

Medicina

## **INFLUÊNCIA DE COCHILOS DURANTE O DIA NA GESTÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Alan Eduardo Seglin Mendes - 6º módulo de Medicina, UFLA. PIVIC/UFLA.

Sabrina dos Santos Costa - 5º módulo de Nutrição, UFLA. PIVIC/UFLA.

Felipe Freitas Leite do Prado Amorim - 4º módulo de Medicina, UFLA.

Luciano José Pereira - Docente, Departamento de Medicina, UFLA.

Débora Ribeiro Orlando - Docentes, Departamento de Medicina, UFLA.

Eric Francelino Andrade - Orientador, Departamento de Medicina, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

A soneca é definida como um curto período de sono, variando de três minutos a três horas, que pode ocorrer em qualquer momento do dia ou da noite. A literatura tem demonstrado que as sonecas podem melhorar uma série de funções, incluindo o estado de alerta subjetivo, o desempenho cognitivo, atenção, aprendizagem perceptual, memória motora, memória declarativa, criatividade e a vigilância. Estudantes universitários frequentemente enfrentam estresse devido à elevada carga compromissos, má gestão do tempo, preocupações financeiras, relações familiares, saúde pessoal, vida amorosa, ajustes nos horários de alimentação e sono, e falta de tempo para cuidar de si mesmos. É possível, que para lidar com esse estresse, muitos recorrem à soneca do meio-dia como uma estratégia de enfrentamento. No entanto, é necessário investigar a eficácia dessa prática. Assim, objetivou-se determinar se existe relação entre o cochilo do meio-dia e os níveis de estresse em estudantes universitários. Os dados foram coletados de forma online, com o método de coleta snowball, com um link para o questionário no google forms compartilhado das redes sociais (Facebook, WhatsApp e Instagram) para estudantes a nível nacional. Neste formulário incluiu perguntas sobre idade, sexo, frequência de cochilos do meio-dia e níveis de estresse medido pela Escala de Estresse Percebido (PSS-14). Após classificação dos escores de estresse, os dados de frequência de cochilos e níveis de estresse foram submetidos à estatística descritiva. Participaram do estudo, 633 estudantes (185 homens e 448 mulheres) com média de idade de  $25,3 \pm 5,6$  anos. Dos participantes 34,4% da amostra foi classificada com ausência de estresse. Destes, 12,38% relataram nunca tirar soneca, 33,02% relataram cochilar ao meio-dia de 1 a 2 vezes ao mês, 36,23% 1 a 2 vezes na semana e 18,34% relataram tirar uma soneca todos os dias. Dos 65,56% dos estudantes classificados com estresse, 12,77% nunca tiravam uma soneca, 34,46% cochilam 1 a 2 vezes ao mês, 40,24% cochilam 1 a 2 vezes na semana e 2,53% cochilam diariamente. Conclui-se que, na amostra avaliada, não houve relação entre o comportamento de soneca do meio-dia e os níveis de estresse.

Palavras-Chave: Cesta, Estresse, Estudantes uniersitários.

Instituição de Fomento: PIBIC/UFLAA

Link do pitch: <https://youtu.be/f-hSmSu1Lak>