



B090

AVALIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS CRONBIOLÓGICAS DOS ALUNOS UNIVERSITÁRIOS

Su Yan Ling (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Milva Maria Figueiredo de Martino (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas - FCM, UNICAMP

Uma vez que os ritmos biológicos são endógenos, não podem ser manipulados segundo a vontade do sujeito. Um aluno que estude em horários conflitantes com os seus ritmos biológicos terá um preço a pagar em termos de saúde, de qualidade de vida e de qualidade do seu desempenho estudantil. Este projeto desenvolveu estudo sobre as características individuais em alunos universitários, utilizando o questionário de Horne&Ostberg (1976) para classificar segundo os cronótipos: matutino (dividido em tipos extremo e moderado), indiferente e vespertino (dividido em tipos extremo e moderado) além de investigar os dados de identificação dos sujeitos de um total de (n=107). Os resultados mostraram a classificação de 57% do tipo Indiferente; 21% para Moderadamente Matutino; 19% para Moderadamente Vespertino e 2% para Definitivamente Matutino e 1% para Definitivamente Vespertino. Pode-se concluir que a maior porcentagem foi para o tipo considerado padrão na maioria da população.

Cronótipo - Universitários - Cronobiologia