

**HAKEMLİ DERGİ | REFEREED JOURNAL**

ISSN 2548-1010

**İmtiyaz Sahibi | Owner of the Journal**

Dr. Esra DEMİRARSLAN

**Sayıya Özel Editör Kurulu | Editorial Board Specific to this Issue**

Dr. Esra DEMİRARSLAN, *Kastamonu Üniversitesi (Baş Editör)*

Dr. Öğr. Üyesi Aline Teixeira MARQUES FIGUEIREDO SILVA, *Institos Superiores de Ensino do Censa (Editör Yardımcısı)*

Öğr. Gör. Dr. Carla DAMÁSIO, *Polytechnic of Leiria School of Health Sciences (Editör Yardımcısı)*

**Sayıya Özel Alan Editörleri | Area Editors Specific to this issue**

Prof. Dr. Sandra XAVIER, *Polytechnic Institute of Beja*

Dr. Öğr. Üyesi António VICENTE, *University of Beira Interior*

Dr. Öğr. Üyesi Marlene ROSA, *Polytechnic Institute of Leiria*

Öğr. Gör. Dr. Paulo PEREIRA, *Portuguese Institute of Blood and Transplantation*

**Yabancı Dil Editörleri | Foreign Language Editors**

Dr. Öğretim Üyesi Ana Luiza FERRERIA AYDOĞDU, *Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi (Portekizce)*

Uzm. Zeynep KUMKALE, *Düzce Üniversitesi (İngilizce)*

**Mizanpaj Editörleri | Layout Editors**

Öğr. Gör. Dr. Zeliha Canan ÖZKAN, *Necmettin Erbakan Üniversitesi*

Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK) yılda üç kez yayımlanan, hakemli, bilimsel bir e-dergidir. Dergide yayımlanan çalışmalardan, kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir. Çalışmaların tüm sorumluluğu yazarına/yazarlarına aittir.

*Health Academy Kastamonu (HAK) is a refereed e-journal published three times a year. May be quoted on the condition that the source is shown. All responsibility for the articles belongs to the author/authors.*

### **İletişim | Contact**

Dr. Esra DEMİRARSLAN  
e-posta | e-mail: eertemur@kastamonu.edu.tr  
telefon | phone: +903662804138

### **Dergi İletişim | Journal Contact**

Araş. Gör. Leyla ADIGÜZEL  
e-posta | e-mail: leylaozkara@ktu.edu.tr  
telefon | phone: +904623778862

Sağlık Akademisi Kastamonu dergisi, çift kör hakemlik prensibini benimser. Uluslararası Creative Commons 4.0 tarafından lisanslanmıştır. Dergimize gönderilen makaleler Ithenticate intihal tarama programında değerlendirilmektedir. Dergi Index Copernicus International (ICI), Crossref, Scilit, Science Library Index, DOAJ, Türk Medline, OPENAIRE, ROAD, ASOS, OJOP ve Open Access Library (OALIB) tarafından taranmaktadır.

*Health Academy Kastamonu adopts the principle of doubleblind arbitration. Licenced by international Creative Commons 4.0. The articles submitted to our journal are controlled by the Ithenticate plagiarism detection program. The journal indexed in Index Copernicus International (ICI), Crossref, Scilit, Science Library Index, DOAJ, Türk Medline, OPENAIRE, ROAD, ASOS, OJOP and Open Access Library (OALIB).*

## QUALIDADE DO SONO EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR

Helena Maria Sanches Teixeira

Ana Maria Geraldês Rodrigues Pereira

António José Gonçalves Fernandes

Atif | atribuição: Dias da Silva, S.E; Alves Ferreira, S.; Santos Araújo, J. Ferreira Oliveira, M.A.; Pereira Rodrigues, D.; Ferreira da Silva, L.M.(2022). Representações Sociais De Adolescentes Sobre O Consumo De Álcool: Implicações Do Relacionamento Familiar. Sağlık Akademisi Kastamonu, 7(1-Özel sayı), p. 10-11.

Gönderim tarihi | Data de envio: 30.11.2021 Kabul tarihi | data de aceitação: 30.01.2022 Yayın tarihi |Data de lançamento: 30.03.2022

**Introdução:** O sono, reconhecido como um importante determinante da saúde humana, é um ato fisiológico pertinente para a promoção do crescimento, aprendizagem e desenvolvimento cognitivo. Estudos epidemiológicos relatam uma tendência mundial de duração do sono abaixo da ideal e má qualidade do sono em paralelo com a obesidade, Diabetes *Mellitus* e doenças cardiovasculares, dislipidemias e depressão. A desregulação do sono perturba o meio metabólico através de alterações hormonais, comportamento alimentar, sistema nervoso neuro endócrino e autónomo. A qualidade do sono pode ser influenciada pelo tipo de trabalho que as pessoas têm e a dedicação horária ao mesmo. Sendo os estudantes universitários uma população que está sujeita a horários irregulares de aulas e provas académicas, estão propensos a alterações no seu padrão do ciclo de sono-vigília. Além do rendimento académico ficar comprometido, um sono inadequado provoca a diminuição do funcionamento cognitivo, psicomotor e emocional. Da mesma forma, o stress académico e algumas características sociodemográficas são fatores relevantes na redução da qualidade do sono de estudantes no ensino superior. **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono em estudantes do ensino superior. **Métodos:** Desenvolveu-se em estudo de carácter transversal, analítico, observacional e quantitativo, baseado numa amostra não probabilística com efeito bola de neve (*snowball sampling*) tendo participado 115 indivíduos com idade compreendida entre os 18 e 42 anos. A recolha de dados ocorreu durante o mês de junho de 2021, através de um questionário *online* disponibilizado na rede social *Facebook*, com recurso ao questionário do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQIPT), para avaliar a qualidade do sono. O *score* total do questionário é realizado através do somatório dos valores conferidos por 7 componentes, variando numa pontuação entre 0 e 21. É considerada uma boa qualidade de sono um valor inferior a 5. Para efetuar a análise estatística dos dados utilizou-se o programa *IMB SPSS Statistics* versão 27.0 para Windows.



**Resultados:** Relativamente às características do sono, 76,5% dos estudantes tinham uma eficiência de sono superior a 85%. Dos inquiridos, 37,4% relataram acordar a meio da noite entre uma a duas vezes por semana, 42,6% teve pesadelos uma ou duas vezes por semana no mês anterior à aplicação do questionário e 39,1% demorava menos de 15 minutos a adormecer. Dos inquiridos, 58,3% considerou ter uma má qualidade de sono no último mês. No que concerne à qualidade do sono, verificou-se que 89,6% dos participantes apresentava uma má qualidade do sono. Obteve-se uma relação estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ) entre fatores sociodemográficos, como idade, nacionalidade, distrito e ano frequentado no ensino superior, com as componentes do PSQIPT. **Conclusões:** Verificou-se que a maioria dos estudantes da amostra apresentavam uma má qualidade do sono. É pertinente implementar programas de atuação de forma a melhorar os hábitos de sono e suas condicionantes, minimizando as consequências inerentes à má qualidade do sono.

**Palavras-chave:** Sono; Qualidade; Estudantes; Sociodemográfico.