GONÇALVES, 2016). Pôde-se observar que os estudantes universitários são afetados por tais alterações no decorrer do seu percurso acadêmico e com a pandemia da COVID-19, estas sofreram um acréscimo, no que diz respeito ao ensino remoto, conseqüentemente ao uso excessivo das tecnologias digitais.

Nessa perspectiva ao pensar na relação do sono com os estudantes no âmbito acadêmico, o qual sofrem devido as transformações no estilo de vida, estando propensos a desencadear, e aumentar os transtornos do sono (AMARAL, 2017; GOMES, 2020).

Despertou-se o interesse na temática do sono, com enfoque na insônia e os fatores associados em estudantes universitários durante o ensino remoto, em decorrência da real conjuntura advinda da pandemia da COVID-19, justificado pelo modelo adotado nas Universidades Públicas, fazendo com que os estudantes permanecessem mais expostos ao uso das tecnologias.

Tendo em vista a complexidade e gravidade do aumento da prevalência da insônia, antes e durante a pandemia da COVID-19, este trabalho de conclusão de curso, pretende responder aos seguintes questionamentos: Qual a prevalência de insônia e os principais fatores relacionados a essa queixa nos estudantes de Educação Física em uma Universidade Pública do Norte do Tocantins?

A realização de uma pesquisa para responder a estas indagações justifica-se pela importância que o sono tem ao longo da vida, e contribui para o bem-estar dos indivíduos (CERTO, 2016). Alguns estudos apontam alterações e má qualidade do sono impactado pelo contexto atual da pandemia do COVID-19 (LUCENA et. al 2021, DE SOUZA et.al, 2021) e a insônia é um dos transtornos mais prevalente, e com a pandemia esta têm se expandido entre os estudantes, devido ao grande índice do uso das tecnologias digitais durante o ensino remoto (BLUME et.al, 2020).

Assim sendo, torna-se imprescindível a busca por respostas através de novos estudos para que ocorra uma intervenção precoce, diante desses problemas decorrentes não só do momento atual, mas à longo prazo.

Do ponto de vista social esta pesquisa justifica-se por contribuir com a comunidade em geral diante de um problema de saúde pública, além da relevância de proporcionar um conhecimento sobre a insônia e os fatores que podem provocar a mesma, tendo assim a oportunidade de conhecê-los e conseqüentemente evitá-los ou tratá-los previamente. Uma vez que o ensino remoto tem feito parte da vida dos universitários, provocando uma privação do sono devido ao aumento do uso das tecnologias e mudanças de rotina, é importante que os mesmos estejam cientes dos problemas que esse sono reduzido pode causar na sua saúde física e mental. Em vista, que estes decorrem por diversos aspectos, que podem influenciar a qualidade e quantidade de horas essenciais de um sono reparador.

No âmbito pessoal esta pesquisa se justifica pelo contato da pesquisadora com a temática através do projeto “sono ao longo da vida”, do Curso de Educação Física da UFNT.

Por fim, esta pesquisa busca confirmar a hipótese de que a prevalência da insônia durante o ensino remoto é elevada nos estudantes de Educação Física.

2 OBJETIVOS

2.1 Geral

Estimar a prevalência e os fatores associados à insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto da Universidade Pública do Norte do Tocantins.

2.2 Específicos

- ✓ Caracterizar a população do estudo;
- ✓ Associar presença ou não de insônia e comparar com variáveis sociodemográficas e turno cursado;
- ✓ Identificar o grau de gravidade da insônia;

3 REVISÃO DE LITERATURA

Este capítulo encontra-se subdivido em três itens. Inicialmente, será relatado a importância do sono ao longo da vida, destacando o quão é indispensável um sono reparador para garantir uma vida com saúde e o bem-estar durante a realização das atividades diárias, além da presença de fatores que podem influenciar na má qualidade do sono.

Em seguida, evidencia-se os transtornos do sono, com olhar voltado para a insônia. E ainda, comprovações científicas de estudos que avaliam tais transtornos e a grande incidência destes nos estudantes, uma vez que estes estão expostos a mudanças no estilo de vida.

Por fim, serão abordadas questões relacionadas ao sono e o ensino remoto, considerando que com a pandemia houve um agravamento nos transtornos do sono e conseqüentemente outros problemas de saúde.

3.1 A importância do sono ao longo da vida

“O sono é uma função vital necessária à manutenção de um bom estado de saúde, contribuindo para a recuperação física e psicológica do organismo” (DUARTE, 2011 p.106). Uma agradável noite de sono é essencial para a conservação de uma vida com saúde, visando o bem-estar do ser humano (PEREIRA, 2013). Desse modo, pode-se perceber a importância do sono ao longo da vida, uma vez que ele nos propicia alcançar um bom estado de saúde da infância à velhice.

É necessário destacar que alguns fatores contribuem para que o indivíduo tenha um sono restaurador, pois Kabrita, Muça e Duffy (2014) corroboram que apesar de uma noite de sono ser favorável para a saúde física e mental, este pode ser alterado e até interrompido por aspectos biológicos e ambientais. Partindo dessa premissa, é imprescindível localizar as dificuldades de se conseguir uma adequada noite de sono, para então procurar meios de se aproximar de um sono qualitativo, ou seja, “a preservação de sua qualidade é fundamental, pois quem dorme bem tem uma elevada capacidade de adaptação a circunstâncias adversas, tais como stress, ansiedade, entre outras” (CERTO, 2016 p.1,2).

3.2 Transtornos do sono em estudantes universitários

Considerando às questões habituais do indivíduo, sejam no âmbito físico ou psicológico, os transtornos do sono ganham espaço na vida do cidadão, com maior visibilidade para a insônia. Segundo Serra (2014) a insônia é uma incapacidade momentânea ou duradoura de começar ou perdurar o sono, por descontinuação do mesmo ou despertar precoce. Se manifestando através de algumas dificuldades surgidas antes e durante o sono como: começar a dormir, permanecer, impressão de sono não reparador e contenção de sono pertencente a circunstância.

Em estudantes do ensino superior, a incidência de alterações do sono é muito comum, pois encontram-se expostos a transformações no seu estilo de vida e aos aspectos de comportamentos negativos, como: uso de álcool em quantidade excessiva, tabagismo, sedentarismo, ou uso demasiado da internet (KLOSS, NASH, HORSEY et. al., 2011; CHENG et al., 2012). Os efeitos de noites mal dormidas acarretam um importante prejuízo das nossas funções diárias, especialmente as cerebrais, gerando prejuízo da atenção, memorização e concentração, alterações do humor, fadiga e sonolência, além do aumento do apetite (ABS, 2020), estando associadas com alterações na qualidade do sono causando distintos prejuízos na vida do indivíduo (GUIMARÃES et. al, 2018).

Assim, sua contenção ou ausência parcial podem acontecer em decorrência do déficit de higiene do sono devido ao estresse ocupacional, acarretando ao sono não reparador, podendo causar em pequeno ou grande prazo malefícios as tarefas diárias (NEVES; MACEDO; GOMES, 2017). Os universitários têm predisposição a adquirir transtornos do sono, devido a rotina que levam e os aspectos do ambiente, e também a fatores que a sociedade impõe, incluindo horário de aulas e atividades laborais que podem levar a má qualidade do sono, minimizando o desempenho tanto acadêmico quanto da profissão (AL-KANDARI et.al, 2017).

Um estudo nacional realizado por Certo (2016) no qual avaliou a qualidade do sono dos estudantes do ensino superior, além de analisar os níveis de ansiedade, depressão e stress vivenciados pelos estudantes do ensino superior apontaram que 53,6% (n=192) dos estudantes sofrem de má qualidade do sono e 46,4% (n=166) apresentaram boa qualidade do sono. A conclusão diante dessa questão é que, encontra-

se uma ameaça de saúde pública, devido à má qualidade do sono em estudantes universitários serem frequentes e acarretarem problemas na saúde física e mental.

Em outro estudo realizado por Cespedes e Souza (2020), que teve como objetivo detectar os hábitos e a prevalência de transtornos do sono em estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, concluiu que grande parte dos acadêmicos possuem qualidade ruim do sono, e 48,3% apresentaram sonolência diurna excessiva.

3.3 Relação do sono e ensino remoto

O sono é um elemento primordial para estar bem no dia seguinte e conseguir realizar as tarefas diárias com excelência. Para os estudantes universitários não é diferente, um sono tranquilo e reparador o auxiliará no cumprimento das demandas acadêmicas. O sono “possibilita o repouso, a reorganização e o rejuvenescimento do corpo e do cérebro. Atualmente é reconhecido como uma necessidade primordial e restauradora, imprescindível para o bem-estar físico, cognitivo e mental” (AMARAL 2013, p.3).

Todavia, o ensino remoto adentrou na vida dos estudantes universitários, devido as questões de saúde pública, decorrente da pandemia da COVID-19, que se disseminou no mundo inteiro. E uma das medidas de contenção foi o distanciamento social. Dessa forma, vários hábitos foram ressignificados modificando o estilo de vida dos universitários. O ensino remoto é caracterizado através da transposição das aulas presenciais pela peculiaridade de emergência, fazendo uso das tecnologias digitais permitindo a existência de uma forma de comunicação síncrona, no qual antes era devidamente presencial (NIENOV, CAPP, 2021).

Outrossim, os problemas de transtornos do sono já existiam como já foi exposto devido a questões de ambiente, alteração de rotina, entre outros aspectos. Para tanto, com o uso excessivo das tecnologias digitais, esses problemas podem se espalhar entre os estudantes, surgir, ou até aumentar. Assim, convém cuidar das horas de sono para manter a qualidade do mesmo e da saúde. “Dormir o número de horas recomendado permite manter um bem-estar biológico, cognitivo, social e psicológico” (AMARAL, 2013 p.37).

Nessa perspectiva, os transtornos do sono são desencadeados por alguns fatores como: psicológico, ambiental, social entre outros (NEVES, MACEDO & GOMES, 2017), que ao longo da pandemia da COVID 19 ganhou grandes proporções, considerando a alta exposição a aspectos de estresse. Dessa forma, durante o isolamento social foi captado que houve uma diminuição na saúde mental e física, estando relacionada a qualidade do sono (BLUME, et. al, 2020).

Estudos realizados por Maia e Dias (2020) e Deng.et.al (2021) em estudantes universitários analisaram os níveis e a prevalência de sintomas depressivos, ansiedade, estresse e transtornos do sono no período de pandemia no qual obtiveram níveis de significância para os sintomas de depressão, ansiedade, estresse e transtornos do sono. Os valores de prevalência diferem com base em regiões geográficas, critérios diagnósticos, nível de escolaridade, ano de graduação em estudo, situação financeira, arranjo domiciliar e gênero. Considerando um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes.

Dessa forma, a vida dos universitários tem sofrido grandes prejuízos no que diz respeito a saúde física e mental. Assim, com a pandemia e conseqüentemente o ensino remoto os estudantes foram acometidos com vários transtornos decorrentes da mudança de estilo de vida na qual tiveram que se adaptar.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva, de caráter transversal e abordagem quantitativa.

4.2 Local da pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida na Universidade Federal do Norte do Tocantins no Centro de Educação Humanidades e Saúde (CEHS) de Tocantinópolis, obedecendo recomendações da Organização Mundial de Saúde, Ministério da Saúde, Secretaria de Saúde do Estado do Tocantins e da Prefeitura Municipal de Tocantinópolis respeitando o distanciamento social com aplicação da pesquisa através das plataformas digitais.

A UFNT, Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis é localizada na rua 06 s/n, bairro vila santa Rita e constituída de cinco cursos a seguir: Pedagogia, Ciências Sociais, Educação do Campo, Educação Física e Direito.

O Curso de Educação Física foi implantado no ano de 2014 e iniciou suas atividades em maio de 2015. O mesmo desenvolve atividades de ensino, pesquisa e extensão, onde propiciam vivências, saberes e experiências em diferentes áreas do campo educacional (PPC, 2018).

4.3 População/Amostra

A amostragem foi do tipo não-probabilística adotando uma amostra por conveniência incluindo todos os alunos do Curso de Licenciatura em Educação Física matriculados no semestre 2021.2 da UFNT, Centro de Educação Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, com idade igual ou superior a 18 anos, do sexo masculino e feminino.

Foi adotado como critério de exclusão: a) aqueles estudantes (as) que não preencheram os questionários corretamente.

4.4 Instrumentos/Técnicas de coletas dos dados

As informações dos participantes desta pesquisa foram coletadas através das plataformas digitais, no período de dezembro de 2021 a abril de 2022. Os formulários foram desenvolvidos por meio do Google Forms, no qual os participantes preencheram os mesmos mediante link disponibilizado no e-mail individual de cada aluno (a).

Os instrumentos foram respondidos utilizando os links de acesso no horário de escolha do participante. Estes foram respondidos após o aceite do participante da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), que seguiu as recomendações da Norma Operacional 001/13 e das Resoluções 466/12 e 510/16.

Para a coleta dos dados sociodemográficos, foi elaborado um questionário pela própria pesquisadora (APÊNDICE B).

O instrumento utilizado para mensurar a insônia foi o Índice de Gravidade da Insônia (IGI) (ANEXO A). Este foi validado no Brasil por Castro (2011), e tem como objetivo verificar o grau de gravidade da insônia, e pode ser utilizado com indivíduos a partir dos 18 anos. O (IGI), é um questionário de 7 questões que fornecem um escore de gravidade da insônia, avaliando as últimas duas semanas. (Dificuldade em pegar no sono, dificuldade em manter o sono, despertar antes da hora programada, quanto está satisfeito ou insatisfeito com o padrão atual do sono, medida em que seus problemas com o sono interferem nas suas atividades diurnas, quanto você acha que os outros percebem que o seu problema de sono atrapalha sua vida, o quanto está preocupado estressado com seu problema de sono). A escala é autoaplicável, constituída por sete itens podendo ser classificada em escala likert de 0 a 4, e 28 é sua pontuação mais elevada, onde pode ser mensurado o grau de gravidade da insônia: (0-7) inexistência de insônia, (8-14) insônia leve, (15-21) insônia moderada, (22-28) insônia grave.

4.5 Procedimentos de coleta de dados e considerações éticas

Esta pesquisa é subprojeto da pesquisa intitulada “Efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto” submetida e aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS) por meio do parecer nº5.117.581 e CAAE 52981121.7.0000.8023 em 22 de novembro de 2021 (ANEXO B).

A coleta de dados ocorreu por meio da equipe executora¹, que foi treinada para essa finalidade. O TCLE foi disponibilizado para cada participante através do Google Forms, para que caso concordasse assinasse o mesmo, dando ciência de sua participação na pesquisa. Em seguida, os participantes foram direcionados para uma página onde responderam às perguntas contidas no questionário sociodemográfico e na avaliação do IGI. Estes foram enviados pelo e-mail institucional cadastrado do estudante, o qual foi cedido pela Secretaria Acadêmica da UFNT.

¹ Composta pelo coordenador do projeto, 5 professores colaboradores, 1 tutor, 6 monitores bolsistas e 3 monitores voluntários do Curso de Licenciatura em Educação Física.

4.6 Análise dos dados

Primeiramente, os dados foram organizados no Excel, e feito a soma do questionário (IGI). Após os dados foram passados para o software SPSS, versão 22.0, devidamente registrado para pesquisa sendo feito o teste de Shapiro-wilk para analisar a normalidade dos dados.

A variável dependente do estudo é a insônia dos estudantes do Curso de Educação Física, enquanto que, as variáveis independentes definidas são as características sociodemográficas, semestre anual de curso, pessoa com quem reside durante o ensino remoto, vínculo empregatício e recebimento de bolsa.

Para análise dos dados, os alunos foram divididos em dois grupos, segundo os resultados do questionário IGI: com insônia (leve, moderada ou grave) e sem insônia. Esses resultados determinaram a variável desfecho.

Os dados descritivos da amostra foram descritos por meio de média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa e para análise inferencial foi utilizado o teste qui-quadrado para análise da associação entre os grupos (com insônia/sem insônia). Aplicou-se o teste exato de Fisher para as variáveis categóricas menores que cinco casos. Em todos os testes, foi adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$ e considerado o intervalo de confiança (IC) de 95%.

5 RESULTADOS

A população-alvo deste estudo envolveu 178 estudantes de graduação do Curso de Educação Física, do primeiro ao quarto ano de graduação, do sexo masculino e feminino, devidamente matriculados no referido curso durante o semestre 2021.2, conforme lista disponibilizada pela Secretaria Acadêmica da Universidade Federal do Norte do Tocantins.

Fizeram parte do estudo, 68 participantes, pois 82 não responderam aos questionários, 13 eram participantes do projeto sendo monitores bolsistas e voluntários, e 15 não preencheram os questionários corretamente.

A partir dos resultados da classificação do IGI, os alunos foram distribuídos em dois grupos, sendo o grupo 1, composto pelos alunos que apresentaram algum grau de gravidade de insônia (leve, moderada e grave) e o grupo 2, constituído pelos alunos que não apresentaram nenhum grau de insônia, ou seja, (ausência de insônia).

Do total de 68 estudantes, 55,9% (n=38) eram do sexo feminino e 40,1% (n=30) do sexo masculino. Destes, foi constatado que 51,5% (n=35) apresentam insônia e 48,5% (n=33) sem insônia. A média de idade dos estudantes no grupo com insônia foi de $24,6 \pm 5,8$ (tendo o mais novo 19 e o mais velho 41 anos), enquanto que no grupo sem insônia foi de $25,2 \pm 6,2$ (com idade mínima de 19 anos e máxima de 45 anos). A tabela 1 demonstra o perfil da amostra estudada.

Tabela 1: Caracterização das variáveis sociodemográficas durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	Com insônia		Sem insônia		Total	%
	n	%	n	%		
Sexo						
Masculino	12	17,6	18	26,5	30	40,1
Feminino	23	33,8	15	22,1	38	55,9
Idade						
Idade em anos (Média \pm DP*)	24,69 anos	DP: \pm 5,85	25,27 anos	DP: \pm 6,29		
Mínimo	19 anos		19 anos			
Máximo	41 anos		45 anos			
Estado civil						
Casado	4	5,9	10	14,7	14	20,6
Solteiro	31	45,6	23	33,8	54	79,4
Tem filhos						
Não	29	42,6	22	32,4	51	75,0
Sim	6	8,8	11	16,2	17	25,0
Cor da pele						
Preto	10	14,7	10	14,7	20	29,4
Pardo	20	29,4	17	25,0	37	54,4
Branco	5	5,4	6	8,8	11	16,2
Estado em que reside						
Maranhão	4	5,9	6	8,8	10	14,7
Tocantins	31	45,6	27	39,7	58	85,3
Religião						
Não tem religião	6	8,8	3	4,4	9	13,2
Católica	24	35,3	18	26,5	42	61,8
Evangélica	3	4,4	11	16,2	14	20,6
Ateu	0	0,0	1	1,5	1	1,5
Outra	2	2,9	0	0,0	2	2,9
Renda mensal do discente**						
Não tem renda	16	23,5	15	22,1	31	45,5

Até um salário mínimos	13	19,1	14	20,6	27	39,7
Entre 1 e 3 salários mínimos	5	7,4	4	5,9	9	13,2
Mais de 3 salários mínimos	1	1,5	0	0,0	1	1,5
Arranjo familiar						
Sem grau de parentesco	1	1,5	3	4,4	4	5,9
Unipessoal	5	7,4	5	7,4	10	14
Duas ou mais pessoas com grau de parentesco	29	42,6	25	36,8	54	79,4

DP*=desvio padrão

**Base do Salário Mínimo em 2021 (ano da coleta de dados): R\$ 1100,00

Fonte: Dados do estudo.

Entre os alunos que apresentaram algum grau de gravidade de insônia, 65,7% (n=23) pertenciam ao sexo feminino, enquanto que, 34,3% (n=12) do sexo masculino. Em relação as médias de idades, o grupo com insônia obteve 24,69 e desvio padrão de ($\pm 5,85$), e o grupo sem insônia 25,27 e desvio padrão de ($\pm 6,29$), sem diferença significativa entre os grupos, (Tabela 2).

Entre os dois grupos 88,6% (n=31) dos alunos solteiros apresentaram algum grau de gravidade de insônia, enquanto os casados foram 11,4% (n=4), já no grupo sem insônia 30,3% (n=10) são casados e 69,7% (n=23) são solteiros, foi encontrada diferença significativa entre estado civil e insônia (p=0,05). Apenas 17,1% dos alunos que apresentam filhos, possuem algum grau de insônia, não sendo encontrada diferença significativa nesta variável.

Nas variáveis, cor da pele, estado em que reside, renda mensal do discente e arranjo familiar não houve diferença significativa entre os dois grupos (Tabela 2). Na variável religião o valor de (p=0,02), apresentando diferença significativa entre os dois grupos, no qual 68,6% (n=24) do grupo com insônia faz parte da religião católica.

Tabela 2: Associação das variáveis sociodemográficas durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	Com insônia		Sem insônia		p
	n	%	n	%	
Sexo					0,09 ⁽¹⁾
Masculino	12	34,3	18	54,5	
Feminino	23	65,7	15	45,5	
Idade					
Idade em anos (Média \pm DP)	24,69 anos	DP: \pm 5,85	25,27 anos	DP: \pm 6,29	
Mínimo	19 anos		19 anos		
Máximo	41 anos		45 anos		
Estado civil					0,05 ^{**} (1)

Casado	4	11,4	10	30,3	
Solteiro	31	88,6	23	69,7	
Tem filhos					0,12 ⁽¹⁾
Não	29	82,9	22	66,7	
Sim	6	17,1	11	33,3	
Cor da pele					0,87 ⁽¹⁾
Preto	10	28,6	10	30,3	
Pardo	20	57,1	17	51,5	
Branco	5	14,3	6	18,2	
Cor da pele					0,50 ⁽¹⁾
Preto/Pardo	31	88,6	27	81,8	
Branco	4	11,4	6	18,2	
Estado em que reside					0,50 ⁽¹⁾
Maranhão	4	11,4	6	18,2	
Tocantins	31	88,6	27	81,8	
Religião					0,02 ^{*(2)}
Não tem religião	6	17,1	3	9,1	
Católica	24	68,6	18	54,5	
Evangélica	3	8,6	11	33,3	
Ateu	0	0,0	1	3,0	
Outra	2	5,7	0	0,0	
Renda mensal do discente*					1,00 ⁽²⁾
Não tem renda	16	45,7	15	45,5	
Até 1 salário mínimo	13	37,1	14	42,4	
Entre 1 a 3 salários mínimos	5	14,3	4	12,1	
Mais de 3 salários mínimos	1	2,9	0	0	
Arranjo Familiar					0,67 ⁽²⁾
Sem grau de parentesco	1	2,9	3	9,1	
Unipessoal	5	14,3	5	15,2	
Duas ou mais pessoas com grau de parentesco.	29	82,9	25	75,8	
Total	35	100,0	33	100,0	

*Base do Salário Mínimo em 2021 (ano da coleta de dados): R\$ 1100,00

**Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste de Qui-quadrado.

(2) Através do Teste Exato de Fisher.

Fonte: Dados do estudo.

A tabela 3, demonstra que 54,3% (n=13) dos alunos que residem com os pais possuem algum grau de insônia (leve, moderada e grave). Não houve diferença significativa entre os grupos em relação a esta variável.

Tabela 3: Pessoa com quem reside durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	Com insônia		Sem insônia		P
	n	%	n	%	
RESIDE					0,14
Com familiares	14	40,0	14	42,4	

Com os pais	19	54,3	12	36,4
Sozinho	2	5,7	3	9,1
Outro*	0	0,0	4	12,1
Total	35	100,0	33	100,0

Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste Exato de Fisher.

Fonte: Dados do estudo

Com relação ao vínculo empregatício e recebimento de bolsa, dos 68 alunos pesquisados 54,3% (n=19) dos que trabalham tem insônia. E dentre os que recebem bolsa 33,3% (n=11), não possuem nenhum grau de insônia (ausência de insônia) (Tabela 4).

Tabela 4: Vínculo empregatício e recebimento de bolsa além do estudo durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	Com insônia		Sem insônia		p
	n	%	n	%	
Vínculo empregatício					0,63
Não	16	45,7	17	51,5	
Sim	19	54,3	16	48,5	
Bolsa Universitária					
Não	18	51,4	22	66,7	
Sim	17	48,6	11	33,3	
Total	35	100,0	33	100,0	

Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste de Qui-quadrado.

Fonte: Dados do estudo

Na tabela 5, o grau de gravidade da insônia conforme a variável sexo, mostrou-se presente com maior prevalência no sexo feminino com destaque para 42,1% (n=16) para insônia leve e 18,4% (n=7) com insônia moderada.

Tabela 5: Prevalência conforme o grau de gravidade da insônia durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	Feminino		Masculino		p
	n	%	n	%	
Ausência de insônia	15	39,5	18	60,0	0,17
Insônia leve	16	42,1	8	26,7	
Insônia moderada	7	18,4	3	10,0	
Insônia grave	0	0,0	1	3,3	
Total	38	100,0	30	100,0	

Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste de Qui-quadrado.

(2) Fonte: Dados do estudo

Na tabela 6, em relação ao semestre em curso dos 68 alunos que participaram da pesquisa, foi observado que 48,6% (n=17) dos alunos com insônia estão cursando o 3º ano de faculdade estando entre o 5º e 6º período. Sendo assim, é possível observar que aqueles alunos que possuem insônia estão mais próximos do período de formação, levando-os com maior risco de ter ou adquirir presença de insônia potencializando para um grau de gravidade leve, moderado ou grave.

Tabela 6: Prevalência conforme amostra total com e sem insônia conforme sexo e semestre anual de curso dos 68 alunos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

	Com insônia		Sem insônia		Total
	n	%	n	%	
SEXO	35	51,5	33	48,5	68
Masculino	12	40,0	18	60,0	30
Feminino	23	60,5	15	39,5	38
					0,29
Semestre em curso dividido por grupos					
1ºano (1º e 2º período)	1	2,9	3	9,1	
2ºano (3º e 4º período)	3	8,6	7	21,2	
3ºano (4º e 5º período)	17	48,6	11	33,3	
4ºano (7º e 8º período)	14	40,0	12	33,4	
Total	35	100	33	100	

Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste de Qui-quadrado.

Fonte: Dados do estudo

6 DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo mostraram que houve uma alta prevalência de insônia nos estudantes universitários representado por (51,5%) da amostra. Corroborando com estudos anteriores de Haile et al., (2017), Sivertsen et al., (2018) e Calazans et al., (2021) realizados com universitários, no qual investigaram a insônia, sendo evidenciado um alto índice de prevalência da insônia em sua amostra.

Uma revisão integrativa de Silveira e Verás (2022) analisou 20 artigos em sua pesquisa, teve como objetivo revisar a literatura sobre os transtornos do sono mais frequentes em estudantes universitários e os fatores associados ao sono, e seus resultados constataram que a insônia é um dos transtornos mais frequentes.

Segundo Oliveira et al., (2021) a insônia é um dos transtornos do sono mais prevalentes na população em geral, e está entre as queixas mais comuns no consultório

médico. A estimativa epidemiológica aponta que 6% da população adulta têm insônia; 12% apresentam sintomas de insônia trazendo consequências durante o seu dia e 15% sentem insatisfação em relação ao sono. E grande parte das pessoas que têm insônia sofrem com: cansaço, exaustão, ardência nos olhos, nervosismo, baixa concentração, pouca atenção e costuma estar sonolento.

As rotinas da vida da população em geral foram afetadas, incluindo os estudantes universitários em decorrência do isolamento social (DA SILVA et al. 2022). Para Gualano et al. (2020), durante o período de quarentena houve um predomínio de problemas mentais, e essas modificações trazem impactos que decaem diretamente na qualidade do sono acarretando redução na qualidade de vida. Esses impactos na qualidade do sono da população podem gerar consequências e ser identificados meses ou anos depois (BEZERRA et al. 2020).

Os estudantes universitários estão propensos a desencadear os transtornos do sono, devido a diversos fatores como: mudanças de hábitos, de horários, cumprimento das atividades acadêmicas dentre outros. E com a pandemia do COVID 19, essas mudanças se intensificaram devido a adoção do ensino remoto e o distanciamento social, causando prejuízos a esse grupo, fazendo com que os estudantes desenvolvessem transtornos do sono, desencadeando numa qualidade ruim do sono (RIBEIRO, 2021).

Em relação a variável sexo este estudo aponta uma maior prevalência da insônia no sexo feminino. Segundo Poyares et al. (2003), o sexo feminino é um dos fatores de risco para a insônia. Alguns estudos relacionados com a qualidade e transtornos do sono encontraram maior incidência desses transtornos nesse sexo (KABEL et. al 2018; SILVERA E VERÁS 2022). Os transtornos hormonais que afligem as mulheres no decorrer de alguns períodos de sua vida podem deixa-las mais sujeitas a transtornos do sono (KABEL et al. 2018).

Ainda no estudo atual foi encontrado uma diferença significativa entre estado civil e insônia onde ($p= 0,05$), concordando com o estudo de Haile et al., (2017) onde dentro da amostra constatou-se que um dos fatores associados a insônia foi o estado civil, ($p= 0,03$), demonstrando que os estudantes solteiros têm mais predisposição para desencadear a insônia.

Neste estudo observou-se que os alunos que estão cursando o 3º ano de graduação, ou seja, estão entre o 5º e 6º período apresentaram um maior índice de gravidade de insônia, dessa forma pode-se compreender que quanto mais os estudantes

se aproximam de sua formação mais estão propícios a desenvolver a insônia. Um estudo feito com estudantes universitários do curso de fisioterapia, ressalta em seus resultados que em relação ao sono eles trouxeram como queixa principal a insônia, estando mais presente entre os estudantes dos últimos períodos (MORAES et al., 2019).

Uma revisão sistemática de Chowdhury et al (2020) que analisou 7 estudos, com o objetivo de avaliar as evidências relacionadas a taxa de prevalência de insônia em estudantes universitários do sul da Ásia evidenciou que a insônia além de ser prevalente nessa amostra, pode ser um problema de saúde comum entre estes, pois necessitam de dedicação aos estudos e um bom desempenho acadêmico. Dessa forma constituem um sono desordenado.

Outro estudo realizado com 124 estudantes do curso de Enfermagem, analisou a qualidade do sono associando com variáveis sociodemográficas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares. Seus resultados apontaram que 59% (n=73), possuem qualidade do sono ruim e 31% (n=38) apresentaram presença de transtornos do sono. Uma das variáveis associadas a este resultado foi o vínculo trabalhista que obteve o nível de significância de $p < 0,003$ (MORAIS et al. 2022). No presente estudo, dentre a amostra pesquisada 54,3%(n=19), dos estudantes que estudam e trabalham apresentaram algum grau de gravidade da insônia, mostrando que a conciliação entre trabalho e estudo pode comprometer o sono dos estudantes, podendo leva-los a desenvolver transtornos do sono.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados da pesquisa pode-se concluir que houve uma alta prevalência de insônia nos estudantes do curso de Educação Física, sendo mais presentes nos estudantes do sexo feminino o que pode ser um prejuízo causado pelas aulas remotas com o aumento do uso das tecnologias digitais no período da pandemia do COVID-19.

Essa pesquisa pôde confirmar a hipótese de que a prevalência de insônia nos estudantes de Educação física foi elevada durante o ensino remoto.

Essa investigação, mostra a pertinência em pesquisar os estudantes universitários uma vez que estes estão expostos a fatores que contribuem para o desenvolvimento da insônia. Para tanto, é de suma importância avaliar e analisar os transtornos do sono no

âmbito educacional, visando a busca por promoção e prevenção da saúde dos estudantes.

Como desfecho primário, os resultados iniciais deste estudo foram divulgados nos Anais do I Congresso Científico Internacional em Educação Física - I CCIEF intitulado “Prevalência da Insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto” (ANEXO C) e foi apresentado à Comunidade Local, regional e nacional em formato de relato de experiência os principais resultados desta pesquisa desenvolvida através do Projeto Integrado do Curso de Educação Física da UFNT “Sono ao longo da vida”, vinculado ao Programa Alvorecer no período de 22 a 25 de novembro de 2022 no Seminário Integrado Ciência e Sociedade, entre – tecendo o diálogo entre ensino, pesquisa, extensão e inovação, promovido pela UFNT (ANEXO D).

Como desfecho secundário os resultados finalizados serão apresentados no XIX Congresso Brasileiro do Sono a ser realizado em Goiânia no período de 30/11/22 a 03/12/22 com o seguinte título: “Cross-Sectional Study Of Sociodemographic Characteristics In Physical Education Students With Insomnia During Remote Education” (ANEXO E).

Além disso, os resultados serão apresentados na instituição do local da pesquisa e publicado em periódicos Qualis A e B na área de Educação Física.

REFERÊNCIAS

AL-KANDARI, S. et al. **Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students.** *Sleep health*, v. 3, n. 5, p. 342-347, 2017.

AMARAL, Ana Margarida Lourenço de et al. **Qualidade de sono, higiene do sono e temperamento: Estudo com Estudantes Universitários Portugueses.** 2017. Tese de Doutorado.

AMARAL, Maria Odete Pereira. **Epidemiologia da insônia em adolescentes: Do diagnóstico de situação à intervenção.** 2013.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO (ABS). **Semana do sono 2020 – Sono e sonhos melhores para um mundo melhor. Cartilha do Sono.** Brasil. 2020.

BERTOLAZI, A. N., FAGONDES, S. C., HOFF, L. S., PEDRO, V. D., MENNA BARRETO, S. S., & JOHNS, M. W. Portuguese-language version of the epworth sleepiness scale: validation for use in brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v.35, n.9, 877–883. 2009. DOI:10.1590/S1806- 37132009000900009.

BEŞOLUK, Şenol; ÖNDER, İsmail; DEVECI, İsa. Morningness-eveningness preferences and academic achievement of university students. **Chronobiology International**, v. 28, n. 2, p. 118-125, 2011.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020.

BLUME, C., SCHMIDT, M. H., & CAJOCHEN, C. Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. **Current Biology**, 30(14), 795-797, 2020.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun 2013. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

BUYSSE, D.J., REYNOLDS, C.F., MONK, T.H., BERMAN, S.R., & KUPFER, D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Res**, 28, 193-213, 1989.

CASTRO, L.S. **Adaptação e Validação do Índice de Gravidade de Insônia (IGI): caracterização populacional, valores normativos e aspectos associados**. Dissertação de Mestrado, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2011.

CERTO, Ana Catarina Trindade. **Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior**. 2016. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária) – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2016.

CHENG, S. H. et al. **Um estudo sobre a qualidade do sono de estudantes universitários ingressantes. Pesquisa de Psiquiatria**, 197 (3), pp. 270-274, 2012.

CHOWDHURY AI, GHOSH S, HASAN MF, KHANDAKAR KAS, AZAD F. Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. **J Prev Med Hyg Jan** 14;61(4):E525-E529. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2020.61.4.1634. PMID: 33628956; PMCID: PMC7888398, 2021.

COSTA, Alyne Gabryele da Silva; SANTOS, Juliana Andrade dos. **Avaliação da ansiedade e da qualidade do sono em estudantes de fisioterapia durante a pandemia da COVID-19**. 2021.

DA SILVA, Hávila Lorrana Dutra; DE LIMA, Anna Myrna Jaguaribe. Alterações no ritmo circadiano e suas consequências em estudantes durante a pandemia de covid-19: uma revisão narrativa da literatura. **RECISATEC-REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA-ISSN 2763-8405**, v. 2, n. 5, p. e25134-e25134, 2022.

DA SILVA, Simone Martins; ROSA, Adriane Ribeiro. O IMPACTO DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES E O PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO COMO FATOR DE PROMOÇÃO E PROTEÇÃO. **Revista Prâksis**, v. 2, p. 189-206, 2021.

DA SILVEIRA CESPEDES, Mateus; DE SOUZA, José Carlos Rosa Pires. Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato

Grosso do Sul/Habits and sleep disorders in medical students at Mato Grosso do Sul State University. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 65, n. 1, p. 1-7, 2020.

DE CARVALHO SILVEIRA, Larissa; VÉRAS, Renata Meira. Fatores associados e distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários: Revisão integrativa. **New Trends in Qualitative Research**, v. 13, p. e695-e695, 2022.

DE LUCENA, Larissa Sena et al. DISTÚRBIOS DO SONO NA PANDEMIA DO COVID-19: REVISÃO NARRATIVA. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 1, 2021.

DE MORAES, Jéssica Barroso et al. Sonolência excessiva diurna em alunos do último ano do curso de fisioterapia de uma faculdade privada. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 17, p. e371-e371, 2019.

DE SOUZA, Maria Carolina Marciano Campos et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, 2021.

DENG, Jiawen et al. The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **Psychiatry Research**, p. 113863, 2021.

DUARTE, J. **Privação do sono, rendimento escolar e equilíbrio psicoafectivo na adolescência**. Tese de Doutorado, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto, Portugal, 2011.

FARIA, Carlos Eduardo Couto. **Qualidade do sono em estudantes universitários**. 2015. Tese de Doutorado.

GOMES, Daniela Filipa de Almeida. **# Sleep (less): Relação entre sono, uso noturno de dispositivos eletrônicos e Fear of Missing Out (FOMO) em estudantes universitários**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra.

GONÇALVES, Amadeu et al. Insónia nos estudantes de enfermagem em ensino clínico. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. Especial 3, p. 73-78, 2016.

GUALANO, M.R. Effects Of Covid-19 Lockdown on Mental Health And Sleep Disturbances In Italy. **Res. Public Health**, n. 17, p. 4779, 2020.

GUIMARÃES, Leonardo; SCHIRMER, Mayara; COSTA, Zuleika. Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos. **Revista Perspectiva: Ciência E Saúde**, 2018, v.3, n.1, pp. 147-154.

HAILE, YG, ALEMU, SM, & HABTEWOLD, TD. Insônia e sua associação temporal com o desempenho acadêmico entre estudantes universitários: um estudo transversal. **BioMed Research International**, 2017, 1-7. doi:10.1155/2017/2542367, 2017.

KABEL, Ahmed M. et al. Distúrbios do sono em uma amostra de estudantes da Universidade de Taif, Arábia Saudita: O papel da obesidade, resistência à insulina, anemia e altitude elevada. **Diabetes & Síndrome Metabólica: Clinical Research & Reviews**, v. 12, n. 4, pág. 549-554, 2018.

- KLOSS, J. D. et al.. A entrega de medicina comportamental do sono para estudantes universitários. **Revista de Saúde do Adolescente**, 48 (6), pp. 553-561, 2011.
- LOPES, Higor Santos; MEIER, Denise Andrade Pereira; RODRIGUES, Renne. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 39, n. 2, p. 129-136, 2018.
- MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.
- MORAIS, Huana Carolina Cândido et al. Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. **O Mundo da Saúde**, v. 46, p. 003-011, 2022.
- NEVES, Gisele S. Moura L.; MACEDO, Philippe; GOMES: Marleide da Mota. TRANSTORNOS DO SONO: ATUALIZAÇÃO (1/2). **Rev Bras Neurol**. Rio de Janeiro, v. 53, n. 3, p.19-30, Jul. 2017.
- NIENOV, Otto Henrique; CAPP, Edison. **Estratégias didáticas para atividades remotas**. 2021.
- OLIVEIRA, Aneska Silva de et al. **Higiene do sono: cartilha**. 2021.
- ONYPER, Serge V. et al. Class start times, sleep, and academic performance in college: a path analysis. **Chronobiology International**, v. 29, n. 3, p. 318-335, 2012.
- OWENS, H.; CHRISTIAN, B ; POLIVKA, B. Comportamentos de Sono em Estudantes Universitários em Idade Tradicional: Um Estado da Revisão Científica com Implicações para a Prática. **Geléia. Assoc. Enfermeira Prática**, v.29 , p.695–703, 2017.
- PAIVA, T.. The Sleep and the Risks. In M. G. Matos (Ed.). **Adolescents: safe navigation through unknown waters** (ed. 1, pp. 167-9). Lisboa: Coisas de Ler, 2015.
- PEREIRA, A. **Hábitos de Sono em Estudantes Universitários**. Dissertação de Mestrado, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2013.
- POYARES, Dalva et al. I consenso brasileiro de insônia. **CEP**, v. 4020, p. 060, 2003.
- PPC. **Resolução nº 36, de 29 de Junho de 2018**. Dispõe sobre a atualização do Projeto Pedagógico do Curso (PPC) de Licenciatura em Educação Física, Câmpus de Tocantinópolis, aprovado pela Resolução Consepe nº 20/2014. Disponível em: <https://docs.uft.edu.br/share/s/IQbmGvaMTSimEc2GQgKS7g>. Acesso em: 06 dez 2021.
- RIBEIRO, Francielly Vieira. Ansiedade e qualidade do sono em estudantes de fisioterapia durante o distanciamento social. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1733>
- SERRA, B. A Saúde não mente: **Hábitos de sono**. Diretório do Álcool. Acedido, 2014.
- SIVERTSEN, Børge et al. Padrões de sono e insônia em adultos jovens: uma pesquisa nacional com estudantes universitários noruegueses. **Journal of sleep research** , v. 28, n. 2, pág. e12790, 2019.

APÊNDICES

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado (a) participante,

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada **“Fatores associados a insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto na Universidade Pública do Norte do Tocantins”**, sob a responsabilidade da pesquisadora Paloma da Silva Machado, discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) e orientação do Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro. Esse estudo terá como objetivo geral, analisar os fatores associados à insônia nos estudantes de Educação Física durante o ensino remoto da Universidade Pública do Norte do Tocantins.

A mesma é um subprojeto da pesquisa **“Efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto”**, sob a responsabilidade do pesquisador Prof. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, Coordenador do Projeto integrado do Curso de Educação Física da Universidade Federal Norte do Tocantins (UFNT), Câmpus de Tocantinópolis. Este projeto terá objetivo geral verificar o efeito das terapias expressivas na melhora da saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto. Dessa forma os dados coletados poderão ser utilizados para outros subprojetos que tenham relação com esta.

O convite a sua participação se deve ao fato de você ser um estudante do Curso de Educação Física regularmente matriculado nesta instituição de ensino, lócus da nossa pesquisa os quais serão avaliados. Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

O participante receberá o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelo Google Forms por meio de um link enviado através do e-mail institucional cadastrado na Secretaria Acadêmica da Universidade.

A sua participação consiste em responder questionários de forma não presencial, por meio do ambiente virtual disponibilizado por intermédio do Google

Forms com perguntas relacionadas às variáveis sociodemográficas e o IGI- Índice de gravidade da insônia. O seu nome não aparecerá em nenhum momento da pesquisa. Os dados dos participantes serão inseridos em uma planilha com usos de códigos para análise. Em nenhum momento você será identificado. Cabe esclarecer que essa pesquisa não tem finalidade de realizar rastreio individual, apenas um mapeamento coletivo. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

Após realização e aplicação dos instrumentos, os estudantes serão divididos em dois grupos de forma aleatória: grupo de intervenção e grupo controle. O grupo de intervenção será submetido a sessões de terapias expressivas (TE), duas vezes por semana, com duração média de uma hora, no período de três meses. O grupo controle não realizará qualquer tipo de atividade programada durante esse período no qual feita a intervenção de TE. Após esse período, ambos os grupos serão reavaliados.

Esse estudo apresenta aos participantes da pesquisa riscos possivelmente relacionados a qualquer acesso à internet para responder aos questionários, invasão de privacidade; responder a questões sensíveis, perder o autocontrole e a integridade ao revelar pensamentos e sentimentos nunca revelados relacionados aos transtorno do sono, por conta do receio em revelar informações pessoais; discriminação e estigmatização a partir do conteúdo revelado; tomar o tempo do participante ao responder aos questionários. Com objetivo de amenizar os riscos para os participantes, no TCLE será assegurado que todos os dados serão preservados em sigilo para garantir o anonimato do participante e caso venha a sentir arrependimento pode entrar em contato e solicitar a exclusão dos mesmos da pesquisa. Caso exista algum risco, você será encaminhado ao pesquisador responsável para o suporte necessário.

A sua participação nessa pesquisa será relevante para obtenção de informações fundamentais que poderão auxiliar na elaboração de estratégias educativas e preventivas voltadas à humanização do cuidado em saúde relacionada ao fortalecimento da Política de Apoio Estudantil e que estejam voltados para saúde e ao sono do estudante universitário.

Caso concorde em participar da pesquisa e assinar a concordância no TCLE, você será direcionado aos outros instrumentos de coleta de dados, também utilizando o Google Forms. O pesquisador não terá nenhum contato físico com os participantes da pesquisa, respeitando assim, o isolamento social estabelecido durante a pandemia por COVID-19, além de que serão mantidos todos os preceitos Éticos e

Legais durante e após o término do projeto, em conformidade com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre Pesquisa Envolvendo Seres Humanos.

No caso de qualquer dúvida em relação ao projeto, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UNITINS pelo telefone (63) 3218-2929, e-mail: cep@unitins.br ou com o pesquisador responsável, Paloma da Silva Machado, telefone (63) 992810154, e-mail: paloma.silva@mail.uft.edu.br ou com o Coordenador do Projeto, Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro, telefone (61) 981179100, e-mail: filipe@uft.edu.br.

Assim, declaro que fui informado (a) dos objetivos e da relevância da pesquisa proposta e de como será minha participação relacionados aos métodos, benefícios e riscos decorrentes deste estudo. Desse modo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados sem a exposição da minha identidade para fins científicos. Portanto, estou ciente e declaro ter recebido uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para arquivamento e, desta forma, ao clicar em “concordo participar” estou ciente de todos os riscos e benefícios deste estudo e aceito participar da presente pesquisa e você será direcionado aos outros instrumentos de coleta de dados.

(1) concordo em participar da pesquisa.

(2) não concordo em participar da pesquisa.

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Caro (a) Aluno (a), gostaríamos de contar com sua participação e colaboração para responder este questionário do Google Forms. Essas informações obtidas são confidenciais, sendo asseguradas o sigilo sobre sua participação. Os dados serão utilizados no subprojeto que recebe o título de: Fatores associados a insônia em estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins, vinculado ao projeto integrado do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal Norte do Tocantins – UFNT, Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, vinculado ao Programa Alvorecer, sob Coordenação do Prof.Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro.

BLOCO A – IDENTIFICAÇÃO DO ESTUDANTE

e-mail institucional:
Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: ____ anos
Telefone celular (whatsapp):
Cidade/Estado onde reside: (1) Tocantinópolis/TO (2) Araguaína/TO (3) Ananás/TO (4) Araguatins/TO (5) Augustinópolis/TO (6) Porto Franco/MA (7) Estreito/MA (8) Imperatriz/MA (9) outro
Quantas pessoas moram na sua residência, além de você? (0) Nenhuma (1) 01 pessoa (2) 02 pessoas (3) 03 pessoas ou mais Arranjo familiar: (1) Unipessoal (2) Duas ou mais pessoas com grau de parentesco (3) sem grau de parentesco Em tempo de aulas, você reside? (1) com os pais (2) com familiares (3) com colegas/amigos (4) Sozinho (5) Residência universitária (6) Outro No ensino remoto, você reside? (1) com os pais (2) com familiares (3) com colegas/amigos (4) Sozinho (5) Residência universitária (6) Outro
Sexo: (1) Masculino (2) Feminino
Cor/Raça: (1) Branco (2) Preto (3) Pardo (4) Indígena (5) Amarelo
Religião: (1) Católica (2) Espírita (3) Evangélica (4) Umbanda/Candomblé ou outras religiões afro-brasileiras (5) Ateu (6) Judaica (7) Não tem religião (8) Outra (qual?):
É praticante? (0) Não (1) Sim
Estado civil: (1) Casado (2) União estável (3) Solteiro (4) Viúvo (5) Divorciado (6) Separado Você tem filhos: (0) Não (1) Sim, caso afirmativo quantos? _____

--

Condição econômica

Quanto é a sua remuneração mensal? (em SM)

- (1) Não recebo remuneração.
- (2) Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.100,00).
- (3) Mais de 1 a 3 SM (de R\$ 1.100,00 até R\$ 3.300,00).
- (4) Mais de 3 SM (Mais de R\$ 3.300,00)

*SM: salário mínimo

- Para além de estudar, você tem vínculo empregatício? (0) Não (1) Sim.
- Caso afirmativo, trabalha? (0) Somente pela manhã (1) Somente pela tarde (2) Manhã e tarde (3) no período da madrugada
- Qual carga horária de trabalho (0) 20h semanais (1) 40h semanais (2) acima de 40h semanais
- Dias da semana de trabalho:(0) Segunda a sexta-feira (1) Segunda a sábado (2) Somente finais de semana
- Recebe algum tipo de bolsa na Universidade? (0) Não (1) Sim, caso afirmativo qual tipo de bolsa?

Período atual que cursa (Semestre 2021.2): (1º) (2º) (3º) (4º) (5º) (6º) (7º) (8º)

ANEXOS

ANEXO A – Índice de gravidade de insônia

Por favor, avalie a gravidade atual da sua insônia (por exemplo, nas duas últimas semanas) em relação a:

	Nenhuma	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1. Dificuldade de pegar no sono	0	1	2	3	4
2. Dificuldade em manter o sono	0	1	2	3	4
3. Despertar antes da hora programada, sem conseguir retomar o sono	0	1	2	3	4
4. Quanto você está satisfeito ou insatisfeito com o padrão atual do seu sono	Muito satisfeito 0	Satisfeito 1	Indiferente 2	Insatisfeito 3	Muito insatisfeito 4
5. Em que medida você considera que seu problema de sono interfere nas suas atividades diurnas (por exemplo: fadiga diária, habilidade para trabalhar/ executar atividades diárias, concentração, memória humor, etc.)	Não interfere 0	Interfere um pouco 1	Interfere de algum modo 2	Interfere muito 3	Interfere extremamente 4
6. Quanto você acha que os outros percebem que o seu problema de sono atrapalha a sua vida?	Não percebem 0	Percebem um pouco 1	Percebem de algum modo 2	Percebem muito 3	Percebem extremamente 4
7. O quanto você está preocupado/ estressado com o seu problema de sono?	Não estou preocupado 0	Um pouco preocupado 1	De algum modo preocupado 2	Muito preocupado 3	Extremamente preocupado 4

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto.

Pesquisador: ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 52981121.7.0000.8023

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL DO TOCANTINS - UNITINS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.117.581

Apresentação do Projeto:

Considerando o agravamento da Pandemia do Covid-19 e o índice de contágio de forma acelerada, o isolamento social foi uma medida adotada para todos os seres humanos que necessitaram alterar sua rotina de vida. Mudanças nos elementos ambientais, sociais, comportamentais, físicos, educacionais e de saúde afetaram o estado geral dos brasileiros, com destaque na mudança do padrão do sono, quanto na quantidade como na qualidade, além de adotar hábitos não saudáveis, tais como inatividade física, hábitos alimentares inadequados e comportamento sedentário. Por essa razão, cresce uma enorme preocupação aos estudantes universitários, principalmente da Universidade Pública que precisaram deixar os bancos da universidade e se adaptarem ao ensino remoto emergencial enfrentando grandes desafios. Estudos apontam que os acadêmicos do ensino superior, geralmente, apresentam maior privação de sono em relação aos estudantes de níveis escolares inferiores, por conseguinte, manifestam tendência a sonolência diurna excessiva, levando à queda do desempenho acadêmico, lapsos de memória, inconstância no humor (irritabilidade, tensão, ansiedade) e problemas comportamentais impactando negativamente na qualidade do sono, ocasionando efeitos deletérios para saúde física, mental e emocional. Partindo desse pressuposto, esse projeto propõe verificar o efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto. Trata-

Endereço: 108 Sul, Alameda 11, Lote 3

Bairro: PLANO DIRETOR SUL

UF: TO

Município: PALMAS

CEP: 77.020-122

Telefone: (63)3218-2929

E-mail: cep@unitins.br



Continuação do Parecer: 5.117.581

se de um estudo observacional, descritivo, do tipo transversal e quantitativo quanto ao seu delineamento na primeira fase; e na segunda fase estudo quasi-experimental (pré e pós intervenção), com alunos matriculados do primeiro ao oitavo período no Curso de Educação Física em uma Universidade Pública no Norte do Brasil, que serão convidados a responder pelo Google Forms questionários com dados sociodemográficos, variáveis do sono, do estado de saúde mental, de qualidade de vida relacionado a saúde e avaliação do nível de atividade física. Após aplicação dos questionários, os participantes serão alocados por meio de sorteio de forma aleatória em dois grupos, grupo 1 (controle), grupo 2(intervenção). A intervenção através das terapias expressivas será realizada através da Plataforma Google Meet como medida de terapia complementar por meio de música, dança, movimento, poesia, teatro, pintura, duas vezes por semana, com duração de 1h, durante três meses. Após o período de intervenção, todos os participantes serão reavaliados com os instrumentos utilizados na pré-intervenção.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Verificar o efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto.

Objetivo Secundário: Delinear o perfil sociodemográfico e clínico (saúde física, mental, emocional, transtornos do sono, cronotipo, questões relacionadas ao COVID-19, qualidade de vida e estilo de vida); Avaliar a percepção subjetiva da qualidade do sono, grau de gravidade de insônia, grau de gravidade da apneia obstrutiva do sono, sonolência excessiva e cronotipo, comparando as diferentes fases do curso associando com variáveis sociodemográficas, clínicas, mentais, estilo de vida e rendimento acadêmico; Verificar a eficácia das terapias expressivas na diminuição dos transtornos do sono, no estado de saúde física, mental e na melhora do rendimento acadêmico em alunos do Curso de Educação Física comparando as diferentes fase do curso

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos que podem acontecer na aplicação da entrevista são: invasão de privacidade; responder a questões sensíveis, perder o autocontrole e a integridade ao revelar pensamentos e sentimentos nunca revelados relacionados à saúde física, mental, emocional e aos transtorno do sono, por

Endereço: 108 Sul, Alameda 11, Lote 3

Bairro: PLANO DIRETOR SUL

CEP: 77.020-122

UF: TO

Município: PALMAS

Telefone: (63)3218-2929

E-mail: cep@unitins.br



Continuação do Parecer: 5.117.581

conta do receio em revelar informações pessoais; discriminação e estigmatização a partir do conteúdo revelado; divulgação de dados confidenciais registrados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); tomar o tempo do participante ao responder aos questionários. Com objetivo de amenizar os riscos para os participantes, no TCLE será assegurado que todos os dados serão preservados em sigilo para garantir o anonimato do participante e caso venha a sentir arrependimento pode entrar em contato e solicitar a exclusão dos mesmos da pesquisa.

Benefícios:

Os dados obtidos neste estudo permitirão a identificação dos principais fatores que alteraram os transtornos do sono na saúde física e mental dos estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis com a rapidez da disseminação do COVID-19. Pretende-se que a intervenção de “terapias expressivas” através da música e dança, possibilite a melhoria na diminuição dos transtornos do sono atenuando o estado de ansiedade, depressão com efeito positivo na qualidade de vida e na prática da promoção da saúde universitária, além de possivelmente melhorar o desempenho acadêmico/profissional, além de minimizar os danos pedagógicos e riscos para saúde pública visando proporcionar condições de continuidade no Curso de Graduação para permanência do discente e objetivando à conclusão de curso. As atividades propostas trarão benefício para os participantes que são os estudantes universitários do Curso de Educação Física com significado na vida da comunidade estudantil, a fim de despertar o significado de desenvolvimento humano saudável, humanizado e sustentável gerando atitudes positivas para saúde física, mental, emocional fortalecendo o desenvolvimento da rede no acompanhamento e no desenvolvimento dos discentes em seus cursos superiores com participação ampliada da Universidade Pública Brasileira, nas perspectiva de inclusão social e produção de conhecimento científico com enriquecimento do processo ensino e aprendizagem, por meio da interação com a sociedade local.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa bem estruturada e relevante para as atividades do curso e câmpus responsável pelo mesmo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os documentos necessários foram devidamente apresentados.

Endereço: 108 Sul, Alameda 11, Lote 3

Bairro: PLANO DIRETOR SUL

UF: TO

Município: PALMAS

CEP: 77.020-122

Telefone: (63)3218-2929

E-mail: cep@unitins.br



Continuação do Parecer: 5.117.581

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

As pendências apontadas no parecer nº 5.101.897, foram atendidas na íntegra.

Considerações Finais a critério do CEP:

De acordo com o cronograma do Protocolo de Pesquisa será necessário enviar ao CEP o Relatório Parcial e Relatório Final, conforme descrito no projeto, seguindo as recomendações da Norma Operacional 001/13 e Resoluções 466/12 e 510/16. Os roteiros que orientam a elaboração dos Relatórios estão disponíveis na página do CEP Unitins.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1841814.pdf	12/11/2021 13:10:28		Aceito
Outros	PRA.pdf	12/11/2021 13:09:54	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PDC.pdf	12/11/2021 12:54:25	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	12/11/2021 12:53:31	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Folha de Rosto	FRA.pdf	12/11/2021 12:52:26	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Orçamento	OF.pdf	27/10/2021 20:04:56	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Outros	ICD.pdf	27/10/2021 20:00:49	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DP.pdf	27/10/2021 19:59:27	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_de_instituicao_assinado.pdf	27/10/2021 19:59:00	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito
Cronograma	CEA.pdf	27/10/2021 19:58:23	ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO	Aceito

Endereço: 108 Sul, Alameda 11, Lote 3

Bairro: PLANO DIRETOR SUL

CEP: 77.020-122

UF: TO Município: PALMAS

Telefone: (63)3218-2929

E-mail: cep@unitins.br



Continuação do Parecer: 5.117.581

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PALMAS, 22 de Novembro de 2021

Assinado por:
Giovanni Bezerra do Nascimento
(Coordenador(a))

Endereço: 108 Sul, Alameda 11, Lote 3

Bairro: PLANO DIRETOR SUL

UF: TO

Município: PALMAS

CEP: 77.020-122

Telefone: (63)3218-2929

E-mail: cep@unitins.br

ANEXO C – Anais do I Congresso Científico Internacional em Educação Física - I CCIEF

Prevalência da Insônia em estudantes de Educação Física durante o ensino remoto

Prevalence of Insomnia in Physical Education students during remote teaching

Adriano Filipe Barreto Grangeiro¹
 Paloma da Silva Machado²
 Allyk Borges Silva²
 Joana Marcela Sales de Lucena³
 Orranette Pereira Padilhas³
 Alesandra Araújo de Souza³
 Maicon Douglas Holanda⁴
 Gabriela Azevedo Barros²
 Lívia Hevellin dos Santos da Silva²
 Leandro Ferraz³.

1. Docente e Coordenador do Curso de Educação Física da UFNT, Coordenador do Projeto Integrado Sono ao longo da vida, vinculado ao Programa Alvorecer. 2. Discente do Curso de Educação Física da UFNT e Monitor do Projeto Sono ao Longo da vida, vinculado ao Programa Alvorecer. 3. Docente do Curso de Educação Física da UFNT e Professor Colaborador do Projeto Sono ao longo da vida, vinculado ao Programa Alvorecer. 4. Tutor do Projeto Sono ao longo da vida, vinculado ao Programa Alvorecer e mestrando no Programa de Pós-Graduação em Estudos de Cultura e Território da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E-mail: filipe@email.ufnt.edu.br

Introdução: O sono é um estado essencial para o organismo, ocupando cerca de um terço do tempo de vida. Com a pandemia da COVID-19, os transtornos do sono se potencializaram e durante o período da quarentena, foi verificada uma queda no bem-estar físico e mental dos seres humanos, e tal condição sendo relacionada à diminuição da qualidade do sono. A literatura aponta que a insônia se mostrou nesse cenário, o transtorno do sono que mais afetou a população em geral, seja do tipo inicial, de manutenção ou terminal, com duração curta e crônica, sendo alvo dos estudantes universitários. **Objetivo:** descrever a prevalência da insônia em estudantes do Curso de Educação Física durante o ensino remoto em uma Universidade Pública do Tocantins. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem quantitativa através da amostragem não probabilística

que foi realizado por meio do ambiente Virtual, de forma não presencial, em virtude das restrições a interações sociais impostas pela pandemia da Covid-19. Os dados dos participantes foram coletados por meio de formulário online, sendo elaborado no aplicativo de Formulários do Google e o link disponibilizado via e-mail de forma individual para cada participante contendo os instrumentos da coleta de dados citados abaixo: questionário composto de questões relacionadas aos dados sociodemográfico, a investigação do sono foi realizada por meio de medida subjetiva através do Índice de gravidade de Insônia (IGI). Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Tocantins por meio do parecer nº5.117.581. Os dados foram analisados no software Statistical Package for Social Sciences. **Resultados:** Participaram 68 alunos do sexo masculino e feminino, com faixa etária compreendida entre 19 e 45 anos. No grupo estudado, 51,5% apresentaram insônia. **Conclusão:** A prevalência de insônia nos estudantes universitários do Curso de Educação Física foi elevada. Sendo assim, é necessário propor intervenções efetivas para um sono de boa qualidade que se faz necessário em todo o ciclo da vida do indivíduo, minimizando o grau de gravidade da insônia e o impacto na saúde dos universitários com a interferência do cenário vivenciado pela pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: Sono. Saúde do Estudante. Transtornos do Sono-Vigília.

Introduction: Sleep is an essential state for the body, occupying about a third of the life span. With the COVID-19 pandemic, sleep disorders were intensified and during the quarantine period, a drop in the physical and mental well-being of human beings was verified, and this condition was related to the decrease in sleep quality. The literature points out that insomnia was shown in this scenario, the sleep disorder that most affected the general population, whether of the initial, maintenance or terminal type, with short and chronic duration, being the target of university students. **Objective:** to describe the prevalence of insomnia in students of the Physical Education Course during remote teaching at a Public University of Tocantins. **Methods:** This is a

descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach through non-probabilistic sampling that was carried out through the Virtual environment, in a non-face-to-face manner, due to the restrictions on social interactions imposed by the Covid-19 pandemic. Participants' data were collected through an online form, being prepared in the Google Forms application and the link made available via email individually for each participant containing the data collection instruments mentioned below: questionnaire composed of questions related to the sociodemographic data, sleep investigation was performed through subjective measurement through the Insomnia Severity Index (IGI). This project was approved by the Ethics and Research Committee of the State University of Tocantins through opinion nº 5.117.581. Data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences software. **Results:** 68 male and female students participated, aged between 19 and 45 years. In the studied group, 51.5% had insomnia. **Conclusion:** The prevalence of insomnia in university students of the Physical Education Course was high. Therefore, it is necessary to propose effective interventions for a good quality sleep that is necessary throughout the individual's life cycle, minimizing the degree of insomnia severity and the impact on the health of university students with the interference of the scenario experienced by the pandemic of COVID-19.

Keywords: Sleep. Student Health. Sleep wake disorders.

Financiamento: "O desenvolvimento desta pesquisa contou com auxílio financeiro da PROPESQ/UFNT, Edital n° 071/2021".

ANEXO D – Apresentado ao Seminário Integrado Ciência e Sociedade, entre – tecendo o diálogo entre ensino, pesquisa, extensão e inovação, promovido pela UFNT.

Relato de Experiência

Avaliação do grau de gravidade da insônia nos estudantes de Educação Física durante o ensino remoto

Paloma da Silva Machado, (UFNT,

No ano de 2020, a pandemia da COVID-19, trouxe diversas alterações na vida dos seres humanos nos aspectos físicos, mentais, sociais, espirituais, ambientais, e na qualidade de vida ocasionando aumento dos transtornos do sono.

Segundo Costa e Santos (2021) essas mudanças atingiram os estudantes universitários, em decorrência do isolamento social. Além das mudanças na rotina diária, os estudantes passaram por uma transição migrando do ensino totalmente presencial para o ensino remoto.

A literatura mostra que houve alterações e má qualidade do sono como consequência da pandemia da COVID-19 (LUCENA et. al 2021, COSTA, 2022), e dentre os transtornos do sono mais prevalentes encontra-se a insônia, a partir disto, com o distanciamento social e a implantação do ensino remoto, este, trouxe um crescimento desses transtornos devido ao uso das tecnologias digitais (BLUME et.al, 2020).

presença ou não de insônia e comparar com variáveis sociodemográficas.

III. Materiais e métodos

Neste estudo, serão relatadas experiências da pesquisa de estudo descritivo, caráter transversal e abordagem quantitativa dos dados gerais e específicos do transtorno da insônia desenvolvido através do Projeto Integrado do Curso de Licenciatura em Educação Física intitulado "Sono ao longo da vida" vinculado ao Programa Alvocecer.

Tal projeto foi realizado na Universidade Federal do Norte do Tocantins, no Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, com discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física matriculados no semestre 2021.2, com idade superior ou igual a 18 anos, do sexo feminino e masculino.

paloma.silva@uff.edu.br)

Juliana Bezerra de Sousa, (UFNT,

juliana.bezerra@uff.edu.br)

Milena Cristian do Nascimento Barbosa, (UFNT, milena.cristian@uff.edu.br)

Joana Marcela Sales de Lucena, (UFNT, joana.sales@uff.edu.br)

Alessandra Araújo de Souza, (UFNT, alessandra.araujo@uff.edu.br)

Orranette Pereira Padilhas, (UFNT, orranette@uff.edu.br)

Adriano Filipe Barreto Grangeiro, (UFNT, filipe@uff.edu.br)

I. Introdução

Pensando então nestes apontamentos trazidos pela literatura, este relato de experiência pretende responder os seguintes questionamentos: qual o grau de gravidade da insônia entre os estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física? E em qual sexo é mais prevalente?

O interesse na temática relacionada aos transtornos do sono, com enfoque para o transtorno da insônia e análise dos fatores associados aos estudantes universitários durante o ensino remoto, surge em decorrência da real conjuntura da pandemia da COVID-19, justificado pelo modelo de ensino adotado nas Universidade Públicas

II. Objetivos

O objetivo geral do estudo foi verificar o grau de gravidade da insônia nos estudantes de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins. E como objetivos específicos: Caracterizar a população do estudo; Identificar a prevalência da insônia; Associar

Foram adotados como critérios de exclusão: a) aqueles estudantes que declinaram do convite de participação, b) aqueles que não responderem os questionários corretamente, c) aqueles que faziam parte do projeto, d) aqueles que não possuem acesso à internet.

Os dados dos participantes foram coletados por meio das plataformas digitais, no período de dezembro de 2021 a abril de 2022. Os questionários foram respondidos através de links disponibilizados no e-mail institucional de cada participante.

Primordialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi disponibilizado no e-mail, quando este foi aceito e assinado, foi liberado os links com os questionários sociodemográficos e o Índice de gravidade da insônia.

Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário sociodemográfico pela equipe do projeto, este é composto por um conjunto de perguntas como: idade, sexo, naturalidade, estado civil e Vínculo empregatício para obtenção das informações sobre a insônia foi utilizado o Índice de gravidade da insônia (IGI) (Castro, 2011).

Este é um questionário que contém 7 questões que se referem as duas últimas semanas do participante, e é possível saber se este tem ou não insônia, sendo feito o rastreio do grau de gravidade.

Os dados dos questionários sociodemográfico e o IGI, foram organizados no Excel, fazendo-se a soma para a obtenção entre os estudantes que têm ou não insônia, e qual foi o sexo mais predominante, ou seja, com mais presença de insônia. Foi utilizado o software SPSS, para associar as variáveis sociodemográficas, o nível de significância foi de $p \leq 0,05$ em todos os testes.

Este projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS) por meio do parecer nº 5.117.581 e CAAE 52981121.7.0000.8023.

O desenvolvimento desta pesquisa contou com auxílio financeiro da PROPEQ/UFNT, Edital nº 071/2021.

da Universidade Federal do Norte do Tocantins, Tocantinópolis, TO, 2021.

Variáveis	feminino		Masculino		p
	n	%	n	%	
Ausência de insônia	16	59,3	18	60,0	0,17
insônia leve	16	42,1	8	26,7	
insônia moderada	7	18,4	3	10,0	
insônia grave	0	0,0	1	3,3	
Total	39	100,0	30	100,0	

Associação significativa ($p \leq 0,05$)

(1) Através do Teste de Qui-quadrado.
Fonte: Dados do estudo

A idade mínima entre os participantes foi de 19 anos e a máxima de 45. Entre aqueles que apresentaram insônia 65,7% ($n=23$), eram do sexo feminino, mostrando assim uma prevalência nesse sexo.

Segundo Poyares et al (2003) o sexo feminino é uma variável relevante para desencadear a insônia. Alguns estudos referentes a qualidade e transtornos do sono relatam uma maior existência de mulheres com esses transtornos (KABEL et. al 2018; SILVERA E VERÁS 2022), pois estas sofrem com disfunções hormonais em alguns ciclos

estudantes, fazendo-se necessário, reforçar a relevância de responder aos questionários.

Diante disto, o projeto "Sono ao longo da vida" pretende fazer uma intervenção utilizando as terapias expressivas com os estudantes que apresentaram ter insônia, buscando obter uma melhora nesses transtornos do sono.

V. Considerações Finais

Diante dos resultados alcançados, pode-se perceber que há índices elevados de transtornos do sono nos estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, com maior incidência no sexo feminino. Estes podem estar associados ao ensino remoto, logo ao uso excessivo das tecnologias digitais em decorrência da pandemia da COVID-19, que utilizou o distanciamento social como prevenção a esta doença.

IV. Resultados e discussão da experiência

Diante do exposto, obteve-se como resultado o envolvimento de 178 estudantes, no qual 82 não responderam os questionários, 13 eram participantes do projeto e 15 não responderam os questionários corretamente, sendo assim composta a amostra por 68 estudantes.

Dos 68 participantes 55,9% eram do sexo feminino ($n=38$) e 40,1% ($n=30$) do sexo masculino. No total 51,5% ($n=35$) apresentaram insônia e 48,5% ($n= 33$) não tem insônia O grau de gravidade da insônia conforme a variável sexo, mostrou-se presente com maior prevalência no sexo feminino com destaque para 42,1% ($n=16$) para insônia leve e 18,4% ($n=7$) com insônia moderada (Tabela 1).

Tabela 1. Prevalência conforme o grau de gravidade da insônia durante o ensino remoto dos 68 alunos do Curso de Educação Física

de sua vida que podem deixa-las mais propensas ao desenvolvimento dos transtornos do sono (KABEL et. al 2018).

Algo importante de se destacar no presente estudo é em relação a variável estado civil, onde a participação dos solteiros da amostra foi de 79,4%, e destes 45,6% ($n=31$) tem insônia. Este achado corrobora com o estudo de Haile et al (2017) que encontrou um alto índice de estudantes solteiros com insônia, ressaltando em seus resultados que os estudantes universitários têm predisposição para desenvolver a insônia.

Com relação ao vínculo empregatício, 53,4% ($n=19$) dos que trabalham têm insônia. Um estudo realizado com estudantes de enfermagem analisou a qualidade do sono relacionando com variáveis sociodemográficas e em seus resultados 59% ($n=73$) dos estudantes apresentaram qualidade ruim do sono e 31% ($n=38$) a presença de transtornos do sono, e umas das variáveis relacionadas a esses resultados foi o vínculo trabalhista (Morais et al, 2022).

Mediante ao exposto pode-se dizer que, a maior dificuldade para os levantamentos destes dados, foi obter retorno dos

Mostrando então que há necessidade de projetos e programas que busquem a qualidade do sono dos estudantes universitários, propondo assim investigar o sono desses estudantes, com foco na qualidade de vida dos mesmos através de intervenções e propostas para a promoção de saúde.

VI. Referências Bibliográficas

BLUME, C., SCHMIDT, M. H., & CAJOCHEN, C. (2020). Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. *Current Biology*, 30(14), 795-797.

COSTA, Alyne Gabriele da Silva; SANTOS, Juliana Andrade dos. **Avaliação da ansiedade e da qualidade do sono em estudantes de fisioterapia durante a pandemia da COVID-19.** 2021.

DE CARVALHO SILVEIRA, Larissa; VÉRAS, Renata Meira. Fatores associados e distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários: Revisão integrativa. *New Trends in Qualitative Research*, v. 13, p. e695-e695, 2022.

DE LUCENA, Larissa Sena et al. DISTÚRBIOS DO SONO NA PANDEMIA DO COVID-19: REVISÃO NARRATIVA. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 1, 2021.

DE SOUZA, Maria Carolina Marciano Campos et al. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, 2021.

HAILE, YG, ALEMU, SM, & HABTEWOLD, TD (2017). Insônia e sua associação temporal com o desempenho acadêmico entre estudantes universitários: um estudo transversal. **BioMed Research International**, 2017, 1-7. doi:10.1155/2017/2542367.

KABEL, Ahmed M. et al. Distúrbios do sono em uma amostra de estudantes da Universidade de Taif, Arábia Saudita: O papel da obesidade, resistência à insulina, anemia e altitude elevada. **Diabetes & Síndrome Metabólica: Clinical Research & Reviews**, v. 12, n. 4, pág. 549-554, 2018.

MORAIS, Huana Carolina Cândido et al. Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. **O Mundo da Saúde**, v. 46, p. 003-011, 2022.

POYARES, Dalva et al. I consenso brasileiro de insônia. **CEP**, v. 4020, p. 060, 2003.

Fim do documento ■

ANEXO E – Resumo do trabalho aprovado no XIX Congresso Brasileiro do Sono

02/11/2022 18:23

Trabalhos - Congresso SONO 2022

Dados do Resumo

Título

CROSS-SECTIONAL STUDY OF SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH INSOMNIA DURING REMOTE EDUCATION

Introdução

The pandemic hit many countries in 2020, including Brazil, which joined numerous measures to combat the spread of the virus, interfering with the life of society, with the requirement of social isolation and that the recommendation "stay at home" adopted to stop the spread of COVID -19 affected higher education, bringing to university students significant changes, from an economic point of view, in the physical, mental, emotional, social, spiritual, environmental, political aspects and negative effects on the quality and quantity of sleep and, consequently, the installation of sleep disorders. sleep, especially insomnia. The interest in the subject arises as a result of the real situation of the COVID-19 pandemic, justified by the teaching model adopted at Public Universities, leading students to remain more exposed to the use of technologies, in addition to affecting the organization of personal life and changes in routines. daily life, not only of this group, but of the entire academic and family community, which can negatively affect their health and consequently generate losses in academic training, being an emerging, incipient issue and still little investigated in Licentiate Courses in Northern Brazil.

Objetivo

To estimate the prevalence of insomnia in Physical Education students during remote teaching.

Métodos

Cross-sectional study with students of the Degree in Physical Education at a public university through non-probabilistic sampling. The instrument used to measure insomnia was the Insomnia Severity Index, validated for use in Brazil. The project was approved by the Ethics and Research Committee through opinion no. 5,117,581. Data were analyzed using the Statistical Package for Social Sciences software.

Resultados

Sixty-eight students participated in the study, 55.9% (n=38) were female and 40.1% (n=30) were male. Of these, it was found that 51.5% (n=35) have insomnia and 48.5% (n=33) without insomnia. The degree of insomnia severity according to the gender variable was more prevalent in females, with emphasis on 42.1% (n=16) for mild absence and 18.4% (n=7) for moderate insomnia.

Conclusões

The prevalence of insomnia in Physical Education Course students was high, being more frequent and more severe in female students. Thus, it is important in the educational field to assess sleep disorders with strategies to promote and prevent sleep-related changes in university students.

Palavras -chave

Sleep; Student Health; Sleep-wake disorders.