

ANEXO B – FORMULÁRIO DE INDICADORES DE IMPACTOS DA PESQUISA

Autor(a): Darlene Isabel Ferreira

Orientador(a): Eric Francelino Andrade

Programa de Pós-Graduação em: Ciências da Saúde

Título do trabalho: Sono, estresse e uso de mídias digitais em universitários brasileiros: perfis comportamentais e impactos na saúde mental e atividade física

Ação Climática:

- ☐ Agricultura de baixa emissão de carbono
- ☐ Uso sustentável da água e do solo
- ☐ Produção orgânica e sustentável
- ☐ Bioenergia, compostagem, biodigestores
- ☐ Energia limpa e renovável
- ☐ Eficiência energética ou inovação ambiental
- ☐ Manejo de resíduos ou recuperação de áreas degradadas
- ☒ Não se aplica.

Tipos de Impactos:

☒ sociais ☒ tecnológicos ☐ econômicos ☒ culturais ☒ outros: saúde e bem estar

Áreas Temáticas da Extensão:

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. Comunicação | ☐ 5. Meio ambiente |
| ☐ 2. Cultura | ☒ 6. Saúde |
| ☐ 3. Direitos humanos e justiça | ☐ 7. Tecnologia e produção |
| ☐ 4. Educação | ☐ 8. Trabalho |

Objetivos de Desenvolvimento sustentável (ODS) da ONU impactados

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. Erradicação da pobreza | ☐ 10. Redução das desigualdades |
| ☐ 2. Fome zero e agricultura sustentável | ☐ 11. Cidades e comunidades sustentáveis |
| ☒ 3. Saúde e Bem-estar | ☐ 12. Consumo e produção responsáveis |
| ☒ 4. Educação de qualidade | ☐ 13. Ação contra a mudança global do clima |
| ☐ 5. Igualdade de Gênero | ☐ 14. Vida na água |
| ☐ 6. Água potável e Saneamento | ☐ 15. Vida terrestre |

() 7. Energia Acessível e Limpa

() 16. Paz, justiça e instituições eficazes

() 8. Trabalho decente e crescimento econômico

() 17. Parcerias e meios de implementação

Impactos sociais, tecnológicos, econômicos e culturais

Este estudo investigou a relação entre sono, estresse, saúde mental, prática de atividade física e uso de mídias digitais em universitários brasileiros, contribuindo para a compreensão de fatores comportamentais associados ao bem-estar e à saúde mental dessa população. A partir de dois estudos complementares (N total = 2.964), foram identificados padrões comportamentais que indicam associação entre irregularidades do sono, maior estresse percebido, sonolência diurna e piores desfechos de saúde mental, além de maior consumo de mídias digitais, especialmente vídeos curtos, associado a comportamentos sedentários e menor engajamento em atividades físicas. Os resultados evidenciam que determinados grupos, como mulheres e jovens universitários, podem apresentar maior vulnerabilidade a padrões de sono inadequados, estresse elevado e maior exposição ao consumo de conteúdos digitais de curta duração. A identificação desses perfis comportamentais permite compreender melhor os fatores de risco e de proteção relacionados à saúde mental e ao estilo de vida nessa população, destacando o papel da atividade física regular e da organização do sono como fatores protetores. Do ponto de vista social e educacional, os achados deste estudo fornecem subsídios relevantes para o desenvolvimento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde e do bem-estar de estudantes universitários, incluindo ações educativas relacionadas à higiene do sono, uso consciente de mídias digitais e incentivo à prática regular de atividade física. Tais iniciativas podem ser aplicadas em ambientes acadêmicos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, do desempenho acadêmico e da saúde mental dos estudantes. Os impactos desta pesquisa podem se estender à comunidade acadêmica e à sociedade em geral, especialmente a jovens adultos usuários frequentes de mídias digitais, ao fornecer evidências científicas que auxiliam na elaboração de programas de promoção da saúde, campanhas educativas e políticas institucionais voltadas ao equilíbrio entre hábitos digitais, sono adequado e prática de atividade física. Em termos de áreas temáticas da Política Nacional de Extensão, os impactos deste trabalho

podem ser classificados principalmente nas áreas de Saúde, Educação e Comunicação, considerando a interface entre saúde mental, comportamento digital e promoção de estilos de vida saudáveis. Além disso, os resultados do estudo apresentam alinhamento com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas, especialmente o ODS 3: Saúde e Bem-Estar, ao contribuir para a compreensão de fatores que afetam a saúde mental e o sono; e o ODS 4: Educação de Qualidade, ao subsidiar ações educativas voltadas à promoção de hábitos saudáveis no contexto universitário.

Social, technological, economic and cultural impacts

This study investigated the relationship between sleep, stress, mental health, physical activity, and the use of digital media among Brazilian university students, contributing to the understanding of behavioral factors associated with the well-being and mental health of this population. Based on two complementary studies (total N = 2,964), behavioral patterns were identified indicating associations between irregular sleep patterns, higher perceived stress, increased daytime sleepiness, and poorer mental health outcomes, as well as greater consumption of digital media, particularly short-form vídeos, associated with sedentary behaviors and lower engagement in physical activity. The results indicate that certain groups, such as women and young university students, may be more vulnerable to inadequate sleep patterns, higher levels of stress, and greater exposure to short-form digital content. The identification of these behavioral profiles allows for a better understanding of risk and protective factors related to mental health and lifestyle in this population, highlighting the role of regular physical activity and organized sleep patterns as protective factors. From a social and educational perspective, the findings of this study provide relevant evidence to support the development of institutional strategies aimed at promoting the health and well-being of university students, including educational initiatives related to sleep hygiene, conscious use of digital media, and encouragement of regular physical activity. Such initiatives can be applied in academic environments, contributing to improvements in quality of life, academic performance, and students' mental health. The impacts of this research may extend to the academic community and society at large,

particularly to young adults who are frequent users of digital media, by providing scientific evidence that can support the development of health promotion programs, educational campaigns, and institutional policies aimed at balancing digital habits, adequate sleep, and physical activity. In terms of the thematic areas of the Brazilian National Extension Policy, the impacts of this work can be mainly classified within the areas of Health, Education, and Communication, considering the interface between mental health, digital behavior, and the promotion of healthy lifestyles. Furthermore, the results of this study are aligned with the United Nations Sustainable Development Goals (ODS), particularly ODS 3: Good Health and Well-Being, by contributing to the understanding of factors affecting mental health and sleep, and ODS 4: Quality Education, by supporting educational actions aimed at promoting healthy habits within the university context.

Assinatura Discente

Assinatura Orientador

Obs.: As assinaturas devem ser realizadas por meio da plataforma Gov.br, ICPEdu ou outra autenticável que contenha data.