

SAÚDE DO SONO: A IMPORTÂNCIA DO SONO NO DIA A DIA

Thiago Araujo Cardoso¹

Luciano Douglas Machado Chagas²

Ciência da Computação



ISSN IMPRESSO 1980-1777

ISSN ELETRÔNICO 2316-3135

RESUMO

O sono é uma das coisas que um ser humano não vive sem, e muitas pessoas não dão o devido valor a ele, não procuram dormir na hora correta e a quantidade correta que se deve ter para um corpo poder descansar o suficiente, muitos pensam que basta dormir pouco para poder ter mais tempo produzindo suas atividades sejam elas quais forem. O corpo humano precisa de um tempo certo para o seu descanso, caso contrário pode afetar fisicamente o seu corpo e também psicologicamente e do mesmo jeito que dormir pouco atrai problemas o excesso de horas dormidas também nos pode afetar de outras maneiras e justamente por isso que a faixa média de tempo para cada pessoa varia de acordo com a sua idade. Neste trabalho mostramos quais alunos da Universidade Tiradentes possuem uma média de sono maior de forma a não causar nenhum dano a sua saúde.

PALAVRAS-CHAVE

sono , qualidade do sono, saúde do sono, horas dormidas .

ABSTRACT

Sleep is one of the things that a human being does not live without. But many people do not value him, do not try to sleep at the correct time, and the right amount of time for a body to rest enough, many think you just have to sleep a little so you can have more time producing your activities, whatever they are. The human body needs a certain time for your rest, otherwise it can affect your body physically and psychologically and in the same way that sleeping little attracts problems too many sleeping hours can also affect us in other ways and precisely why the average length of time for each person varies according to their age. In this work we show which students of Tiradentes University have a higher average of sleep in order not to cause any owner to their health.

KEYWORDS

Sleep. Sleep Quality. Sleep Health. Sleep Hours.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade do sono de uma pessoa é um dos fatores que mais influencia no dia a dia dela, segundo pesquisas, em média, a maioria das pessoas precisa dormir entre sete e oito horas de sono para que o corpo funcione bem, a depender, essa quantidade pode variar pouco em relação com sua idade. Com o passar do tempo e a evolução da tecnologia, vão surgindo entretenimentos que prendem inúmeras pessoas ao redor do mundo por meio da tecnologia como: Instagram, Facebook, Jogos On-line etc.

Devido ao uso não controlado de novidades tecnológicas muitos acabam dormindo pouco e nem se dão conta do que isso pode prejudicar na saúde. Foi constatado que pessoas do século atual dormem uma hora a menos por noite do que as pessoas de um século atrás, não porque precisamos de menos sono, mas devido a evolução tecnológica e não só ela a evolução da humanidade também vem junto com suas gigantescas "cidades que não dormem".

Um dos objetivos era coletar os dados de universitários e observar se o curso ou a área em geral (humanas, exatas, biológicas), afeta ou tem alguma relação direta com as horas de sono de cada estudante. Os universitários, são um dos inúmeros exemplos que sofrem com a irregularidade da duração e/ou qualidade do sono, devido à grande variação de horário durante a semana e nos finais de semana; geralmente, durante a semana as horas dormidas são menores que as dos finais de semana em que podem ter um descanso maior. Sabendo disso, foi realizada uma pesquisa, coletando dados de estudantes de muitos cursos da áreas como: Ciência da computação, Matemática, Engenharias Mecânica, Engenharia da computação, Engenharia Elétrica, Engenharia Civil, Sistema de informação, Publicidade, Direito, Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia. Para coletar os dados foi utilizado apenas um questionário simples, obtendo a idade, a média das horas dormidas e o curso de cada pessoa.

2 QUALIDADE E EFEITOS DO SONO

A falta de sono, como visto anteriormente, pode causar muitas alterações no corpo como por exemplo:

Afetar o emagrecimento - durante o sono nosso organismo produz a leptina, um hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade ao longo do dia. Por isso, pessoas que dormem pouco produzem menores quantidades desse hormônio;

Enfraquece a imunidade - durante o sono acontecem diversos processos em nosso organismo, dentre elas a produção de anticorpos. De acordo com um estudo da universidade de Chicago (EUA), dormir pouco reduz a função imune e o número de leucócitos, células responsáveis por combater corpos estranhos em nosso organismo;

Afeta o metabolismo - As mudanças no ciclo do sono podem atrapalhar a síntese dos hormônios de crescimento e do cortisol, já que ambos são produzidos enquanto dormimos.

Leva ao envelhecimento precoce – Os hormônios “rejuvenescedores” como a melatonina e o hormônio do crescimento. Os maiores resultados disso são uma pele sem viço e com olheiras. O estresse provocado pela falta de sono também favorece o aparecimento de rugas

Existem também, tendo em vista todas essas alterações que ocorrem no corpo outros problemas que seria justamente pelo contrário, é quando a pessoa dorme demais e fica grogue e cansada, nesses casos deve-se procurar um médico. Existe também distúrbios do sono que são bastante comuns como: Apneia do sono, Bruxismo, Distúrbio de comportamento do sono REM, Enurese noturna, Insônia, Narcolepsia, Paralisia do sono, dentre outros. Existem alguns distúrbios que possuem tratamentos que ajudam a controlá-los.

2.1 RELAÇÃO IDADE/HORAS

Existe uma relação entre a quantidade de horas que devem ser dormidas e a idade. Abaixo está uma tabela onde pode-se checar suas variações, em que são informadas as horas apropriadas no mínimo, as horas recomendadas e as horas apropriadas no máximo.

Tabela 1 – horas apropriadas no mínimo, as horas recomendadas e as horas apropriadas no máximo

IDADES	0-3 MESES	4-11 MESES	1-2 ANOS	3-5 ANOS	6-13 ANOS	14-17 ANOS	18-25 ANOS	26-64 ANOS	IDOSO (65+)
Apropriado mínimo	11-13	10-11	9-10	8-9	7-8	7	7	7	5-6
Recomendado	14-17	12-15	11-14	10-13	9-11	8-10	7-9	7-9	7-8
Apropriado máximo	18-19	16-18	15-16	14	12	11	10-11	10	9

Fonte: Dados da pesquisa.

Ao realizar a pesquisa foram obtidos 227 dados de inúmeros cursos e, dentre os cursos, os mais respondidos foram os da área da Informática, Matemática e Engenharia.

Tabela 2 – Cursos que mais responderam à pesquisa

CURSOS	T.I (Em geral)	Licenciatura em Matemática	Engenharias
MÉDIA IDADE	23	26	22
MÉDIA HORAS	6	5	7

Fonte: Dados da pesquisa.

Os 3 cursos (TABELA 2) foram os únicos que possíveis de realizar uma estatística, devido à grande quantidade de respostas, já os demais foram muito dispersos, não sendo possível obter uma base de dados concreta.

2.2 INFORMÁTICA

Foram obtidos os seguintes dados sobre os cursos de computação. Dos estudantes que participaram da pesquisa:

21,5% dormem 5 horas/Dia

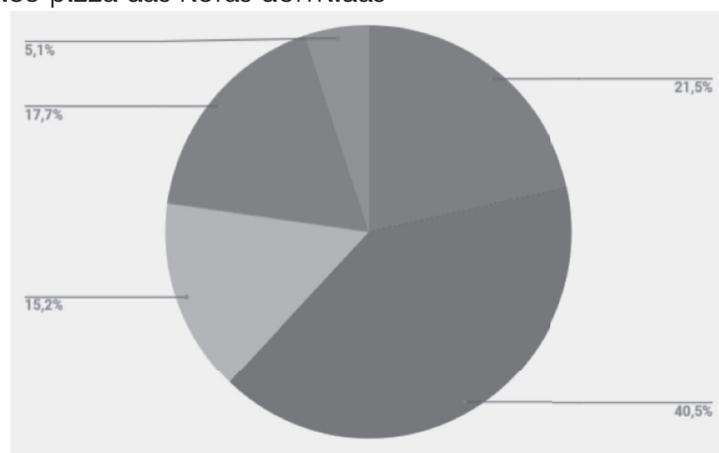
40,5% dormem 6 horas/dia

15,2% dormem 7 horas/dia

17,7% dormem 8 horas/dia

5,1% dormem 9 ou mais horas/dia

Figura 1 – Gráfico pizza das horas dormidas



Fonte: Elaborada pelos autores.

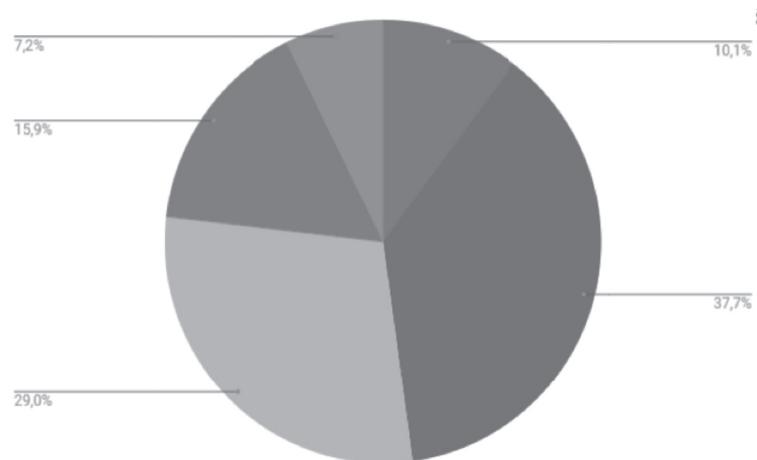
Os cursos de informática que participaram foram: Ciência da computação, Sistema da Informação, Engenharia da Computação, Redes de Computadores

2.3 ENGENHARIA

Foram obtidos os seguintes dados sobre os cursos de Engenharia. Dos estudantes que participaram da pesquisa:

- 10,1% dormem 5 horas/Dia
- 37,7% dormem 6 horas/Dia
- 29,0% dormem 7 horas/Dia
- 15,9% dormem 8 horas/Dia
- 7,2% dormem 9 ou mais horas/Dia

Figura 2 – Gráfico pizza das horas dormidas



Fonte: Elaborada pelos autores.

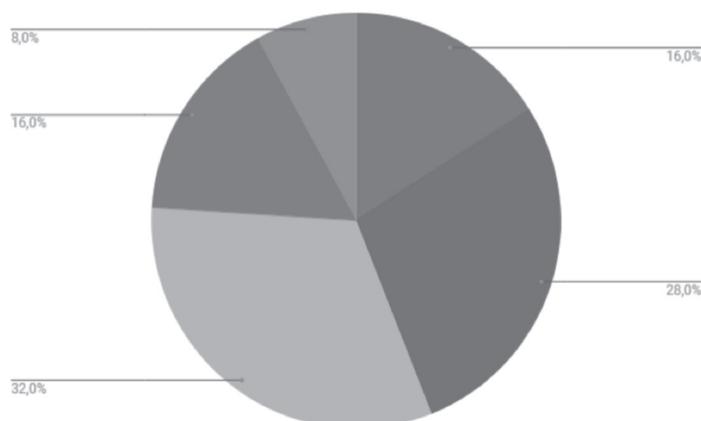
Os cursos de Engenharia que participaram da pesquisa foram Engenharia Civil, Engenharia elétrica, Engenharia mecânica, Engenharia Produção, Engenharia mecânica, Engenharia química, Engenharia ambiental e Engenharia de Petróleo.

2.4 MATEMÁTICA

Foram obtidos os seguintes dados sobre os cursos de Engenharia. Dos estudantes que participaram da pesquisa:

- 10,1% dormem 5 horas/Dia
- 37,7% dormem 6 horas/Dia
- 29,0% dormem 7 horas/Dia
- 15,9% dormem 8 horas/Dia
- 7,2% dormem 9 ou mais horas/Dia

Figura 3 – Gráfico pizza das horas dormidas



Fonte: Elaborada pelos autores.

O curso da pesquisa foi Licenciatura em Matemática.

3 CONCLUSÃO

Ao finalizar a pesquisa e calcular todos os dados podemos obter a seguinte conclusão: Os alunos que cursam engenharia são os que possuem a maior média de horas, 7 horas por dia, com uma média de idade de 22 anos, os alunos estão dormindo o mínimo apropriado possível não irá trazer nenhum dano à saúde, mas é preciso ter bastante atenção para que não acabe regredindo.

Os alunos que são da área da informática possuem uma média de 6 horas por dia, com uma média de idade de 23 anos, essa quantidade de horas podem ser prejudiciais à saúde e é preciso ficar atento para não gerar nenhum problema prejudicial grave.

Os alunos de Licenciatura em Matemática dormem apenas em média 5 horas por dia, com uma média de 26 anos, as horas dormidas está muito abaixo do apropriado e recomendado que seria de 7 a 8 horas, deve-se ser revista a rotina e ajustar um tempo para os afazeres e compromissos que a rotina de cada um possui, também ir ao médico fazer um "checkup" na saúde para saber se já não desenvolveu alguma doença ou se já está no início.

Assim, podemos, também, concluir que mais de 60% dos cursos das área de exatas podem trazer uma rotina agitada aos estudantes e acabar gerando algum problema de saúde e muitas vezes vários alunos acabam desistindo do curso devido a essa jornada cansativa, outros já insistem, não controlam esse horário de sono e acabam prejudicando sua própria saúde.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Márcio Flávio Moura de *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis,

v. 22, n. 2, p. 352-360, abr.-jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a11>. Acesso em: 24 nov. 2018.

BELONI, Patrícia. 15 distúrbios do sono mais comuns do mundo. **AtivoSaúde**, 15 fev. 2018. Disponível em: <https://www.ativosaude.com/saude/disturbios-do-sono/>. Acesso em: 24 nov. 2018.

LEITE, Patrícia (revisão). Como o Sono Afeta a Queima de Gordura e Ganho de Músculos. **Mundo boa forma**. Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/como-o-sono-afeta-queima-de-gordura-e-ganho-de-musculos/>. Acesso em: 8 ago. 2018.

SERPEJANTE, Carolina. Confira nove problemas que a falta de sono provoca à saúde. **MinhaVida**, 28 nov. 2016. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/galerias/16159-confira-nove-problemas-que-a-falta-de-sono-provoca-a-saude>. Acesso em: 24 nov. 2018.

Data do recebimento: 21 de julho de 2016

Data da avaliação: 9 de novembro de 2016

Data de aceite: 12 de dezembro de 2017

1 Graduando em Ciência da Computação – UNIT. E-mail: thiago.acardoso@souunit.com.br

2 Graduando em Ciência da Computação – UNIT. E-mail: luciano.douglas@souunit.com.br

