

A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO E BEM-ESTAR UNIVERSITÁRIO EM SOBRAL

VII Encontro de Programas de Educação Tutorial

Matheus de Paula Pessoa Bezerra, Tatiana de Sá Roque, Amanda Oliveira Silva, Iana Lia Ponte de Melo, Levi Carvalho e Silva, Roberta Cavalcante Muniz Lira

Objetivos: Analisar a influência do sono na qualidade de vida e no rendimento acadêmico dos estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal do Ceará -Campus de Sobral. **Métodos:** O presente estudo tem caráter transversal, quantitativo, observacional, descritivo e individuado, com amostra de 159 pessoas, utilizando a adaptação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), cujos dados foram organizados por meio da plataforma Google Forms. **Resultados:** 2 a cada 3 estudantes afirmaram não conseguir dormir em menos de 30 minutos. 84,1% da amostra relatou acordar durante a noite ou cedo de manhã, interrompendo o horário de sono completo. Dentre os fatores perturbadores do sono, especificamente a ansiedade e a insônia, seja por problemas pessoais ou por preocupações com a faculdade, foi de 13%. Ao serem questionados quanto a qualidade do seu sono, 25,9% dos alunos relatam ser ruim ou muito ruim. Além disso, ao serem indagados quanto a dificuldade de ficar acordado durante o dia para realizar diversas atividades, tais como comer, dirigir ou estudar, 75,3% relatou tal problema. Ademais, 88,5% afirmou ter problemas para manter o entusiasmo, sendo um problema leve para 46,2% dos entrevistados, um problema razoável para 30,1% e um problema grave para 12,2%. **Conclusão:** Portanto, é perceptível a má qualidade geral do sono da população estudada, a qual impacta, de maneira relevante, na saúde mental e na produtividade acadêmica desses indivíduos, de modo que se torna essencial desenvolver ações voltadas para a melhora desse aspecto.

Palavras-chave: Sono, Estudantes, Medicina.