



## Introdução

O presente trabalho tem como objetivo norteador inferir sobre a relação da qualidade do sono dos alunos da Escola Superior de Educação de Lisboa com o Índice de Massa Corporal (IMC). Para tal, utilizou-se como referência o Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI-PT).

O Índice de Massa Corporal é um indicador que relaciona o peso e a altura de determinado indivíduo, “como forma de identificar, rapidamente, situações de défice, excesso de peso ou obesidade” (Guimarães, s.d.). A Organização Mundial de Saúde (OMS) divide os diferentes valores de IMC por escalão, associando-os a uma classificação (Baixo Peso, Peso Normal, Excesso de Peso e Obesidade).

A qualidade do sono procura avaliar se o sono é reparador e restaurador através de quatro parâmetros: latência do sono, acordar durante o sono, tempo acordado depois de adormecer e eficiência do sono (National Sleep Foundation, 2020).

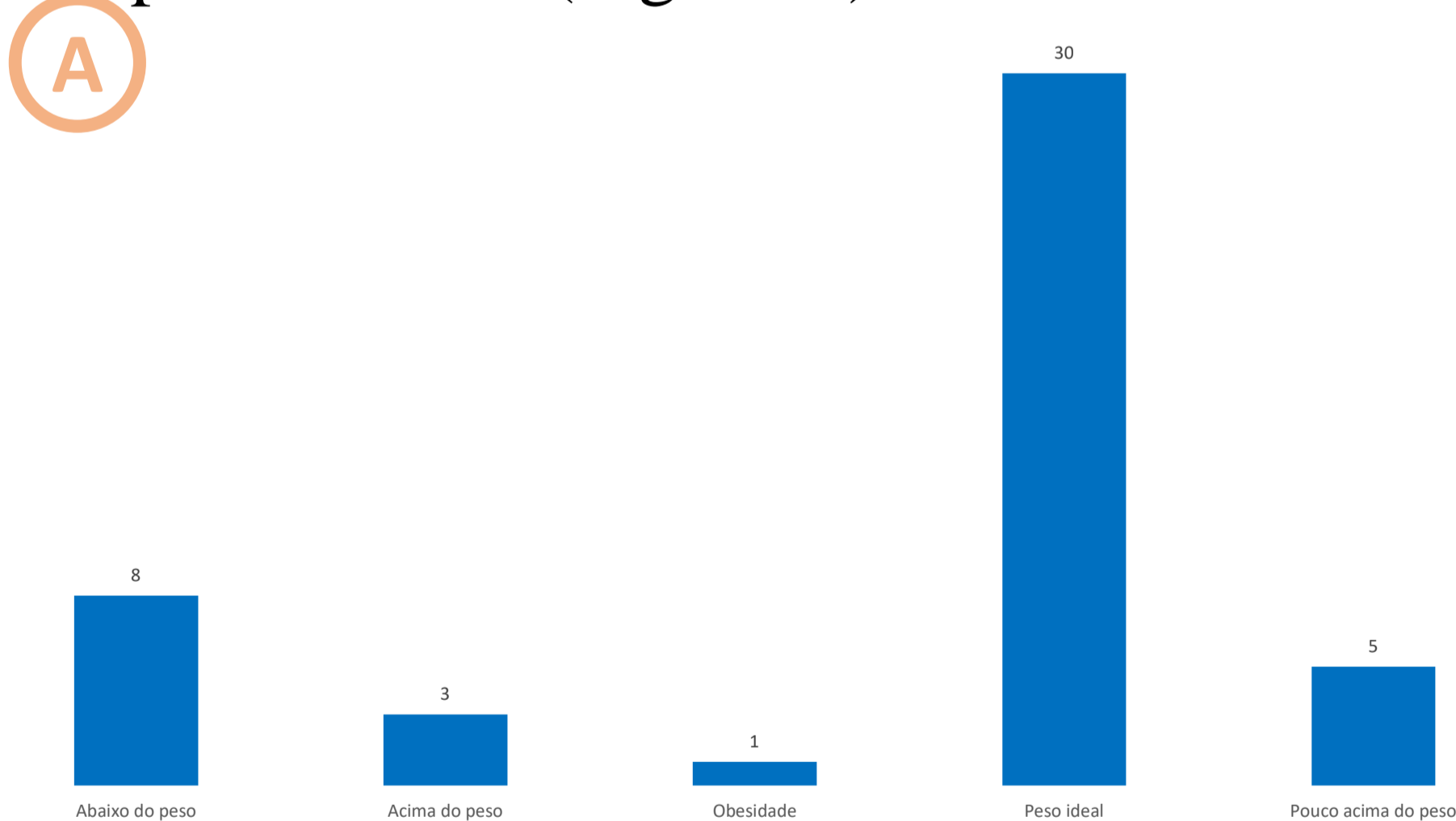
## Metodologia

O estudo em questão apresenta uma abordagem quantitativa, isto é, através da recolha de dados procura-se formar conclusões gerais. O instrumento de recolha de dados utilizado foi um inquérito por questionário de resposta fechada, constituído por duas partes. A primeira diz respeito à caracterização da amostra, referindo aspetos sociodemográficos, tais como, o sexo, idade, altura e peso. A segunda parte incide na temática, contando com diversas questões sobre a qualidade de sono.

Relativamente à amostra selecionada para este estudo esta resulta de um método amostragem não probabilístico intencional. Para responder às principais questões da investigação, inferiu-se que ao utilizar este método os elementos constituintes da amostra têm de ser conhecedores do assunto tratado. Desta forma e por considerarmos este assunto muito presente no dia a dia dos estudantes do Politécnico de Lisboa, o grupo realizou o questionário aos alunos da Escola Superior de Educação e obteve 47 respostas.

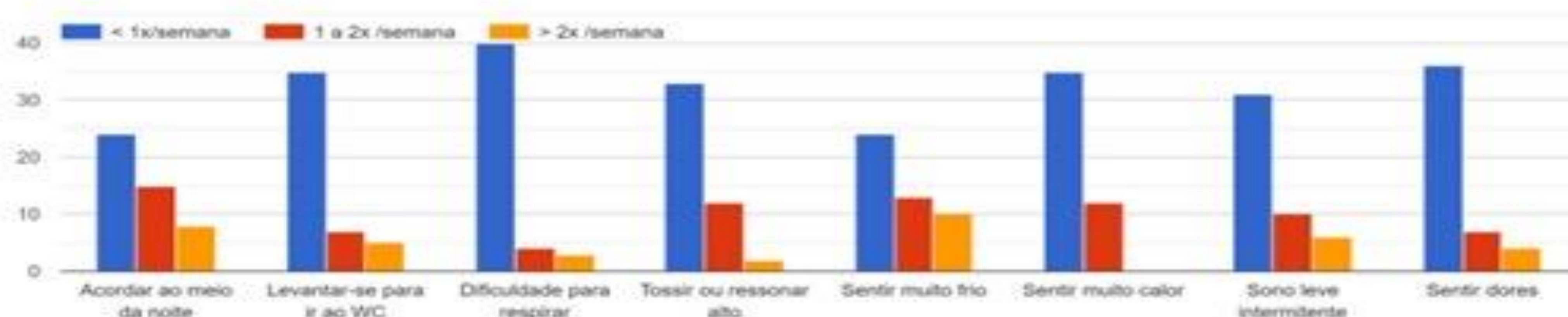
## Análise dos dados

Através dos dados obtidos no questionário obteve-se o seguinte gráfico (Figura 1) em que se observa que 30 alunos se encontram no Peso ideal. As categorias Abaixo do peso e Pouco acima do peso foram as mais selecionadas a seguir, contando com 8 e 5 alunos, respetivamente. (Figura A)

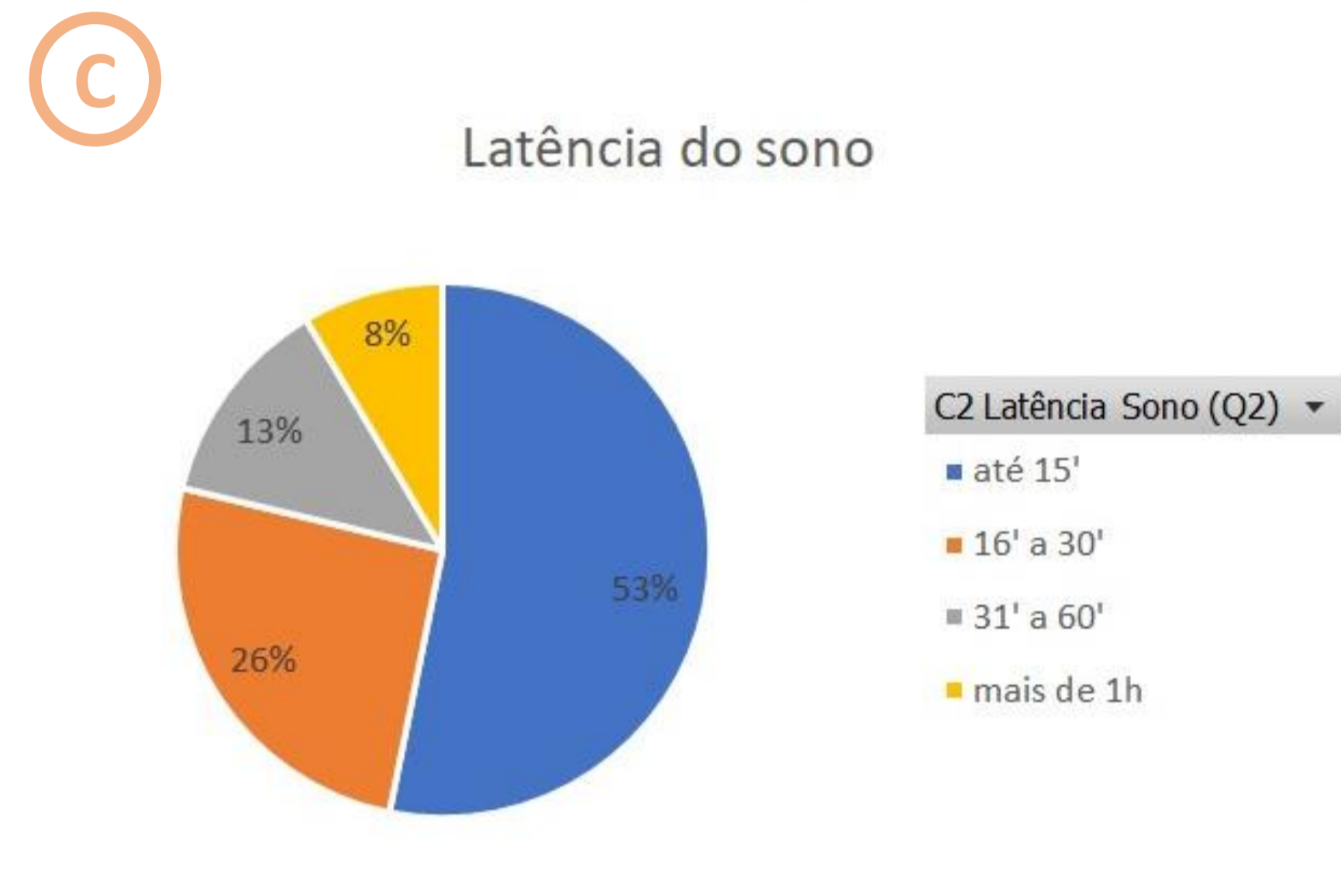


B

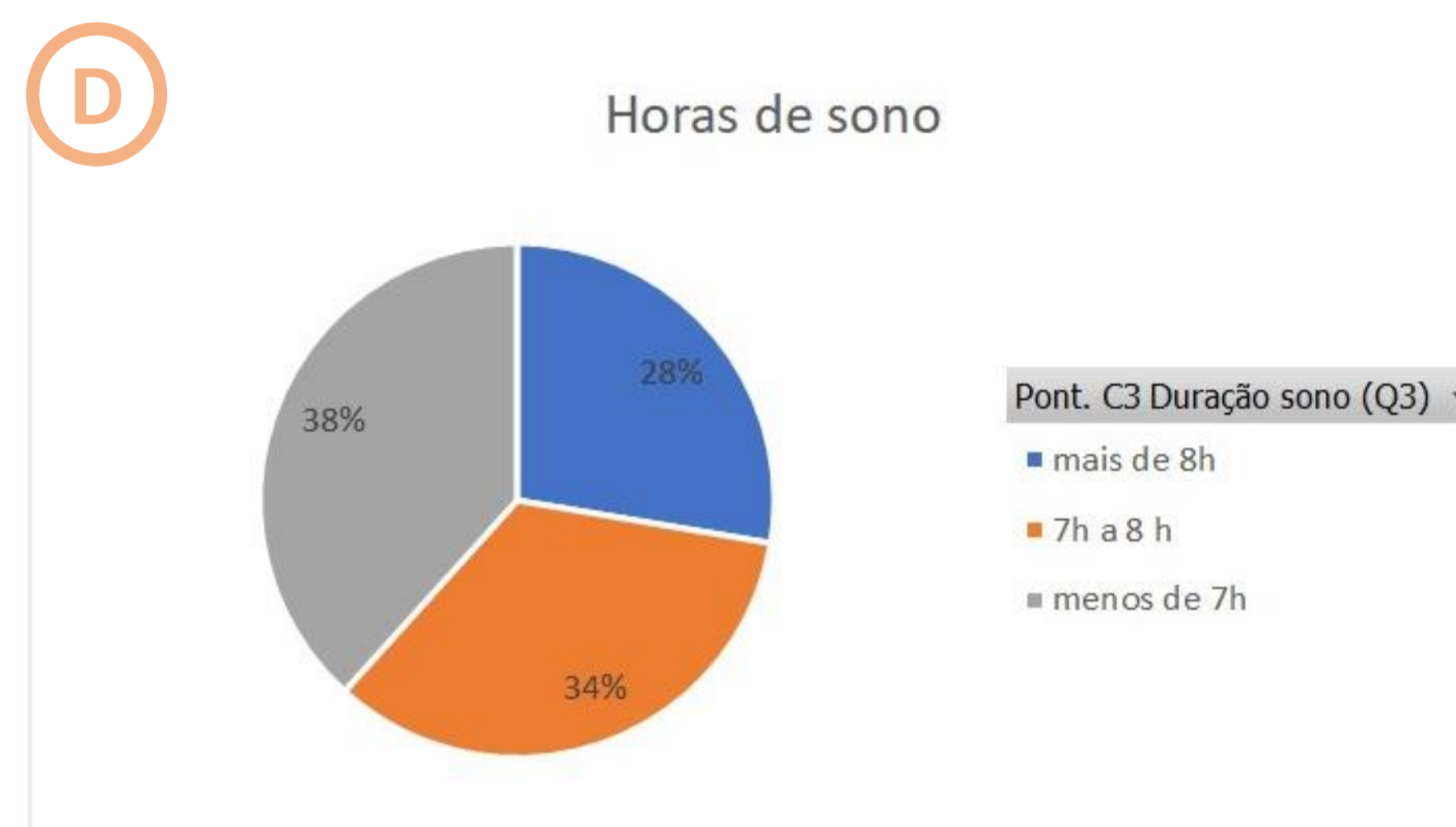
5PSQI-PT - Durante o mês passado, que perturbações sentiu durante o sono?



- No que diz respeito à latência do sono, a maioria dos alunos demora sensivelmente 15 minutos a adormecer. (Figura C)

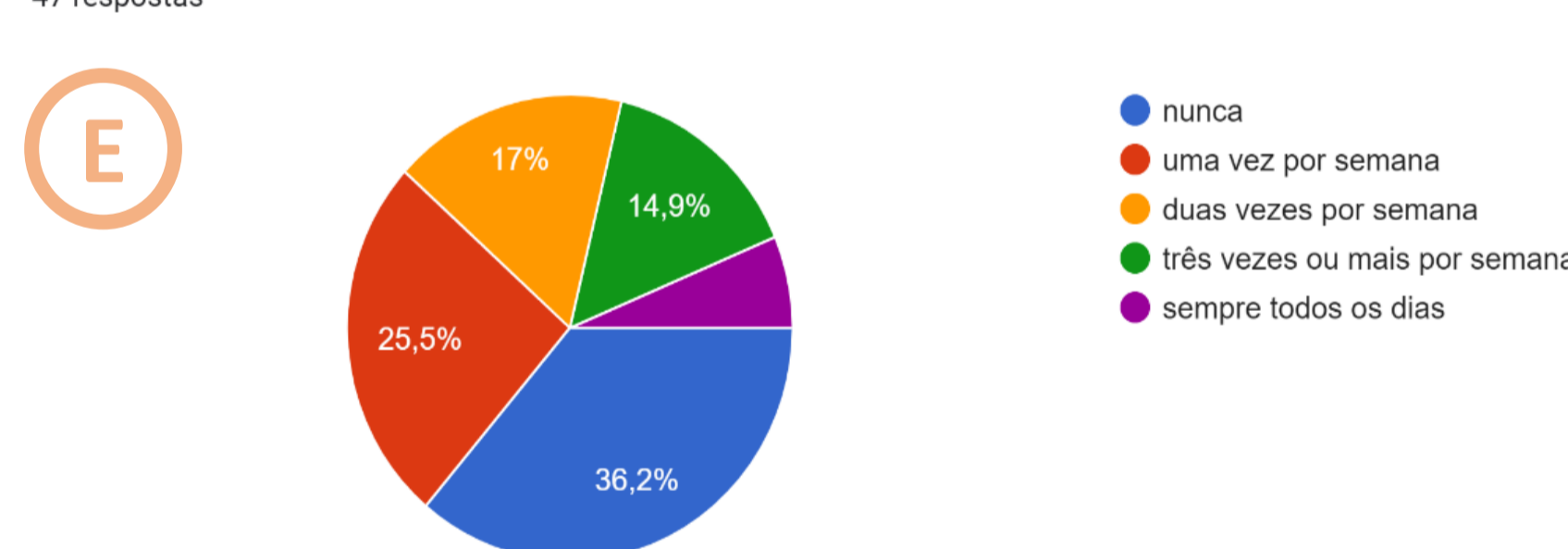


- Relativamente às horas de sono, os valores não foram muito discrepantes. A opção inferior a 7 horas foi a mais selecionada, contando com 38% dos inquiridos. (Figura D)



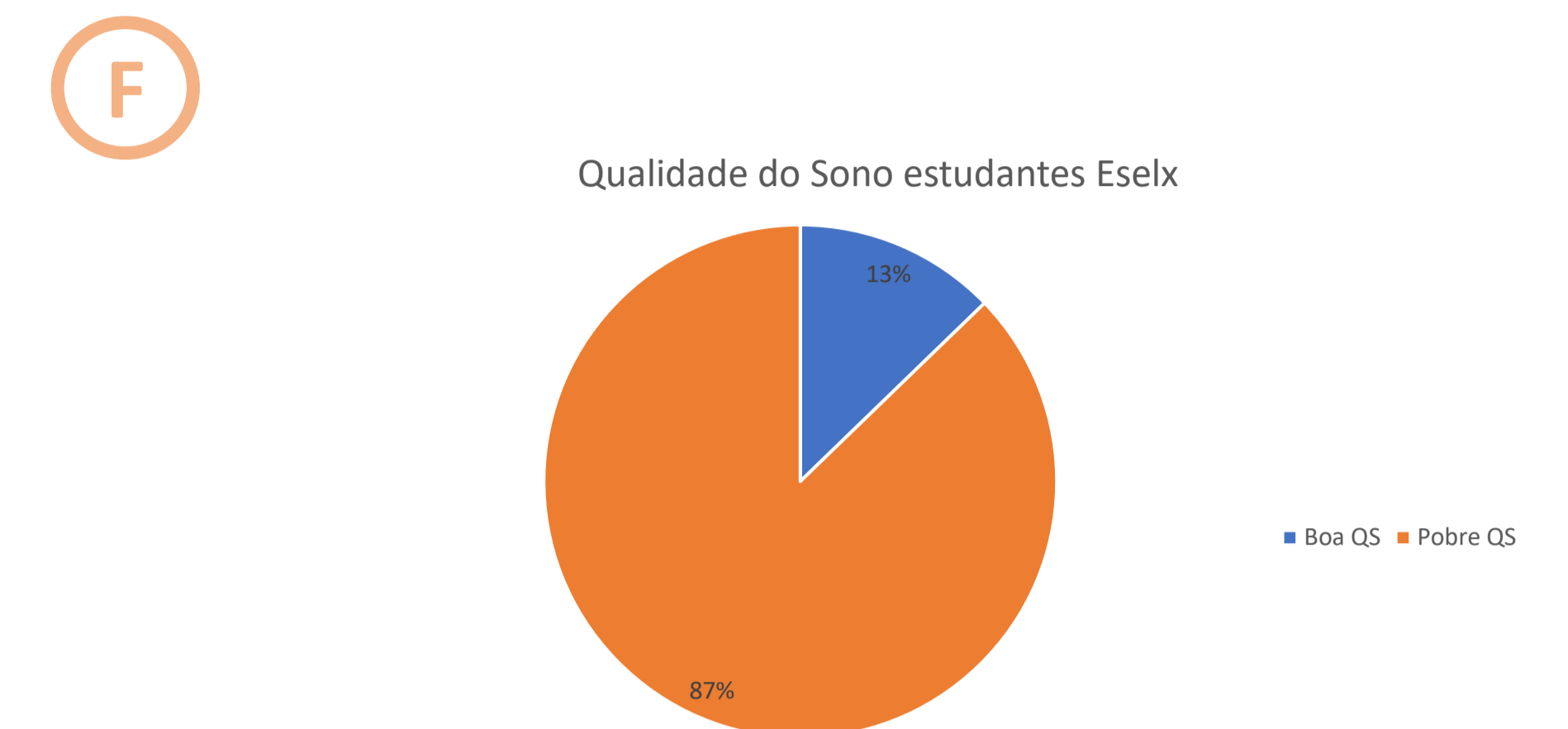
- A partir do gráfico na Figura x, são poucos os estudantes que não identificam dificuldades em permanecer acordado ao longo do dia, correspondendo a 36,2%. (Figura E)

8 PSQI-PT - Durante o mês passado, teve problemas em ficar acordado durante as refeições, enquanto conduzia ou enquanto participava em alguma atividade social?

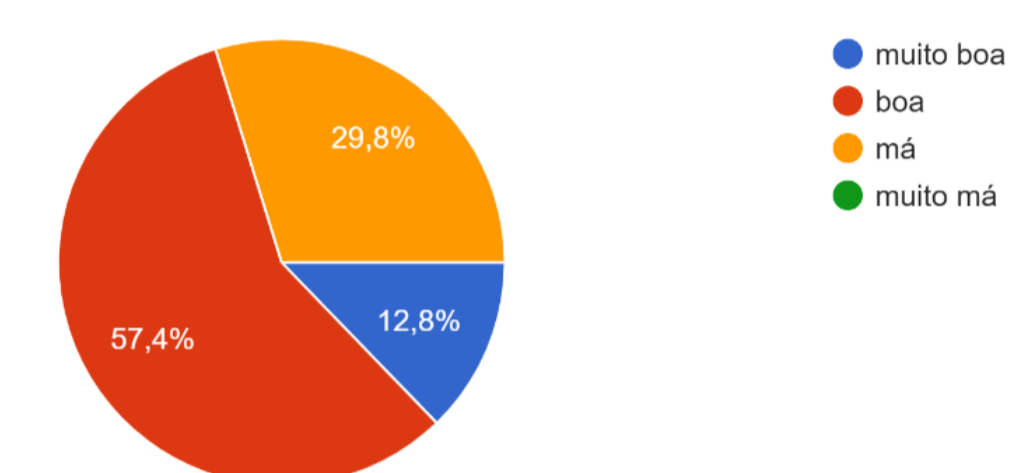


- Durante o sono, os alunos identificam dificuldades ao respirar, ir à casa de banho e sensações de mal-estar como as perturbações mais sentidas (Figura B)

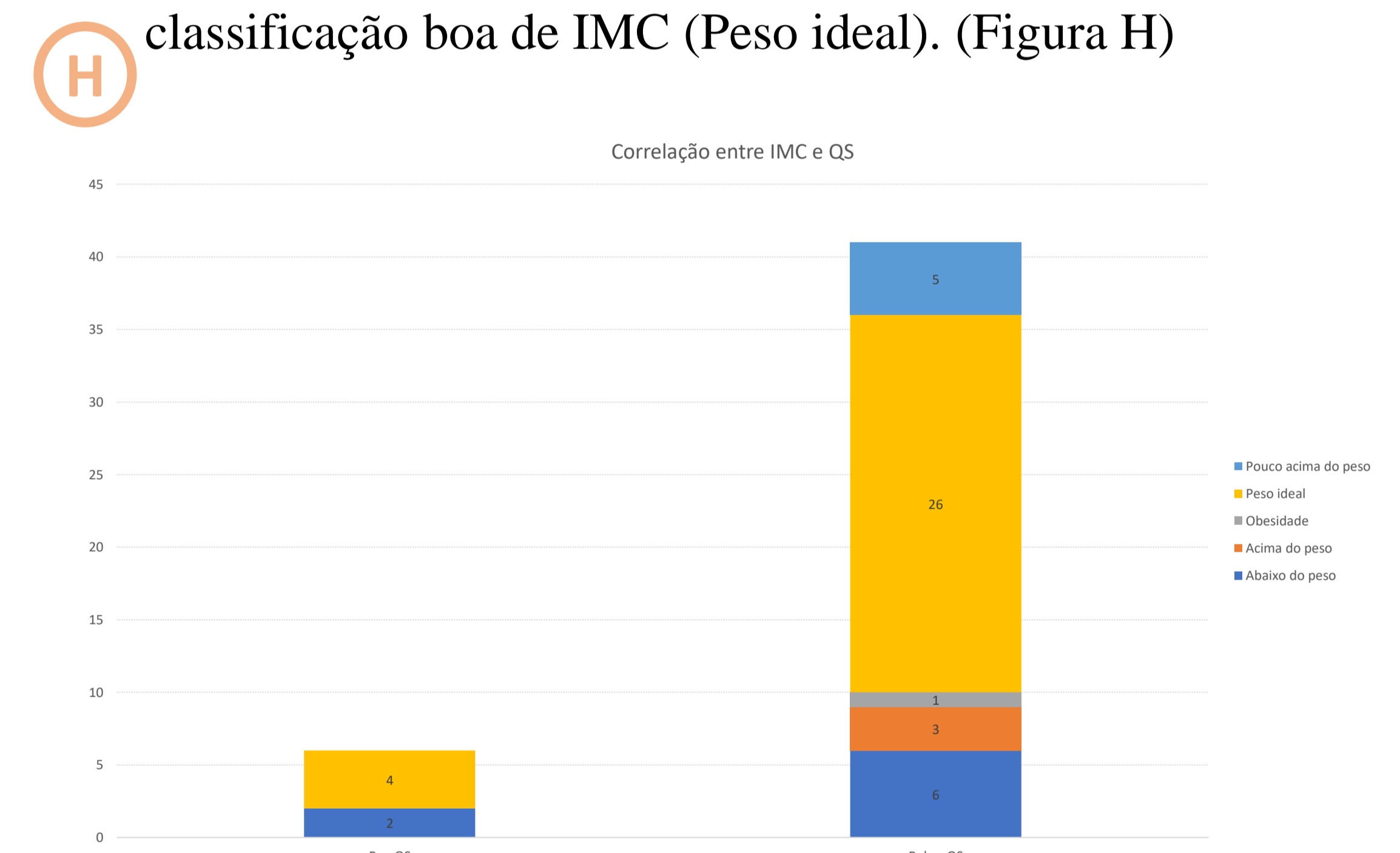
- 57,4% dos alunos inquiridos crê que apresenta uma qualidade boa de sono. No entanto e tendo como referência o Índice de Qualidade de Sono anteriormente referido, pode-se concluir que 87% dos inquiridos tem uma qualidade de sono pobre. (Figura F e G respetivamente)



6 PSQI-PT - Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?



- Por fim, com a análise integral do questionário constata-se que, embora os alunos com uma boa qualidade de sono apresentem valores de IMC, há mais estudantes que tem uma qualidade pobre de sono e apresentam uma classificação boa de IMC (Peso ideal). (Figura H)



## Conclusões

Com este estudo, concluímos que não existe uma correlação entre o IMC e a qualidade do sono nos estudantes inquiridos. Após realizar o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, os resultados contrastam com a noção da qualidade de sono dos alunos. Os dados analisados permitem inferir que a moda das horas de sono é inferior a 7 horas e a sua latência reflete-se, aproximadamente, em 15 minutos. Além disso, podemos afirmar que os estudantes costumam sentir dificuldades durante o sono, nomeadamente, problemas ao respirar e sensações de mal-estar, o que se traduz na adversidade em permanecer acordado ao longo do dia durante a semana. Posto isto, o IMC não se revela ser um bom indicador da qualidade de sono.

## Referências

National Sleep Foundation. (2020). What is Sleep Quality? Consultado a 7 de janeiro de 2023 em <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>.

Guimarães, L. (s.d.). IMC: o que é? Lusíadas. Consultado a 7 de janeiro de 2023 em <https://www.lusíadas.pt/blog/prevencao-estilo-vida/nutricao-dieta/imc-que>.

