

FATORES ASSOCIADOS COM A BAIXA DURAÇÃO DO SONO EM UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES

Érico Pereira Gomes Felden¹, Geraldo Jose Ferrari Junior², Andreia Pelegrini, Clarissa Stefani Teixeira³, Gaia Salvador Claumann, Rubian Diego Andrade⁴

¹ Orientador, Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – ericofelden@gmail.com

² Acadêmico(a) do Curso de Educação Física Licenciatura – CEFID/UDESC, bolsista PROBIC/UDESC

³ Professora Participante do Departamento de Educação Física (CEFID)/(UFSC)

⁴ Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID/UDESC.

Palavras-chave: Sono, Estilo de vida sedentário, Estudantes.

O sono é um estado biológico, cíclico e sofre influência de fatores endógenos, sociais e ambientais. Sendo considerado um dos processos fisiológicos fundamentais para a vida do ser humano. Os universitários estão mais sujeitos a um estilo de vida inadequado, que pode incluir além da adoção de comportamentos sedentários e mudanças no hábito alimentar, por exemplo, o hábito de dormir mais tarde. Diante dos diversos prejuízos que a privação do sono pode acarretar, evidencia-se a necessidade de investigar os fatores que se associam a baixa duração do sono, a fim de identificar grupos mais expostos às suas consequências. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar a baixa duração do sono em universitários ingressantes e possíveis associações com fatores sociodemográficos e de saúde. Foram coletadas e analisadas informações sociodemográficas (sexo, idade e nível econômico), relativas ao curso (turno de estudo, curso e centro de ensino), sobre sono, atividade física e comportamento sedentário. Para a análise estatística foram utilizadas as estatísticas descritiva (média, desvio-padrão, distribuição de frequências) e inferencial. Participaram do estudo 239 universitários ingressantes, os quais representaram 70,6% da população de ingressantes na universidade investigada, sendo que a média de idade foi de 20,9(±5,2) anos. Os resultados apontaram que a média da duração do sono nos dias com aula foi de 7,9(3,1) horas; 34,5% dos universitários reportaram percepção de qualidade do sono ruim e a sonolência diurna excessiva foi verificada em 53,0% da amostra. As variáveis turno de estudo e faixa etária estiveram associadas ao sexo. Os rapazes, quando comparados às moças, apresentaram valores médios estatisticamente superiores nas variáveis idade, carga horária de trabalho, atividade física vigorosa e duração do sono no final de semana. Foi identificada correlação negativa entre duração de sono e comportamento sedentário nas moças ($r = -0,269$; $p = 0,003$). Acadêmicos do turno matutino apresentaram menor duração do

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – ericofelden@gmail.com

² Acadêmico(a) do Curso de Educação Física Licenciatura – CEFID/UDESC, bolsista de iniciação científica PROBIC/UDESC

³ Professor do Centro-UDESC/Pesquisador da Instituição.

⁴ Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID/UDESC.

sono que os demais ($p < 0,001$). Na análise dos fatores associados à baixa duração do sono os acadêmicos do turno matutino (RP = 2,3; IC95% = 1,3-4,0) e noturno (RP = 2,2; IC95% = 1,2-4,1) apresentaram maior probabilidade de ter baixa duração do sono em relação aos estudantes do turno vespertino. Os estudantes com qualidade do sono ruim (RP = 2,1; IC95% = 1,2-3,6) apresentaram maior probabilidade de ter baixa duração do sono em relação aos estudantes com boa qualidade de sono. Em conclusão, foram identificadas altas prevalências de baixa duração de sono, qualidade do sono ruim e sonolência diurna excessiva nos universitários. Menor duração de sono esteve correlacionada ao maior tempo de comportamento sedentário para as moças. Além disso, o turno de estudo matutino e noturno foram os principais fatores associados à baixa duração do sono nos universitários.