**QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**DO SUL DE MINAS GERAIS**

**EQUIPE:**

Mariana Soares da Silva 11695

Yago Silva Salviano 11691

**INSTITUIÇÃO:**

Faculdade São Lourenço

**INTRODUÇÃO**

 O sono é o estado de repouso quase absoluto do organismo quando a vigília é suspensa, o que reduz a atividade do metabolismo, relaxa os músculos e diminui os sentidos. Ele se faz extremamente importante para a manutenção da saúde e da vida, trabalhando como agente restaurador, reestabelecendo o corpo e o cérebro após as atividades ao longo do período de vigília. Sabe-se que a saúde do sono está ligada à evolução da cognição em áreas como a do raciocínio e da linguagem, além de contribuir na criatividade e na redução do estresse. Dormir mal pode gerar grandes tribulações ao organismo, como alterar o metabolismo, o sistema endócrino e o sistema imunológico, além de aumentar os riscos de estresse oxidativo, doenças coronarianas, obesidade e problemas psicológicos. Distúrbios do sono podem também preceder grandes impactos econômicos e sociais, como reduzir a capacidade e a qualidade do trabalho e/ou causar acidentes (MACIEL, F. V. et al., 2023).

 Os últimos estudos têm mostrado que distúrbios e falta de satisfação com o sono são reclamações advindas, principalmente, de estudantes universitários. A crescente de responsabilidades, demandas, atividades extracurriculares e pressão psicológica podem gerar ansiedade e problemas no sono dessa população. Nota-se relação entre a má qualidade de sono dos universitários com questões como o sedentarismo, a obesidade, o hábito de consumir alcoólicos, nível de estresse, ansiedade e até mesmo depressão, além de quesitos sociais e físicos (MACIEL, F. V. et al., 2023), portanto, solucionar ou reduzir esses problemas pode trazer uma grande melhora ao sono.

 Segundo Han (2024), a atividade física também pode trazer benefícios significativos ao ânimo, ao controle emocional e à qualidade de repouso dos alunos universitários de qualquer gênero, graças ao aumento da produção de dopamina durante a prática do exercício, o que melhora a regulação do humor e a função cerebral.

 **OBJETIVO**

 Esse estudo tem como objetivo avaliar o nível de atividade física e a qualidade do sono dos universitários da Faculdade São Lourenço Unisepe, utilizando os dados para averiguar se há alguma correlação entre a prática de exercícios físicos regulares e o “dormir bem”.

**METODOLOGIA**

 A amostra foi composta por 57 universitários, de ingressantes a concluintes, dos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Psicologia, Direito, Biomedicina e Administração da Faculdade São Lourenço.

 Os dados foram coletados através de um questionário online.

 Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado o questionário IPAQ-C. Ele é composto por oito questões abertas que solicitam as informações diretamente ao indivíduo da amostra. Nesse questionário a pessoa responderá, em dias e minutos, quanto tempo da última semana passou praticando exercícios moderados e/ou vigorosos, seja no trabalho, lazer, saúde e etc (IPAC).

 Para avaliar a qualidade subjetiva de sono dos indivíduos, foi utilizado o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Ele é composto por dezenove questões, divididas em sete partes e pontuadas de zero a três cada uma, que servem para que o próprio indivíduo analise a sua qualidade do sono e pressupostos distúrbios no último mês (Buysse et al., 1989). O cálculo leva em consideração todas as perguntas respondidas no questionário e segue em conformidade com a avaliação sugerida pela ferramenta. O avaliado é pontuado de 0 a 21 pontos, onde ≤5 indica uma boa qualidade do sono e >5 indica uma má qualidade. Quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono do avaliado.

**CONCLUSÃO**

**PALAVRAS-CHAVE**

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

MACIEL, F. V. et al.. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023.

 HAN, L.. EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON MOOD AND SLEEP QUALITY OF COLLEGE STUDENTS UNDER THE COVID-19 EPIDEMIC. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 30, p. e2022\_0181, 2024.