

TRABALHO ORIGINAL - INOVAÇÃO EM SAÚDE

**QUALIDADE DO SONO E PADRÃO CRONOBÍOTICO DE UNIVERSITÁRIOS
RESIDENTES EM MORADIAS ESTUDANTIS EM RECIFE - PE.**

Thaís Alcântara Da Silva Barbosa (alcantarathaisab@gmail.com)

Daniel Tarciso Martins Pereira (daniel.mpereira@ufpe.br)

Thayssa Silva Carneiro (thayssa.carneiro@ufpe.br)

Ana Maria Gomes De Oliveira (anamaria.oliveira@ufpe.br)

Maria Geovana Da Silva (mariageovana.silva@ufpe.br)

Suyhane Jeronimo De Oliveira (suyhane.oliveira@ufpe.br)

Introdução: O ingresso no ensino superior constitui uma fase de transição que demanda adaptação a uma nova realidade acadêmica, na qual o Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES) atua para reduzir desigualdades sociais e ampliar o acesso à universidade, especialmente para estudantes com barreiras geográficas, por meio das residências estudantis universitárias (REU). Entretanto, a adaptação a essas residências pode repercutir negativamente nos aspectos físicos, sociais e psicológicos, favorecendo o desenvolvimento de distúrbios do sono ao longo da trajetória acadêmica. Objetivos: Identificar o padrão cronobiológico e a qualidade do sono entre residentes de moradias estudantis universitárias de uma instituição de ensino superior pública de Recife. Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo populacional, de corte transversal, com amostragem não probabilística, realizado em 2024 nas Casas do Estudante Universitário (CEU) vinculadas à Universidade Federal de

Pernambuco. Para tanto, foram realizados encontros presenciais nas CEUs para apresentação dos objetivos e procedimentos da pesquisa, seguidos da disponibilização de convites virtuais aos estudantes interessados. Por meio da plataforma Google Forms, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, após a concordância, iniciou-se a segunda etapa, composta por um questionário dividido em três instrumentos: (1) Questionário de Análise da Qualidade do Sono (QAQS), (2) Questionário Matutino-Vespertino (QMV) e (3) Questionário de Saúde do Paciente (QSP). Resultados: A amostra foi composta por 47 universitários, sendo 51% (n=24) do sexo feminino e 49% (n=23) do sexo masculino, com idades entre 18 e 33 anos. A análise do QAQS revelou má qualidade do sono em 72,3% (n=34) dos participantes, distúrbios do sono em 23,4% (n=11) e boa qualidade do sono em apenas 4,3% (n=2). Quanto ao QMV, predominou o cronotipo intermediário (63,8%; n=30), seguido por matutino moderado (17,0%; n=8), vespertino moderado (8,5%; n=4), definitivamente matutino (6,4%; n=3) e definitivamente vespertino (4,3%; n=2). O teste Qui-quadrado indicou prevalência significativa de má qualidade do sono entre indivíduos com cronotipo intermediário, possivelmente associada à carga horária excessiva da graduação e à inadequada higiene do sono. Adicionalmente, observou-se correlação significativa entre a qualidade do sono e o risco de depressão, conforme as variáveis do QAQS e do QSP. Conclusão: Portanto, há associação significativa entre a qualidade do sono, o cronotipo intermediário e o risco de depressão em universitários residentes em moradias estudantis da UFPE em Recife - PE. Esses achados ressaltam a importância da implementação de intervenções voltadas à promoção da saúde mental e à melhoria da higiene do sono, com potencial impacto positivo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos universitários.

Palavras-chave: qualidade do sono; padrão cronobiótico ; estudantes universitários.