



# Caracterização do sono em universitários do Curso de Fisioterapia da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

## Sleep characterization in undergraduate students of the physiotherapy program at Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

Maria Júlia M. Matuck<sup>1</sup>, Ana Karolina D. Moreira<sup>2</sup>, Bruna Carolina R. Silva<sup>3</sup>, Edinara M. A. Moreira<sup>4</sup>, Marcela F. Abreu<sup>5</sup>, Maria Eduarda D. Costa<sup>6</sup>, Renato E. M. Júnior<sup>7</sup>, Luciano R. Vilela<sup>1\*</sup>.

<sup>1</sup> Curso, Faculdade Sete Lagoas, MG, Brasil, Rua Itália Pontelo, 86, 35700-170.

### \*Correspondência

Luciano Rezende Vilela  
Faculdade Sete Lagoas  
Rua Itália Pontelo, 86, 35700-170, MG, Brasil  
(31)989978310  
llucianofisio@gmail.com

### Financiamento

Não houve.

### RESUMO

O sono é um estado de suspensão da vigília, com redução das atividades metabólicas e relaxamento muscular. Distúrbios do sono, muitas vezes não reconhecidos como condições tratáveis, podem afetar negativamente os universitários, prejudicando a consolidação da memória e o desempenho acadêmico. Este estudo transversal visa caracterizar o padrão e a qualidade do sono de estudantes de Fisioterapia da FACSETE. Dados sociodemográficos como idade, sexo e localização foram coletados. Para a avaliação do sono, será utilizado o Mini Sleep Questionnaire (MSQ), e para a qualidade do sono, o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP), que classifica os participantes como 'bons' ou 'mal dormidores'. Os dados serão digitados três vezes em Excel e analisados no software GraphPad Prism. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário de Sete Lagoas CAAE: (78586724.9.0000.8164). O estudo envolveu 129 universitários de Fisioterapia da FACSETE, com predominância de mulheres (68,21%) e idade média de 22,79 anos. Cerca de 60% consideraram a qualidade do sono ruim e aproximadamente 50% relataram dificuldade severa para dormir. A maioria dorme entre seis e sete horas. A pesquisa constatou que a qualidade do sono foi considerada ruim pela maioria, com dificuldades severas apresentando frequência intermediária. Os participantes dormem entre seis e sete horas, com poucos ultrapassando sete horas. Os resultados indicam que fatores socioeconômicos impactam a qualidade do sono, destacando a necessidade de intervenções para melhorar essa situação.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono. Sono. Distúrbios do sono.

### ABSTRACT

Sleep is a state of suspension from wakefulness, with reduced metabolic activity and muscle relaxation. Sleep disorders, often not recognized as treatable conditions, can negatively affect university students, impairing memory consolidation and academic performance. This cross-sectional study aims to characterize the sleep pattern and quality of students from the Physiotherapy program at FACSETE. Sociodemographic data such as age, gender, and location were collected. To assess sleep patterns, the

Mini Sleep Questionnaire (MSQ) will be used, and for sleep quality, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which classifies participants as 'good' or 'poor sleepers.' Data will be entered three times in Excel and analyzed using GraphPad Prism software. The study was approved by the Ethics Committee in Research of the University Center of Sete Lagoas CAAE: (78586724.9.0000.8164). The study involved 129 Physiotherapy students from FACSETE, with a predominance of women (68.21%) and an average age of 22.79 years. About 60% considered their sleep quality poor, and approximately 50% reported severe difficulty in sleeping. Most sleep between six and seven hours. The research found that the majority considered their sleep quality to be poor, with severe difficulties occurring at an intermediate frequency. Participants sleep between six and seven hours, with few exceeding seven hours. The results indicate that socioeconomic factors impact sleep quality, highlighting the need for interventions to improve this situation.

**Keywords:** Sleep quality. Sleep. Sleep disorders.