



B088

**ESTUDO DO CICLO VIGÍLIA-SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Andressa Shizue Inaba (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Milva Maria Figueiredo de Martino (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas – FCM, UNICAMP

Este estudo teve como objetivo fazer uma análise do padrão de sono dos estudantes universitários (n=43), além de verificar a influência das atividades de estudo e de trabalho do ciclo vigília-sono destes, bem como analisar as características dos padrões de sono nos finais de semana desta população. Para tanto, foram convidados a participar desta pesquisa os estudantes do curso de graduação em enfermagem da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Foram utilizados dois questionários, um para coleta de informações pessoais, profissionais e dados relativos ao estado geral de saúde e outro para a avaliação do ciclo vigília-sono (diário de sono). Os resultados mostraram que os estudantes dormiam mais tarde nos finais de semana e acordavam melhor. Verificamos que do total apenas oito trabalhavam em atividades na Universidade e em hospitais de Campinas. A qualidade do sono foi avaliada com média 7,0. Foi verificado que as atividades influenciaram nos padrões de sono dos estudantes.

Ciclo Vigília-Sono - Estudantes Universitários - Padrões de Sono