

HORAS DE SONO COMO FATOR EMERGENTE DE RISCO CARDIOVASCULAR

**Soraya Magnarya Felix Miranda¹, Ana Beatriz dos Santos Pereira²,
Amanda Sousa Rodrigues³, Vitória Alves de Moura⁴, Célida Juliana de
Oliveira⁵, Emiliana Bezerra Gomes⁶**

Resumo: As doenças cardiovasculares correspondem a alterações que afetam coração e vasos sanguíneos, representam a principal causa de morte no mundo, estando associada a fatores de risco modificáveis, como os hábitos de vida. Entre esses fatores, o sono exerce papel essencial na regulação e manutenção fisiológica da função cardiorrespiratória. Para os estudantes universitários, no processo de aprendizagem, a privação ou distúrbios de sono influenciam negativamente a saúde, o desenvolvimento cognitivo e rendimento estudantil. Diante desse cenário, objetiva-se analisar o fator de risco cardiovascular emergente horas de sono ao coeficiente de rendimento acadêmico dos universitários da enfermagem. Trata-se de um estudo transversal, descritivo, desenvolvido no período de maio a setembro de 2025, com estudantes do segundo ao nono semestres do curso de graduação em enfermagem de uma instituição pública de ensino superior do interior cearense. A coleta de dados foi realizada por meio da utilização de questionário estruturado, aplicado de forma padronizada e conforme a disponibilidade dos participantes. As variáveis analisadas compreenderam sexo, tempo médio de sono e coeficiente de rendimento acadêmico. Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas do *software Microsoft Excel*, sendo posteriormente analisados pelo teste de correlação de *spearman* com auxílio do *software SPSS*[®], o que possibilitou a descrição e comparação das variáveis investigadas. Participaram do estudo 73 estudantes, com predominância do sexo feminino (83,6%;n=61), em comparação ao sexo masculino (16,4%;n=12). Quanto ao tempo de sono, observou-se que a maioria dos acadêmicos relatou dormir entre 4 e 8 horas por noite, com uma média de 6,6 horas de sono. Em relação ao coeficiente de rendimento, a média encontrada foi de 8,3, (mínimo6,5; máximo9,6). A análise estatística não demonstrou correlação significativa entre horas de sono e coeficiente de rendimento ($p=0,987$), embora se observe tendência de menos

¹ Universidade Regional do Cariri, email: soraya.miranda@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: ana.pereira@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: amanda.rodrigues@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: vitória.alves@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: celida.oliveira@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: emiliana.gomes@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVENBRO de 2025

Tema: “UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030”



horas de sono entre os discentes que apresentaram maior coeficiente de rendimento. Conclui-se que a maioria dos universitários avaliados apresenta padrão de sono reduzido, associado ao coeficiente de rendimento acadêmico encontrado, evidencia a relevância do sono como possível fator de risco cardiovascular e determinante para o desempenho estudantil. Esses achados reforçam a necessidade de maior atenção às práticas de promoção da saúde e hábitos de vida saudáveis entre estudantes de enfermagem, visando prevenir complicações futuras e favorecer o rendimento acadêmico.

Palavras-chave: Doenças cardiovasculares. Estudantes de enfermagem. Rendimento acadêmico. Fatores de risco.

Agradecimentos:

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – PIBIC e Fundo Estadual de Combate à Pobreza – FECOP.