



ISSN: 2526-3250

Como a luz azul influencia na qualidade do sono?

Autor(es):

- Janine Trevisan
- Patrícia Mattei
- Lorenza Corti Villa

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Pesquisa - Ciências Biológicas

Resumo:

A luz azul, emitida por smartphones, tablets, computadores e outros aparelhos eletrônicos está cada vez mais presente na vida dos jovens, e, durante a pandemia da COVID-19, essa presença foi acentuada, pela substituição de atividades rotineiras na forma física pelas virtuais: aulas, compras, reuniões entre amigos e família, etc; todavia, essa luz pode afetar negativamente o organismo, alterando o sono. Dado o pouco conhecimento da população geral acerca desse tema, esta pesquisa teve como objetivos avaliar a relação entre as horas de exposição à luz azul e a qualidade do sono de 17 alunos do segundo ano do Curso Técnico Integrado em Meio Ambiente, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - Campus Bento Gonçalves, além de entender como essa luz articula-se com o sono. Para isso, foi aplicado o questionário referente ao Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) adaptado, de forma eletrônica. Nele, avalia-se uma série de características do sono: qualidade subjetiva, latência, duração e eficiência habitual do sono, presença de distúrbios do sono, uso de medicação para dormir e a perturbação durante o dia. Os escores destes sete componentes são somados, conferindo uma pontuação global de PSQI que varia de 0-21, em que: de 0-4, a qualidade de sono é considerada boa; de 4-10 ruim e acima de 10 é identificada a presença de distúrbio do sono. Além das questões validadas, foram incluídas perguntas sobre hábitos em relação ao uso de eletrônicos emissores de luz azul. Foi possível identificar uma média de 3,1 horas a mais de exposição à luz azul em relação ao período pré-pandêmico; entretanto não foi observada nenhuma relação entre o aumento de exposição à luz azul e uma qualidade de sono ruim. Dentre os 13 estudantes que julgavam ter uma qualidade de sono boa/muito boa, em oito deles foi possível identificar uma qualidade ruim de sono, de acordo com os escores do PSQI. Desta forma, observa-se a importância de compreender as razões que levam a um sono de má qualidade, de forma a melhorar a produtividade durante o dia e a qualidade de vida em geral.

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExp.
<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>