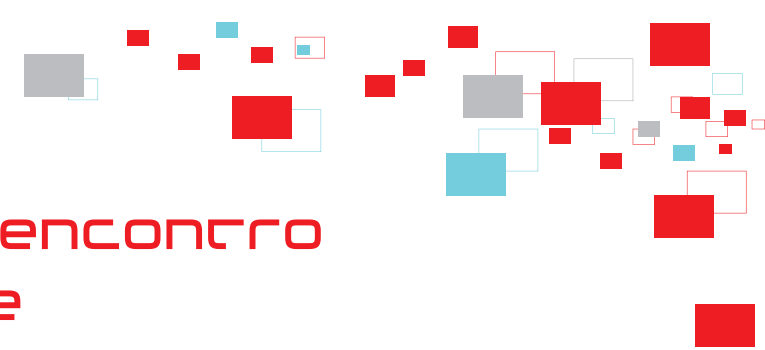




IV encontro
de
jovens
investigadores

16 de novembro de 2016



**IV Encontro de Jovens Investigadores
do Instituto Politécnico de Bragança**
Livro de resumos



Título: IV Encontro de Jovens Investigadores do Instituto Politécnico de Bragança: livro de resumos

Coordenação: Anabela Martins

Edição: Instituto Politécnico de Bragança · 2017
5300-253 Bragança · Portugal
Tel. (+351) 273 303 200 · Fax (+351) 273 325 405

Design: Serviços de Imagem do Instituto Politécnico de Bragança

ISBN: 978-972-745-218-7

Editor: Instituto Politécnico de Bragança · 2016

Disponível em: <http://hdl.handle.net/10198/14364>

O sono dos estudantes do ensino superior

Certo, Ana¹; Galvão, Ana²; Brás, Manuel³; Mata, Figueiredo, Henriqueta⁴; Mata, Augusta⁵

¹catarinacerto@hotmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²anagalvao@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³manuel-bras@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

⁴henriqueta@esenf.pt, Escola Superior de Enfermagem do Porto, Portugal

⁵augustamata@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Resumo

Introdução: A qualidade do sono assume-se um indicador de saúde na comunidade. O sono é responsável por diversas funções no organismo do ser humano (consolidação da memória, remodelação sináptica, produção de hormona do crescimento, etc), porém continua a esconder diversos enigmas. Metodologia: estudo descritivo-correlacional, inserido no paradigma quantitativo e num plano transversal. Amostra incluiu 358 estudantes das quatro unidades orgânicas do Instituto Politécnico de Bragança. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram uma ficha sociodemográfica e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh- IQSP) versão portuguesa adaptada por Ramalho, 2008). Objetivo: Avaliar a qualidade de sono dos estudantes do IPB. Resultados: 54% (192) dos estudantes apresentaram má qualidade de sono e os restantes 46% (166) boa qualidade; em média dormem 7horas efetivas; o género feminino apresentou mais 48% da probabilidade de ter má qualidade de sono face aos estudantes do género masculino; a faixa etária a partir dos 23 anos apresentou melhor qualidade de sono comparativamente com as idades inferiores. Conclusão: o presente estudo representa uma mais-valia para a promoção de saúde nesta população, pois a promoção da qualidade de sono nesta fase terá um forte impacto na sua futura qualidade de vida.

Palavras-Chave: sono; estudantes; saúde; ensino superior.

The sleep of higher education students

Certo, Ana¹; Galvão, Ana ²; Brás, Manuel³; Mata, Figueiredo, Henriqueta⁴; Mata, Augusta⁵

¹catarinacerto@hotmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

²anagalvao@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

³manuel-bras@ipb.pt, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

⁴henriqueta@esenf.pt, Escola Superior de Enfermagem do Porto, Portugal

⁵augustamata@gmail.com, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

Abstract

Introduction: A health indicator assumes the quality of the sleep in the community. The sleep is responsible for several functions in the organism of the human being (consolidation of the memory, remodeling sináptica, production of hormone of the growth, etc.), however it keeps on hiding several enigmas. Methodology: I study - correlational, inserted in the quantitative paradigm and in a cross plan. Sample included 358 students of four organic unities of the Polytechnical Institute of Bragança. The instruments of gathering of used data were a token sociodemográfica and the quality Rate of Sleep of Pittsburgh - IQSP) Portuguese version adapted by Dead bough, 2008). I aim: The quality values if sleep of the students of the IPB. Resulted: 54 % (192) of the students presented bad quality of sleep and the remainder 46 % (166) good quality; on average they sleep 7horas you bring into effect; the feminine type presented more 48 % of the probability of having bad quality of sleep face to the students of the masculine type; the age group from 23 years presented better quality of sleep comparatively with the inferior ages. Conclusion: the present study represents a surplus value for the health promotion in this population, since the promotion of the quality of sleep in this phase will have a strong impact in his future life quality.

Keywords: sleep; students; health; higher education.