



# AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DO MUNICÍPIO DE JARAGUÁ DO SUL

Márcia Brenda Quinto Vieira; Thaís Lima dos Santos; Leonardo Alves dos Santos; Davi Dondé do Prado; Eduardo Terumi Blatt Ohira (Msc.); Vivian Binder Neis (Dra.).

## UNISOCIESC

Graduandos no curso de Biomedicina e Odontologia na Unisociesc, Campus Jaraguá do Sul

### INTRODUÇÃO

• **Importância do sono para a saúde física e mental:**

O sono é essencial para o bom funcionamento do organismo, afetando diretamente a aprendizagem, desempenho neurocognitivo e psicomotor.

• **Impacto do sono na saúde dos estudantes universitários:**

Estudantes universitários são particularmente vulneráveis a distúrbios do sono devido a fatores como carga de trabalho intensa, estresse e falta de tempo, o que pode impactar negativamente sua saúde mental e desempenho acadêmico.

• **Relevância do tema e do estudo:**

A pesquisa visa entender a qualidade do sono entre os estudantes da Faculdade Unisociesc de Jaraguá do Sul, com foco em identificar os fatores associados a distúrbios do sono e suas consequências para a saúde mental.

### OBJETIVO

Avaliar a qualidade do sono dos estudantes da Faculdade Unisociesc, identificando fatores possivelmente associados à má qualidade do sono e sua relação com sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

### METODOLOGIA



• **Tipo de pesquisa:**

A pesquisa é de caráter exploratório, transversal e quantitativo, com coleta de dados por meio de questionários digitais aplicados aos estudantes.

• **Instrumentos de coleta de dados:**

**Questionário sociodemográfico** (dados como idade, sexo, estado civil e escolaridade);

**Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)** para avaliar a qualidade do sono;

**DASS-21** para medir sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

• **Amostra e critério de seleção:**

A pesquisa envolveu 186 participantes, com uma amostra mínima de 163 estudantes (baseada em cálculo amostral). Os critérios de inclusão foram estudantes maiores de 18 anos, matriculados regularmente na faculdade.



### REFERÊNCIAS

ALMONDES KM, de ARAÚJO JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. Estudos de Psicologia: Natal, v. 8, n. 1, p. 37-43, abr. 2003. ANGELILLO S, SANSONE V, PADUANO G, LATEANO L, DI GIUSEPPE G e NOBILE CGA The quality of sleep: evaluation among university students. Front. Public Health. 11:1270426, 2024. BRASIL. Resolução n. 466 de 12 de Dezembro de 2012. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde, 2012. CARLEY DW, FARABI SS. Physiology of Sleep. Diabetes Spectr, 29(1):5-9, 2016. CARDONE CMM, SILVA B, RODRIGUES LT, TAVARES PS, CARPENA MX, SANTOS IS. Factors associated with sleep disorders in university students. Cad Saude Publica 36(3):e00074919, 2020. CAPPUCCIO FP, D'ELIA I, STRAZZULLO P, MILLER MA. Quantity and Quality of Sleep and Incidence of Type 2 Diabetes. Diabetes Care, [S.L.], v. 33, n. 2, p. 414-420, 12 nov. 2009. IRWIN MR, OLMSTEAD R, CARROLL JE. Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: a systematic review and meta-analysis of cohort studies and experimental sleep deprivation. Biological Psychiatry, [S.L.], v. 80, n. 1, p. 40-52, 2016. IRWIN MR. Sleep and inflammation: partners in sickness and in health. Nature Reviews Immunology, [S.L.], v. 19, n. 11, p. 702-715, 2019. PRATHER AA, JANICKI-DEVERTS D, HALL MH, COHEN S. Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. Sleep, [S.L.], v. 38, n. 9, p. 1353-1359, 2015. SURANI AA, ZAHID S, SURANI A, ALI S, MUBEEN M, KHAN RH. Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan. J Pak Med Assoc. 65(4):380-2, 2015. MAGALHAES JEM, DUARTE LL. Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. PLoS One. 15(9):e0238514, 2020. FOMENTO Edital prociência 2024



### RESULTADO

• **Perfil dos participantes:**

A média de idade foi de 23,65 anos (DP = 6,32). A maioria dos participantes frequentava a unidade de Jaraguá do Sul, e uma grande parte concilia trabalho integral com os estudos.

• **Qualidade do sono:**

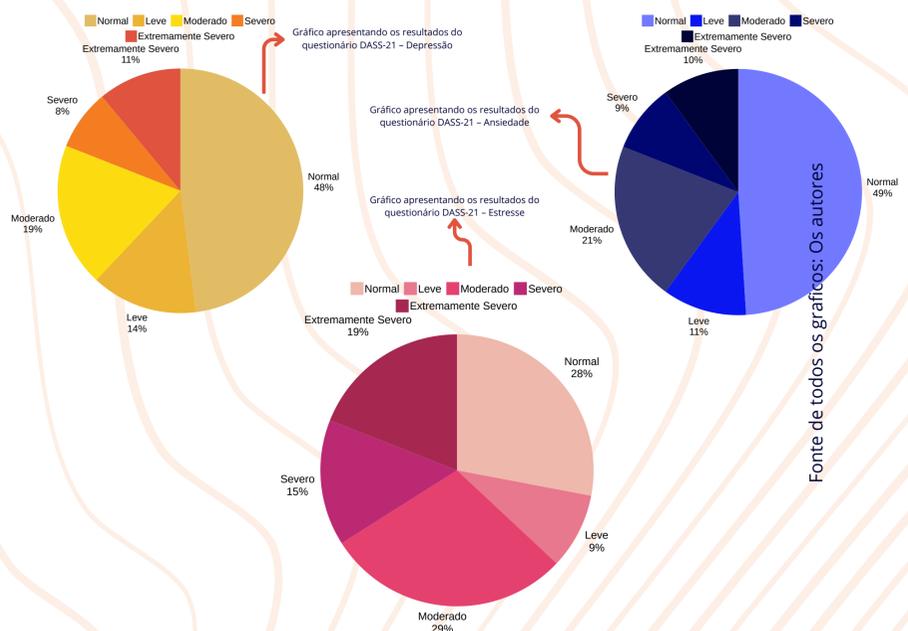
21% dos participantes apresentaram distúrbios do sono.

66% relataram sono ruim.

Apenas 13% indicaram boa qualidade de sono.

• **Associação com saúde mental:**

A pesquisa revelou uma correlação positiva entre a má qualidade do sono e altos níveis de depressão, ansiedade e estresse, indicando que quanto pior a qualidade do sono, mais elevados são os sintomas psicológicos.



### CONCLUSÃO

• **Impacto da qualidade do sono na saúde mental:**

A má qualidade do sono está significativamente associada a níveis elevados de depressão, ansiedade e estresse entre os estudantes universitários. Isso destaca a importância de melhorar os hábitos de sono para promover a saúde mental;

• **Implicações para a prática:**

Estratégias de melhoria da qualidade do sono, como a adoção de rotinas regulares de sono, redução do uso de eletrônicos antes de dormir e a busca por apoio psicológico, podem ser eficazes para reduzir os sintomas psicológicos e melhorar o bem-estar dos estudantes;

• **Relevância para futuras intervenções:**

A pesquisa reforça a necessidade de políticas e programas educacionais que abordem a importância do sono entre os estudantes universitários, com foco em prevenir distúrbios do sono e suas consequências para a saúde mental e acadêmica.