SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA DO IFG

QUALIDADE DO SONO ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO TÉCNICO DO CAMPUS ANÁPOLIS: UMA ABORDAGEM ESTATÍSTICA APLICADA À ANÁLISE DE FATORES ASSOCIADOS

MAGALHÃES, Maria Júlia da Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Anápolis

ROCHA, Rebeca Souza

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Anápolis

BRITO, Éder Silva de

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás, Câmpus Anápolis

A qualidade do sono desempenha papel importante no bem-estar, no desenvolvimento e no desempenho acadêmico dos adolescentes, podendo estar relacionada a diferentes aspectos de sua rotina, como demandas escolares, uso de dispositivos eletrônicos e hábitos de saúde. Nesse contexto, este trabalho teve como objetivo investigar fatores associados à qualidade do sono de estudantes do ensino médio técnico do Instituto Federal de Goiás – Campus Anápolis, por meio da aplicação de técnicas estatísticas. A pesquisa adotou abordagem quantitativa e envolveu 153 estudantes dos cursos técnicos integrados em Comércio Exterior, Edificações e Química. A coleta de dados foi realizada por meio de questionário estruturado, composto por questões relacionadas às características dos participantes, à rotina escolar, ao uso de dispositivos eletrônicos, aos hábitos de saúde e à percepção de estresse e sobrecarga, além das informações necessárias ao cálculo do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Os dados foram analisados utilizando técnicas de estatística descritiva, comparações entre grupos e regressão linear múltipla, considerando o escore global do PSQI como variável resposta. Os resultados mostraram elevada ocorrência de problemas relacionados ao sono: 85% dos estudantes foram classificados com má qualidade do sono. Os escores do PSQI

variaram de 2 a 16 pontos, com média de 8,31 e mediana igual a 8. Nas análises comparativas, foram observadas diferenças na qualidade do sono relacionadas, entre outros aspectos, ao curso, ao número de dias em que os estudantes dormem mais tarde devido às tarefas escolares, à frequência com que o uso de telas à noite atrasa o horário de dormir e à prática de atividades físicas. Na análise conjunta dos fatores, permaneceram no modelo de regressão o número de dias em que o estudante dorme mais tarde devido às tarefas escolares e a frequência com que o uso de telas à noite atrasa o horário de dormir, ambas com associação estatisticamente significativa com o escore do PSQI. Essas variáveis explicaram aproximadamente 17,5% da variabilidade observada nos escores. Os resultados evidenciam a relevância da qualidade do sono no contexto escolar investigado e apontam associações com aspectos da rotina acadêmica e dos hábitos dos estudantes. Além disso, a pesquisa proporcionou às estudantes pesquisadoras a aplicação de conhecimentos estatísticos em diferentes etapas de uma investigação científica, aproximando sua formação acadêmica de uma problemática presente em seu próprio cotidiano escolar.

Palavras-chave

estatística aplicada; análise de dados; regressão linear; qualidade do sono; ensino técnico.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás. Agradecemos ao CNPq pela bolsa concedida.