

# INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E COMPORTAMENTAIS ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO DOS ESTUDANTES DO CURSO TÉCNICO DO IFRJ NO CAMPUS RIO DE JANEIRO

*Henrique Simonato Sant'Anna Ávila, Laís Bruna Freitas dos Santos, Maria Vitória Sousa Rodrigues, Natane Luiza Ferreira Barbosa, Fabricia Viana Fonseca, Sueni de Souza Arouca*  
[sueni.arouca@ifrj.edu.br](mailto:sueni.arouca@ifrj.edu.br)

O estudo sobre sono em ambientes educacionais são altamente relevantes, tendo em vista os vários impactos gerados no processo de ensino e aprendizagem, o seu entendimento um grande desafio para a neurociência moderna. Evidências relatam uma relação entre problemas associados à qualidade de sono com fatores sociodemográficos, comportamentais e saúde psicológica em estudantes universitários, porém ainda há uma escassez de estudos em estudantes do turno da manhã do ensino médio e técnico. Por conta disso, nosso projeto visa estudar essas variáveis e correlacionar com possíveis impactos de tais fatores descritos acima na qualidade do sono dos estudantes do curso técnico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) horário matutino. O projeto é categorizado como um estudo transversal que será realizado no ano de 2025 com amostragem aleatória sistemática. Para realização da pesquisa iremos utilizar instrumentos autoaplicáveis de coleta de dados para avaliar fatores sociodemográficos, comportamentais e de saúde psicológica e suas possíveis influências nos padrões homeostáticos do sono. Essa coleta de informações acontecerá através de questionários específicos sobre as características sociodemográficas e comportamentais dos participantes, questionário de Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), Escala de Sonolência de Epworth (ESE), Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), Escala de Dependência de Jogos (GAS) e Questionário “Estilo de Vida Fantástico”, que avalia nove diferentes características da vida do indivíduo. Ao avaliarmos tais parâmetros esperamos detectar possíveis alterações associadas às condições atuais que cada participante esteja vivenciando e buscar estratégias de ações efetivas para melhorar eventuais alterações. No momento o projeto já recebeu a aprovação pelo CEP/IFRJ no CAAE: 91551125.3.0000.5268. Demos início a coleta de dados no dia 06/10/2025, com o intuito de conseguir o mínimo de 145 respostas validas, número esse baseado em cálculos que levaram em consideração a população total alvo da pesquisa.

**Palavras-chave:** *comportamento; educação; sociodemográfico; sono.*

**Área de conhecimento:** Interdisciplinar Saúde e Biológicas

**Financiamento:** PIBIC-IFRJ.

