



Associação entre a autoavaliação de dormir bem e percepção positiva de saúde em universitários.

FERREIRA, M.S.; FARIAS, G.S.; BARROS, G. R.; SOUSA, T. F.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – Uberaba, MG.

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia – Amargosa, BA.

A qualidade do sono representa um dos elementos comportamentais que pode favorecer diferentes potenciais de saúde, tais como favorecer a manutenção de um estilo de vida saudável e aumentar a longevidade. O objetivo deste estudo foi estimar a associação entre a autoavaliação de dormir bem em relação a percepção positiva de saúde em universitários. Este estudo foi de delineamento transversal, realizado no ano de 2014 com amostra representativa de 1.041 estudantes universitários, selecionados por seleção aleatória simples, conforme a proporcionalidade dos estudantes entre os 33 cursos, período de estudo e ano de ingresso em uma instituição pública do estado da Bahia, participantes do estudo MONISA (Monitoramento dos Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida em Acadêmicos). O desfecho investigado neste estudo foi a autoavaliação positiva de saúde, ou seja, referir perceber a saúde muito bom e boa. A variável independente foi a autoavaliação de dormir bem, tendo as seguintes opções de resposta: nunca, raramente, às vezes, quase sempre e sempre. A medida de associação deste estudo foram as Razões de Prevalências (RP), nas análises brutas e ajustada, estimadas por meio da regressão de Poisson. O ajuste foi realizado para sexo e idade. O nível de significância adotado foi de 5%. A prevalência de estudantes que autoavaliaram a saúde como positiva foi de 60,9%. Os universitários que relataram nunca dormirem bem referiram menores prevalências de percepção positiva de saúde (33,3%). Na análise bruta, os estudantes que dormiam sempre bem (RP=2,47; IC95%=1,20 – 5,09) apresentaram maiores prevalências de autoavaliação positiva de saúde. Após o ajuste manteve-se a associação os estudantes que relataram dormir sempre bem sempre, com razões de prevalências duas vezes maiores (RP=2,51; IC95%=1,22 – 5,16) de avaliação da saúde como positiva. Conclui-se que perceber dormir sempre bem associou-se com o julgamento de saúde em nível positivo em universitários. Apoio: Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

E-mail: marianaferreira_83@hotmail.com.