

HÁBITOS DE SONO NO ENSINO SUPERIOR

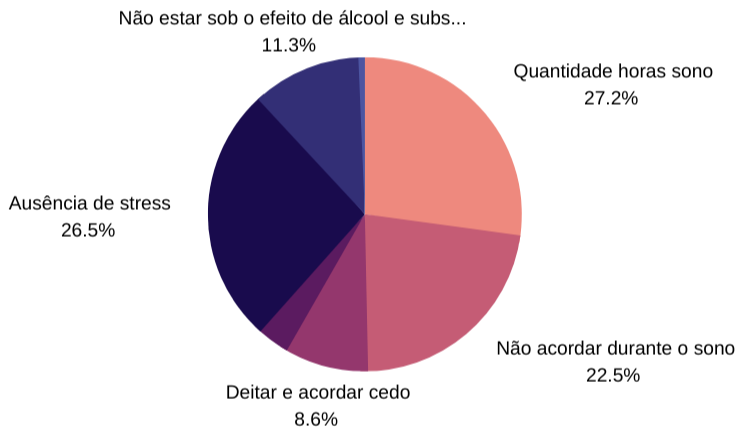
A percepção dos alunos do 2.º ano da licenciatura em Educação Básica na ESELx acerca da influência dos hábitos de sono na saúde e bem-estar

INTRODUÇÃO

Numa sociedade acelerada, o sono é muitas vezes menosprezado. Regenerador e reparador, este permite o equilíbrio do organismo e regula o nosso sistema cognitivo. (Advance Care, 2020).

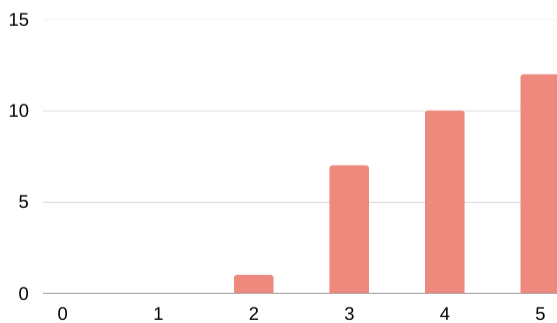
Existem diversos comportamentos que influenciam negativamente os nossos hábitos de sono. As consequências destes atos estão cientificamente comprovadas e afetam negativamente a nossa saúde e bem-estar.

Fatores que contribuem para um sono de qualidade



Os fatores que um maior número de alunos considera benéfico para a qualidade do sono, são a quantidade de horas de sono, ausência de stress e não acordar durante o sono, pela respetiva ordem.

Beneficialidade dos rituais de sono para a duração e qualidade do sono; Escala de 0 - nada benéfico - a 5 - muito benéfico

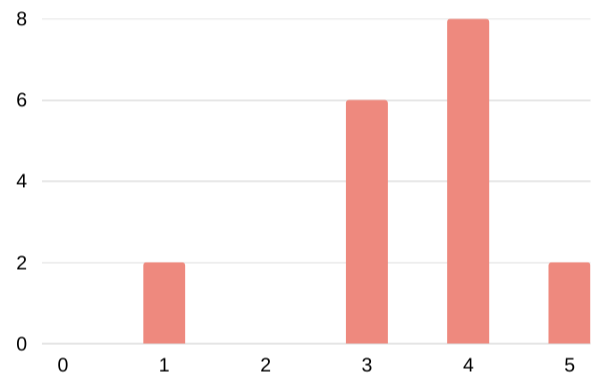


96,6% dos alunos que indicaram ter rituais de sono consideram-no benéfico para a duração e qualidade do sono. A maioria deles mencionou a higiene pessoal, ler e ouvir música como hábitos preferidos, na respetiva ordem.

METODOLOGIA

Para a recolha de dados enviámos um questionário aos alunos do 2.º ano da LEB - ESELx. Obtivemos respostas de um total de 55 alunos - 46 do sexo feminino e 9 do masculino.

Prejudicialidade de sair à noite para a duração e qualidade do sono; Escala de 0 - nada prejudicial - a 5 - muito prejudicial



A maioria dos alunos que referiu sair à noite de forma regular considerou-o um fator prejudicial para a duração e qualidade do sono. A resposta mais frequente foi 4 - 44,4%.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu-nos concluir que os alunos do 2º ano da LEB - ESELx, consideram que os hábitos de sono influenciam a saúde e o bem-estar.

Dadas as respostas dos inquiridos ao questionário, é possível afirmar que a maioria dos seus hábitos de sono são prejudiciais para esta problemática.

Ainda assim, evidenciou-se um fator benéfico para a grande parte dos alunos: a adoção de rituais de sono. De acordo com a Ordem dos Psicólogos (s.d.), estabelecer hábitos de sono é benéfico para a saúde física e psicológica. Para além disso, garantir uma boa qualidade de sono deve ser prioritário.

Beatriz Couceiro, Bernardo Ferreira, Mª Madalena Dias, Mariana Casquilho, Mariana Correia e Rita Costa 2ºLEB E

Referências:

Ordem dos Psicólogos. (s.d.). *Covid-19 - Sono Saudável, recomendações para adultos, trabalhadores e estudantes*. Ordem dos Psicólogos.
Advance Care (2020). *Dormir bem é fundamental*. Advance Care. <https://advancecare.pt/para-si/blog/artigos/dormir-bem-e-fundamental>