

## **SONO, HÁBITOS E QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS NA CONTEMPORANEIDADE**

**Tamara Emanuelle Rodrigues de Oliveira**

Discente de Psicologia (FAI)

**Ana Vitória Salimon Carlos dos Santos**

Mestre em Psicologia (FCLUNESP/Assis)

### **RESUMO**

O sono é importante para a recuperação física e psicológica do ser humano. Ele é considerado um estado de repouso normal e periódico que se caracteriza especialmente pela suspensão da consciência, pelo relaxamento dos sentidos e dos músculos, pela diminuição do ritmo circulatório e respiratório e pela atividade onírica. Na contemporaneidade o modo de vida das pessoas e suas atividades têm mudado. Conseqüentemente as famílias também mudaram seus hábitos de vida e vemos seus reflexos, por exemplo, nas crianças que são influenciadas pelo ritmo de vida dos pais. Na vida adulta, cada profissão requer diferentes esforços e dedicação de cada indivíduo ou de um grupo, sendo que um sono reparador é aspecto importante para o desenvolvimento de suas atividades, pois colabora para o bom funcionamento do organismo. Pesquisas científicas recentes relacionam o sono reparador à qualidade de vida. A privação do sono pode provocar irritabilidade, ansiedade e dificuldade de concentração e conseqüentemente refletir na qualidade de vida. Quando falamos de qualidade de vida, para determiná-la é preciso considerar a percepção que o indivíduo tem sobre sua qualidade de vida. A OMS definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Considerando-se tais aspectos, nossa pesquisa objetivou averiguar eventuais relações entre qualidade do sono, qualidade de vida e hábitos de vida em universitários. Na efetivação desta pesquisa quanti-qualitativa foi elaborado e utilizado um questionário autoaplicável que possui 27 questões distribuídas entre os campos: qualidade do sono, qualidade de vida e hábitos de vida. Os sujeitos participantes são de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, estudantes universitários. Foram aplicadas entrevistas piloto e através destas foi possível perceber adequações necessárias no questionário. Nos resultados obtidos observou-se que os sujeitos não necessariamente tem uma rotina de vida, sendo este um aspecto que influencia na determinação dos hábitos dos sujeitos. Observou-se também a variação dos hábitos de estudo em sujeitos de um mesmo curso/classe. Quanto ao sono, afirmaram que

Adamantina (SP), 24, 26, 27 e 28 de Agosto de 2013

a maioria das horas de sono estão contidas entre as 23h e as 5h da manhã e apontaram o sono como inadequado nos últimos 4 meses. Os sujeitos afirmaram que tem necessidade de dormir de 8 a 9 horas, todavia dormem menos que isso, o que lhes causa uma sensação de insatisfação que está diretamente relacionada a qualidade de vida. Os dados apontam para a hipótese de que universitários apresentam dificuldades quanto ao sono, estando insatisfeitos com o mesmo. A mudança de rotina dos sujeitos como começar a trabalhar, ingresso na faculdade ou o termino da mesma tem gerado ansiedade, o que leva a alguns deles demorarem a adormecer. Suas atividades cotidianas e a preocupação com as mesmas interferem em seu sono de forma direta ou indireta causando insatisfação que é um dos critérios básicos na mensuração da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Sono; Hábitos De Vida; Qualidade de Vida; Vida Adulta; Universitários.