



Condicionantes da Qualidade do Sono em Alunos do Ensino Superior

Helena Sanches (helena.st95@gmail.com)¹ Ana Maria Pereira (amgpereira@ipb.pt)^{1, 2} António Fernandes (toze@ipb.pt)^{1, 2}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

² CIMO - Centro de Investigação de Montanha, com Sede IPB Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança Portugal

Introdução

O sono é um processo natural que influencia o estado de saúde do ser humano. Estudos epidemiológicos relatam uma tendência mundial de duração do sono abaixo da ideal e uma má qualidade do sono em paralelo diversas patologias, nomeadamente a obesidade, Diabetes *Mellitus*, doenças cardiovasculares, dislipidemias e depressão. O stress académico e algumas características sociodemográficas são alguns dos fatores relevantes na redução da qualidade do sono de estudantes no ensino superior.

Objetivos

Analisar a qualidade do sono em estudantes do ensino superior. Averiguar a existência de correlação entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a qualidade do sono e identificar fatores sociodemográficos diferenciadores da qualidade do sono em alunos do ensino superior.

Materiais e Métodos

Estudo de caráter 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.

Questionário

- Sociodemográfico
- Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh



Análise estatística dos dados

- *IMB SPSS Statistics* versão 27.0 para Windows



Estudo analítico

- Nível significância (α) de 5%

Resultados

Figura 1- Caracterização da amostra.

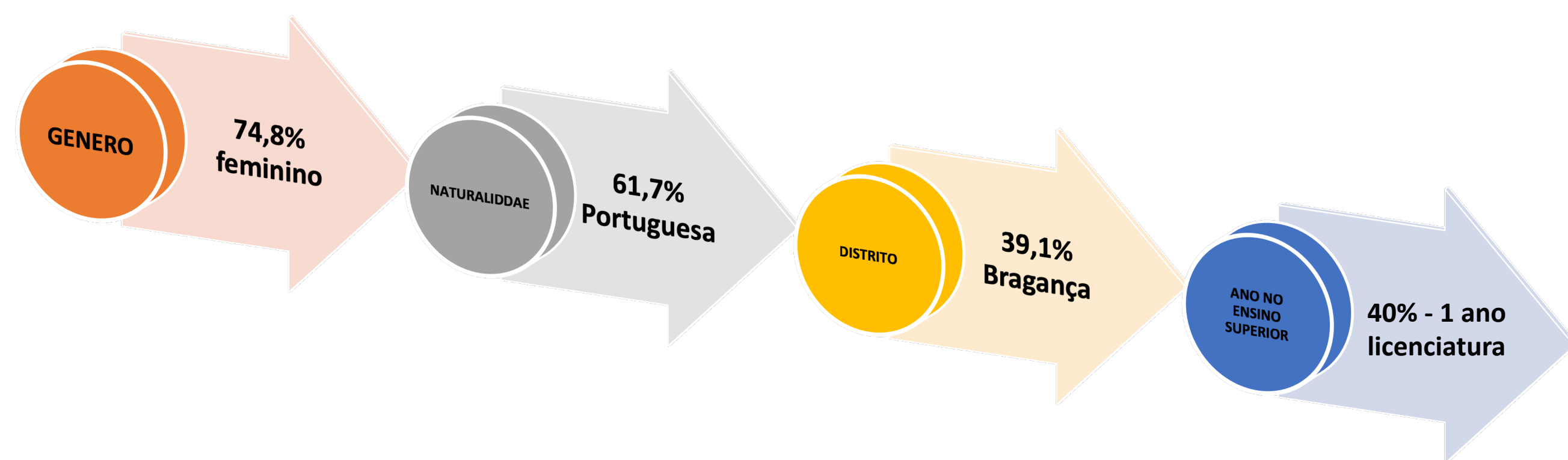


Figura 2: Classificação da qualidade do sono.

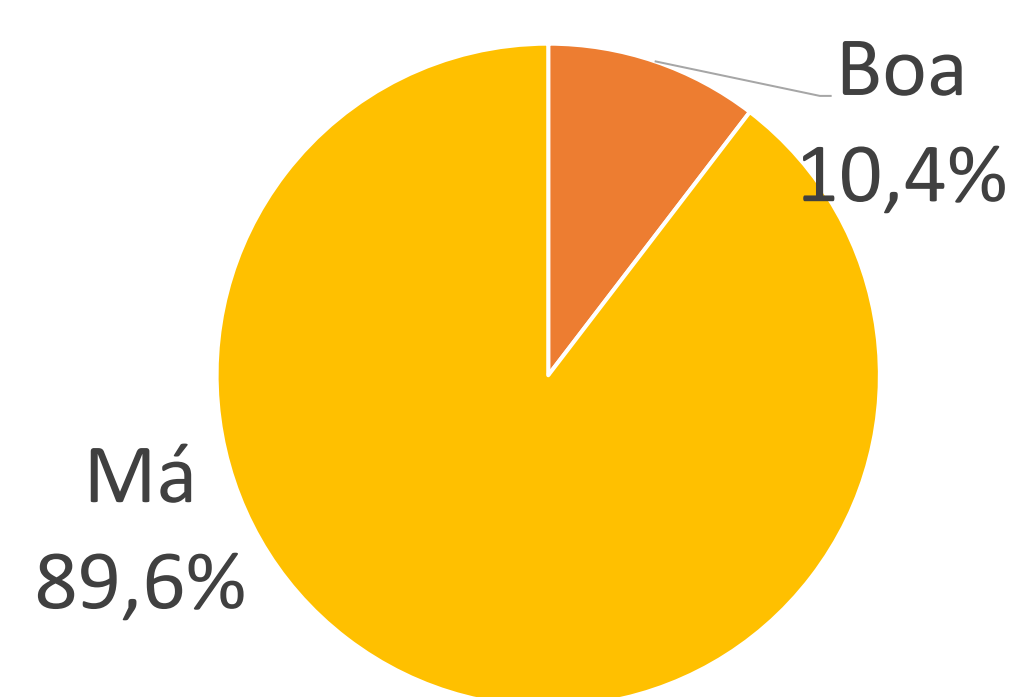


Tabela 1- Correlação entre as componentes do sono e da qualidade global do sono e o IMC.

Componentes	p-value
Componente 1 – Qualidade subjetiva do sono	0,860
Componente 2 – Latência do sono	0,292
Componente 3 – Duração do sono	0,127
Componente 4 – Eficiência do Sono	0,613
Componente 5 – Distúrbios do Sono	0,087
Componente 6 – Uso de Medicação para dormir	0,860
Componente 7 – Sonolência e disfunção diurna	0,398
Qualidade do sono global	0,567

Não houve relação entre o IMC, a qualidade do sono e as suas componentes

Não existiu associação entre o IMC e os fatores sociodemográficos

Tabela 2 – Correlação entre os fatores sociodemográficos e as componentes da qualidade do sono

Fatores Sociodemográficos	Componente 1	Componente 2	Componente 4	Componente 6
Idade	0,808	0,002*	0,347	0,808
Nacionalidade	0,905	0,005*	0,369	0,905
Distrito	0,034*	0,010*	0,038*	0,034*
Ano no ensino superior	0,483	0,049*	0,233	0,483

Legenda: Componente 1 – Qualidade subjetiva do sono; Componente 2 – Latência do sono; Componente 4 – Eficiência do sono; Componente 6 – Toma de medicação para dormir; (*) *p-value* <0,05.

Correlação entre fatores sociodemográficos (idade, nacionalidade, distrito, ano no ensino superior) e componentes do sono

Conclusões

Verificou-se que a maioria dos alunos apresentava uma má qualidade do sono, assim como se verificou relação entre fatores sociodemográficos e componentes do sono. Considera-se pertinente implementar programas de atuação de forma a melhorar os hábitos de sono e suas condicionantes, minimizando as consequências inerente à má qualidade do sono.

Referências Bibliográficas

- Campsen, N., & Buboltz, W. C. (2017). Lifestyle Factors' Impact on Sleep of College Students Austin Journal of Sleep Disorders. Austin J Sleep Disord, 4(1). www.austinpublishinggroup.com
- Corrêa, C. de C., de Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Qualidade de sono em estudantes de medicina: Comparação das diferentes fases do curso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285–289. <https://doi.org/10.1590/s1806-3756201600000178>
- Madrid-Valero, J. J., Martínez-Selva, J. M., & Ordoñana, J. R. (2017). Sleep quality and body mass index: a co-twin study. *Journal of Sleep Research*, 26(4), 461–467. <https://doi.org/10.1111/jsr.12493>
- World Health Organization. (n.d.). Body Mass Index - BMI. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>