

**RISCO DE APNEIA OBSTRUTIVA E QUALIDADE DO SONO EM
UNIVERSITÁRIOS: PREVALÊNCIA E CARACTERÍSTICAS
SOCIODEMOGRÁFICAS E DE SAÚDE**

Débora Cristina Linhares Viana¹, Luana Gabrielle de França Ferreira².

¹ Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Parnaíba). Piauí, Brasil.

² Autor para correspondência. Universidade Federal do Delta do Parnaíba (Parnaíba). Piauí, Brasil.

INTRODUÇÃO

O sono desempenha um papel fundamental para a manutenção da saúde e funcionamento cognitivo. A privação do sono traz consequências consideráveis para a saúde do indivíduo, pois durante o sono ocorre processos metabólicos que mantêm o equilíbrio do organismo.

OBJETIVO

Avaliar a qualidade do sono e a prevalência do risco de apneia obstrutiva do sono (AOS) em estudantes universitários, bem como a caracterização de fatores sociodemográficos e de saúde.

MÉTODOS

Abordagem metodológica de cunho transversal e quantitativa realizada com estudantes de uma universidade do nordeste do Brasil, totalizando uma amostra final de 294 estudantes. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação dos

questionários de Berlim (risco de AOS) e sociodemográfico (características sociodemográficas), e o índice de qualidade do sono de Pittsburg (qualidade do sono).

RESULTADOS

Houve uma elevada prevalência de má qualidade do sono (76,5%) e uma baixa prevalência do risco para AOS (8,8%). Entre os estudantes com risco para AOS, foram observadas altas frequências de roncos (84,6%), cansaço ao acordar (65,4%), obesidade (50%), sedentarismo e má qualidade do sono (84,6%).

Conclusão

Evidenciou-se uma elevada prevalência de má qualidade do sono, mas baixo risco para AOS. Entre os estudantes com risco para AOS foram observados sintomas como ronco, cansaço matinal e obesidade. Destaca-se a importância de triagem com especialistas e mudanças de hábitos dos fatores modificáveis.

Palavras-chave: Qualidade do Sono. Apneia Obstrutiva do Sono. Estudantes. Universidade.

Referências

ARAÚJO-MELO, Maria Helena *et al.* Questionários e escalas úteis na pesquisa da síndrome da apneia obstrutiva do sono. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 15, n. 1, 8 abr. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/rhupe.2016.22368>. Acesso em: 10 fev. 2024.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier *et al.* Validation of the brazilian portuguese version of the pittsburgh sleep quality index. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>. Acesso em: 10 fev. 2024.

BUYSSE, Daniel J. *et al.* The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, maio 1989. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4). Acesso em: 10 fev. 2024.

EFEITOS da privação de sono em adultos saudáveis: uma revisão sistemática. **RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT**, v. 10, n. 16, 17 fev. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23887>. Acesso em: 10 fev. 2024.

NASCIMENTO EVANGELISTA, Larissa. **As consequências da privação do sono e os efeitos do uso indiscriminado de psicoestimulantes**. 2018. 48 p. Tese de conclusão de curso — Universidade de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21239>. Acesso em: 10 fev. 2024.

VAZ, A. P. *et al.* Tradução do Questionário de Berlim para língua Portuguesa e sua aplicação na identificação da SAOS numa consulta de patologia respiratória do sono. **Revista Portuguesa de Pneumologia**, v. 17, n. 2, p. 59-65, mar. 2011. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0873-2159\(11\)70015-0](https://doi.org/10.1016/s0873-2159(11)70015-0). Acesso em: 10 fev. 2024.

UNIFICADO, Específicos. Os processos envolvidos com o sono: etapas e relação entre o sono, saúde e qualidade de vida. *In*: ANAIS DO 15º ENCONTRO CIENTÍFICO CULTURAL INTERINSTITUCIONAL E 1º ENCONTRO INTERNACIONAL. **Anais do 15º encontro científico cultural interinstitucional e 1º encontro internacional**. [S. l.]: Faculdade Assis Gurgacz, 2017. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/mvc/assets/pdfs/anais-2017/Larissa%20Braga.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2024.