

Medicina

**Associação entre dependência de vídeos curtos e qualidade do sono em estudantes da área da saúde: análise comparativa entre os sexos**

BÁRBARA ISABELA AMORIM - Bacharelanda do 12º período de medicina, Departamento de medicina, UFLA, Contato: barbara.amorim@estudante.ufla.br

Aline Cristina de Resente - Mestranda, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFLA. Contato: aline.resende3@estudante.ufla.br

Bárbara Furlan Andrade - Mestranda, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFLA. Contato: barbara.andrade5@estudante.ufla.br

Máira Gabrielle de Abreu Ribeiro - Biomédica, Aluna Especial, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, UFLA. Contato: maira.ribeiro@estudante.ufla.br

Eric Francelino Andrade - Docente, Departamento de Medicina, UFLA, Contato: eric.andrade@ufla.br

Bruno Del Bianco-Borges - Orientador, Departamento de Medicina, UFLA, Contato: bruno.borges@ufla.br - Orientador(a)

**Resumo**

O uso intensivo de vídeos curtos consolidou-se como uma tendência social marcante. Com a evolução tecnológica, plataformas midiáticas passaram a disponibilizar grande volume de conteúdos breves que permeiam o cotidiano, estando presentes desde o momento das refeições até a hora de dormir. O caráter visual, a rápida alternância de conteúdos e os algoritmos personalizados potencializam tanto o engajamento quanto o risco de dependência, além de contribuir para a deterioração da qualidade do sono. Evidências adicionais sugerem que a relação entre dependência de vídeos curtos e qualidade do sono pode variar de acordo com o sexo. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo avaliar o perfil do sono e a dependência de vídeos curtos em estudantes de cursos da área de Ciências da Saúde, com enfoque na comparação dessas variáveis entre homens e mulheres. Os participantes foram recrutados on-line por meio da plataforma Google Forms, que incluiu um questionário sociodemográfico, a Escala de Vício em Vídeos Curtos (SVAS) e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – PSQI. O SVAS avalia a dependência em vídeos curtos a partir das dimensões compulsão, controle percebido, prejuízos funcionais e sintomas de abstinência, enquanto o PSQI mensura a qualidade do sono no último mês. A amostra foi composta por 299 discentes, sendo 214 mulheres e 85 homens, com idade média de 26,41 anos. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, e a comparação entre os sexos foi realizada utilizando o teste t de Student para amostras independentes, adotando-se nível de significância de  $p < 0,05$ . Não foram observadas diferenças significativas entre os sexos em relação à dependência de vídeos curtos ( $p > 0,05$ ). Entretanto, no que se refere à qualidade subjetiva do sono, as mulheres apresentaram escores mais elevados no PSQI em comparação aos homens ( $p < 0,05$ ). Esses achados indicam que, embora homens e mulheres apresentem níveis semelhantes de dependência em vídeos curtos, a qualidade do sono mostrou-se mais prejudicada no grupo feminino.

Palavras-Chave: vício, vídeos curtos, qualidade do sono.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/ZQSRmdRyiy0>