RESUMO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

HIGIENE DE SUEÑO VERSUS VIDA COTIDIANA EN ESTUDIANTES DE SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Angie Vanesa Ruano Ascuntar (angiev.ruanoa@uqvirtual.edu.co)

Maryury Alexandra Valdez Potosi (maryurya.valdezp@uqvirtual.edu.co)

Leidy Marcela Abelardes Moncayo (leidym.abelardesm@uqvirtual.edu.co)

Maria Camila Giraldo Ruiz (mariac.giraldor@uqvirtual.edu.co)

María Beatriz Escobar Escobar (mbescobar@uniquindio.edu.co)

Jennyfer Alexandra Erazo Pantoja (jennyfera.erazop@uqvirtual.edu.co)

HIGIENE DO SONO VERSUS VIDA DIÁRIA EM ESTUDANTES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA.

Introdução. A higiene do sono é um conjunto de atitudes, hábitos e práticas que promovem o adormecer e a manutenção do sono para um sono de qualidade. É essencial que uma pessoa durma um número suficiente de horas e que esse sono seja verdadeiramente reparador, pois o descanso adequado influencia diretamente a saúde física, mental e emocional. Manter uma boa higiene do sono contribui para o bem-estar geral, melhora a concentração e o desempenho

nas atividades diárias e ajuda a prevenir problemas relacionados ao cansaço, estresse e fadiga. Portanto, promover hábitos de sono saudáveis é essencial para manter uma boa qualidade de vida. Objetivo. Determinar a relação entre a higiene do sono e o cotidiano de estudantes da área da saúde da Universidade de Quindío. Método. Foi realizado um estudo quantitativo, correlacional e transversal com estudantes de medicina e enfermagem, com idades entre 18 e 26 anos. Utilizou-se amostragem probabilística e um instrumento de coleta de dados, validado por meio da plataforma Google Forms, com consentimento livre e esclarecido. A análise estatística descritiva foi realizada utilizando o software SPSS. Resultados. Os principais resultados obtidos com os estudantes pesquisados foram: 69,6% utilizam dispositivos eletrônicos antes de dormir; 75,4% não possuem um horário de sono regular; e 65,4% dormem entre 5 e 8 horas. Além disso, 89% da população relata que seu desempenho acadêmico é afetado pela falta de sono. Conclusão: A má higiene do sono impacta diretamente o cotidiano dos estudantes. Ela é essencial não apenas para o desempenho acadêmico, mas também para a saúde geral. Quando o sono é insuficiente, a capacidade do corpo de restaurar os processos fisiológicos fica limitada, o que pode levar a diversos distúrbios e afetar significativamente diferentes aspectos da vida.

Palavras-chave: Vida diária, sono, desempenho acadêmico, saúde mental, hábitos.

SLEEP HYGIENE VERSUS DAILY LIFE IN HEALTH SCIENCE STUDENTS AT A PUBLIC UNIVERSITY

Introduction:Sleep hygiene is a set of attitudes, habits, and practices that promote falling and staying asleep for quality sleep. It is essential that a person sleeps a sufficient number of hours and that this sleep is truly restorative, as adequate rest directly influences physical, mental, and emotional health. Maintaining good sleep hygiene contributes to overall well-being, improves concentration and performance in daily activities, and helps prevent problems related to tiredness, stress, and fatigue. Therefore, promoting healthy sleep habits is essential for maintaining a good quality of life. Objective: This study aims to investigate the relationship between sleep hygiene and the daily routines

of health science students at the University of Quindío. Method: A quantitative research approach was employed, utilizing correlational and cross-sectional methods. Participants included students of medicine and nursing aged between 18 and 26 years. A probabilistic sampling technique was utilized, and data were collected and validated using Google Forms with informed consent. Statistical analysis was performed using the SPSS software. Results: Key findings from the study indicate that 69.6% of participants use electronic devices before bedtime, 75.4% do not adhere to a consistent sleep schedule, 65.4% sleep between 5 and 8 hours, and 89% report that their academic performance is negatively impacted by sleep deprivation. Conclusion: Poor sleep hygiene before bedtime significantly affects the daily lives of students; adequate sleep is essential not only for academic success but also for overall health and well-being. Insufficient sleep disrupts the body's physiological processes, leading to various impairments and significantly impacting multiple aspects of students' lives. Thus, promoting good sleep hygiene practices among students is crucial for their academic performance and overall quality of life.

Keywords: Daily life, sleep, academic performance, mental health, habits.

HIGIENE DE SUEÑO VERSUS VIDA COTIDIANA EN ESTUDIANTES DE SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Introducción. La higiene del sueño es un conjunto de actitudes, hábitos y prácticas que favorecen la conciliación y el mantenimiento de un sueño de calidad; es fundamental que la persona duerma un número suficiente de horas y que este sueño sea reparador, pues el descanso adecuado influye directamente en la salud física, mental y emocional; mantener una buena higiene del sueño contribuye al bienestar general, mejora la concentración, el rendimiento en las actividades diarias y ayuda a prevenir alteraciones relacionadas con el cansancio, el estrés y la fatiga. Por ello, promover hábitos saludables de descanso resulta esencial para mantener una buena calidad de vida. Objetivo.

Determinar la relación que existe entre la higiene del sueño y la vida cotidiana de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad del Quindío. Método. Estudio con enfoque cuantitativo, con un tipo de investigación correlacional y transversal, en la cual participaron estudiantes de medicina y enfermería entre 18- 26 años. Se empleó un muestreo probabilístico, se aplicó y validó un instrumento de recolección de datos, mediante Google forms con consentimiento informado y se realizó un análisis estadístico descriptivo en SPSS. Resultados. Los principales resultados obtenidos en los estudiantes son: 69.6 % antes de dormir usa dispositivos electrónicos; 75.4% no tiene un horario determinado de sueño; 65,4% duerme entre 5 y 8 horas; y 89% refiere que su rendimiento académico se ve afectado por la falta de sueño. Conclusión: La falta de higiene del sueño impacta directamente la vida diaria de los estudiantes; es esencial para su rendimiento académico y salud en general. Cuando se carece de un sueño adecuado, se limita la capacidad del cuerpo para restaurar procesos fisiológicos, lo que puede ocasionar alteraciones y afectar significativamente diferentes aspectos de sus vidas.

Palabras clave: Vida cotidiana, sueño, rendimiento académico, salud mental, hábitos.

Palavras-chave: vida cotidiana; sueño; rendimiento académico; salud mental; hábitos.