Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: NÍVEL DE SONO, ATIVIDADE FÍSICA E DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Relatoria: Hugo Lima Silva
Francisco Dimitre Rodrigo Pereira Santos
Maria Onice Lopes Bezerra Alcântara

Autores: Valéria Maria Barros Ferreira
Sara Melo Araújo
Lorraine Nataly de Sousa Lopes

Modalidade: Comunicação coordenada

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: O período universitário, marcado por transformações pessoais, interpessoais, institucionais e familiares pode influenciar diretamente no sono, atividade física, podendo impactar diretamente no desempenho acadêmico dos universitários. Objetivo: Investigar o sono, nível de atividade física e o desempenho acadêmico de estudantes de Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior. Metodologia: Tratou-se de uma pesquisa com abordagem quantitativa analítica aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP), com número de parecer nº 6.729.346, envolvendo 30 alunos matriculados na Universidade Estadual do Tocantins-UNITINS campus Augustinópolis-TO, maiores de 18 anos e que concordaram em participar do estudo. Para levantamento de dados sobre a qualidade do sono, utilizou-se o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o desempenho acadêmico foi avaliado através do coeficiente de rendimento. Os dados foram analisados pelo software BioEstat 5.0, utilizando estatística descritiva. Resultados: A maioria dos estudantes eram do gênero feminino, representando 83.33% da amostra, enquanto o masculino representou 13,33%. Quanto à etnia, 63% se identificaram como brancos, seguidos de pardos com 23% e pretos com 13%. A média de idade foi de 22,02 anos e a mediana de 21, peso médio de 66.2 Kg e altura média de 1.66. A qualidade do sono dos estudantes foi predominantemente ruim, com média de 8.8 e mediana de 7.5, revelando que os estudantes enfrentam dificuldades relacionadas ao sono. Quanto ao nível de atividade física, a maioria foi classificada como muito ativo, representando 40% da amostra, seguidos de insuficiente ativo com 30% e ativo 23%. A análise dos coeficientes de rendimento revelou que a maioria dos estudantes (73.33%) possuem desempenho acadêmico bom, seguidos de regular (10.00%), ótimo (6.67%) e excelente (3.33%). Embora a maioria dos estudantes possuírem uma má qualidade do sono, uma parcela significativa ainda consegue manter um bom desempenho acadêmico. No entanto, um nível elevado de atividade física parece estar relacionado com uma melhor performance na universidade, reforçando assim a importância de um equilíbrio entre sono e atividade física para um desempenho acadêmico ideal. Considerações Finais: Assim, sugere-se medidas de promoção de saúde voltadas para melhorar a saúde física e mental dos estudantes de Enfermagem.