

Nutrição

## **Papel de qualidade do sono em estudantes de cursos de áreas da saúde**

Sabrina dos santos costa - 5º módulo de Nutrição, UFLA, PIVIC

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

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

Karen Rodrigues Lima - Pós-graduanda, Ciências da Saúde, UFLA.

Débora Ribeiro Orlando - Professora, Departamento de medicina, UFLA

Eric Francelino Andrade - Orientador, DME, UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

O sono está relacionado com a manutenção de diversas funções do organismo, como raciocínio, processos criativos, controle do estresse emocional, processos metabólicos, endócrinos e imunológicos. A qualidade do sono vem sendo muito estudada, principalmente em âmbito acadêmico, onde muitas vezes o sono fica em segundo plano, afetando diretamente a saúde geral do indivíduo. Em estudantes de áreas da saúde, além da demanda acadêmica, há diversos aspectos que podem influenciar a qualidade do sono, tais como a prática de atividade física, alimentação adequada, e relacionamentos sociais. Desta forma, é importante avaliar o perfil de sono neste estrato da população. Assim, objetivou-se avaliar o perfil de sono em estudantes universitários de cursos da área de saúde. Um formulário produzido no google forms foi enviado por e-mail e redes sociais para estudantes de todo território brasileiro. Foi utilizado o método de coleta snowball, onde cada participante respondia e repassava o link aos seus contatos. Através do formulário foram acessadas a variáveis como idade, sexo, área de conhecimento do curso e aspectos relacionados ao sono, por meio do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados informados pelos participantes foram analisados de acordo como as diretrizes do PSQI e foram atribuídos escores. Ao final, foi feito o somatório dos escores para classificação global de qualidade do sono, variando de 0 a 21 pontos, onde a pontuação entre 0 e 4 indica boa qualidade do sono, de 5 a 10 indica sono ruim e escores maiores que 10 sugerem presença de distúrbio do sono. Após a classificação dos escores os dados foram submetidos à estatística descritiva e as médias comparada pelo teste t de student considerando diferença significativa quando  $p < 0.05$ . De um total de 633 respondentes, 253 estudantes eram de cursos da área da saúde, sendo 176 mulheres e 77 homens. A idade dos participantes incluídos foi  $24.2 \pm 4.3$  anos. Observou-se que 64.82% da amostra ( $n = 164$ ) apresentou qualidade de sono ruim, enquanto 23.32% ( $n = 59$ ) apresentou escores equivalentes à distúrbio do sono. Apenas 30 participantes (11.85%) apresentaram boa qualidade de sono. Não houve diferença significativa entre os escores do PSQI entre homens e mulheres ( $p > 0.05$ ). Conclui-se que a qualidade do sono é ruim na amostra avaliada. É importante que estratégias sejam desenvolvidas para melhorar a saúde do sono em estudantes universitários.

Palavras-Chave: Qualidade do sono , Universitários , Distúrbios do sono .

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/t60JfscvfKI?si=WaHqZxBxkHYnrZ8n>