

12ª Mostra Científica

Pesquisa, Pós Graduação e Extensão



un
unesc

A ASSOCIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E EXERCÍCIO FÍSICOS EM ESTUDANTES DE MEDICINA

William Magnago de Mattos Panciere¹, Vitória Duarte da Silva¹, Augusto Inácio Faino Araújo².

¹ Graduando em Medicina - UNESC; ² MSc. em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Regional pela Faculdade Vale do Cricaré, Professor do curso de Medicina – UNESC / pancierewilliam@gmail.com; afaraujo@unesc.br

INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é essencial para o bem-estar físico e mental. A má qualidade do sono pode levar a problemas de memória, concentração, energia, além de aumentar o risco de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e obesidade. Estudantes de Medicina, devido a longas horas de estudo e trabalho, frequentemente enfrentam estresse e fadiga que comprometem o sono, causando problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, o que afeta o desempenho acadêmico. Exercícios físicos regulares são benéficos para melhorar a qualidade do sono, mas muitos estudantes têm dificuldade em equilibrar estudos e atividades físicas. O exercício físico pode ser uma ferramenta valiosa para promover bons hábitos de sono e melhorar a qualidade de vida dos universitários.

OBJETIVOS

Este estudo buscou avaliar se a prática regular de exercícios provoca mudanças físicas, fisiológicas e psicológicas que melhoram o sono dos acadêmicos e favorecem uma melhor qualidade de vida em comparação com estudantes sedentários.

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo transversal e quantitativo baseado em questionários de 140 estudantes de Medicina do Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC). Os dados foram analisados utilizando o Questionário Global de Atividade Física e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, com estatísticas descritivas (médias, medianas, desvios-padrão e frequências) em planilhas do Excel. O estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa.

RESULTADOS

Os questionários revelaram que 60,71% dos participantes (85 de 140) apresentaram sono insatisfatório, com uma prevalência de 56,1% entre os indivíduos ativos e 65,97% entre os não ativos. O odds ratio foi de 1,55 ao comparar grupos ativos e não ativos. A presença de doenças crônicas foi considerada uma variável de confusão, presente em 16,66% dos ativos e 14% dos não ativos. Os resultados apoiam a hipótese de que a prática de exercícios físicos auxilia na manutenção de um sono satisfatório, especialmente entre estudantes de Medicina.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados, apoia-se a hipótese de que a prática de exercícios físicos auxilia na manutenção de um sono satisfatório, especialmente entre estudantes de Medicina.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. de F.; DE ALMONDES, K. M. Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos. *Psico*, [S. l.], v. 43, n. 3, 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/9369>. Acesso em: 13 maio. 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. O que tira o sono dos brasileiros?. *Revista Sono*, São Paulo, 29ª ed., p. 3-7, mar. 2022

BANNO, M. et al. Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, [s.l.], v. 6, p. e5172, jul. 2018. DOI 10.7717/peerj.5172. PMID: 30018855; PMCID: PMC6045928.

CARDOSO, H. C. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 33, n. 3, p. 349-355, jul. 2009.

CASTILHO, C. P.; LIMAS, L. M. D. de; MONTEIRO, M. L.; SILVA, P. H. M. N. da; BUENO, H.; FARI, T. A. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. *Revista de Medicina*, [S. l.], v. 94, n. 2, p. 113-119, 2015. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v94i2p113-119. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/106795>. Acesso em: 13 maio. 2023.

ARTINS, M. Coeficiente de correlação amostral, *Rev. Ciência Elem.*, v. 2, p. 42-47, 2014.

MOLLAYEVA, Tatyana et al. O índice de qualidade do sono de Pittsburgh como ferramenta de triagem para disfunção do sono em clínicas e não clínicas: uma revisão sistemática e meta-análise. *Revisões da Medicina do Sono*, v. 25, p. 52-73, 2016.