

## 1. INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é imprescindível para manter o bem estar físico e psicológico do ser humano. A vida universitária constitui um inevitável fator de alteração de diversos hábitos e estilos de vida com particular influência na qualidade do sono dos estudantes, uma vez que ocorrem várias alterações no seu quotidiano<sup>1</sup>.

## 2. OBJETIVOS

Este trabalho teve como objetivos, avaliar a qualidade do sono em estudantes de Enfermagem que frequentam a Escola Superior de Saúde de Bragança, determinar o tempo médio que os estudantes demoram a adormecer e quantificar o número de horas médio de sono.

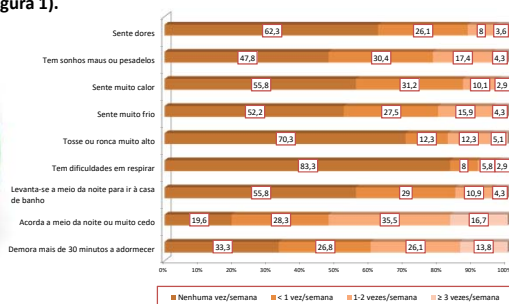
## 3. MATERIAL E MÉTODOS

Foi recolhida uma amostra, aleatória simples, constituída por 138 estudantes de um total de 361 que frequentavam o curso de Enfermagem, lecionado na Escola Superior de Saúde de Bragança, no ano letivo de 2014/2015. Foi utilizado como instrumento o Índice da Qualidade de Pittsburgh (PSQI). Este instrumento é constituído por 19 itens, avaliados numa escala de 0 a 3, podendo o score global atingir um máximo de 21 pontos. Quanto maior o valor do score global pior será a qualidade do sono. Posteriormente, os itens foram agrupados em sete dimensões, nomeadamente, latência, qualidade subjetiva do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, alterações ao sono, uso de medicação para o sono e disfunção diurna.

Tabela 1 – Caracterização do inquirido e do espaço onde vive

Variáveis	Grupos	Frequências	
		n	%
Género	Feminino	114	82,6
	Masculino	24	17,4
Classes etárias	18-20	86	62,3
	21-22	31	22,5
	>22	21	15,2
Situação deslocado	Sim	91	65,7
	Não	47	34,3
Reside em local movimentado	Sim	88	63,5
	Não	50	36,5
Consumo de substâncias	Sim	109	79
	Não	29	21

A maioria dos inquiridos é do género feminino (82,6%), tem entre 18 a 22 anos (62,3%), está em situação de deslocado (65,7%), vive numa habitação localizada num espaço com grande movimento (63,5%) e consome substâncias tais como álcool, café, entre outras (79%) (Tabela 1). De salientar que uma percentagem significativa dos estudantes, com frequência, demora mais de 30 minutos (13,8%) a adormecer e acorda a meio da noite ou muito cedo da parte da manhã (16,7%) (Figura 1).



## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em média os estudantes dormem 6,71 horas por noite (DP=1,624) (Figura 2). Contudo há estudantes que dormem apenas 2 horas por noite e outros há que dormem cerca de 10 horas por noite. O tempo que os estudantes demoram a adormecer é de cerca de 19 a 20 minutos, embora se registre uma grande dispersão em relação a este valor (Figura 3). De acordo com Pascotto e Santos (2013)<sup>2</sup> a maioria dos jovens estudantes demoram cerca de 15 minutos a adormecer.

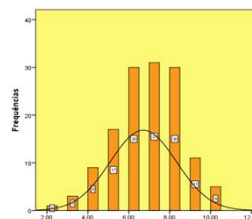


Figura 2 – Horas, em média, de sono por noite

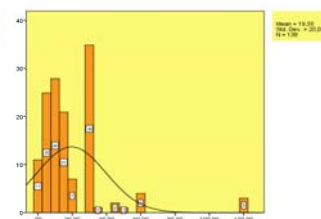


Figura 3 – Tempo de latência

Para a maioria dos inquiridos a hora de deitar varia entre a 00.00 horas e a 1.00 da manhã (56,6%) (Figura 4). Tal como se pode observar pela figura 5, a grande maioria classifica a sua qualidade do sono como boa (60,9%) a muito boa (10,1%), embora cerca de 25% a classifique como má ou muito má. De acordo com o que é referenciado na literatura, a necessidade basal de sono varia com a idade e de pessoa para pessoa, embora haja um consenso de que pode variar entre as 7 e as 9 horas por noite<sup>3</sup>.

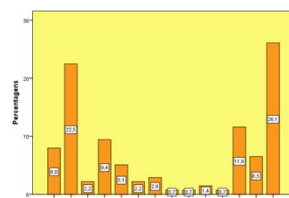


Figura 4 – Inquiridos distribuídos por hora de deitar

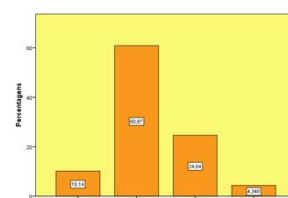


Figura 5 – Qualidade subjetiva do sono

## 5. CONCLUSÃO

Os problemas de sono são muito frequentes entre os estudantes do ensino superior, uma vez que estes estão expostos a alterações dos estilos de vida e a comportamentos que podem influenciar a qualidade do sono. A experiência de um sono insatisfatório ou insuficiente é imensamente desagradável e tem reflexos no desempenho, no comportamento e no bem estar, afetando as atividades diárias. Contudo, de acordo com os resultados encontrados neste trabalho, a maioria dos estudantes considera a qualidade do sono boa.

## 6. REFERÊNCIAS

- Kloss, J.; Nash, C.; Horsey, S. & Taylor, D. (2011). The delivery of behavioral sleep medicine to college students. *J. Adolec Health, 48(6):553-61*.
- Pascotto, A. & Santos, B. (2013). Avaliação da qualidade do sono em estudantes de ciências da saúde. *J. Health Sci Inst, 31(3):306-10*.
- Paiva, T. Penzel, T. (2011). *Centro de medicina do sono: manual prático*. Lisboa: Lidel.

## 7. AGRADECIMENTOS

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, no âmbito do projeto UID/SOC/04011/2013.