



B123

ESTUDO DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE ENFERMAGEM

Marja Fernandes Pizão (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Milva Maria Figueiredo de Martino (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas - FCM, UNICAMP

Este estudo multicentro teve como objetivos estudar os padrões de sono de estudantes universitários de enfermagem através das variáveis: horários de dormir, de acordar, qualidade e quantidade de sono noturno e diurno, latência do sono e hábitos de cochilo; comparar os padrões de sono durante os dias da semana com os finais de semana, comparar as características do sono dos estudantes que trabalham com os que apenas exercem atividades acadêmicas e comparar o padrão do sono dos alunos ingressantes com os alunos que estão se formando no curso de enfermagem. Para tanto, participaram da pesquisa alunos do 1º, 2º, 3º e 4º anos de graduação da UNICAMP, preenchendo um questionário para identificação e fornecimento de informações pessoais e um diário de sono de 15 dias, desenvolvido pelo Grupo Multidisciplinar de estudos e desenvolvimento de Ritmos Biológicos do ICB-USP. Os dados foram analisados estatisticamente e comparados pelo Teste Wilcoxon, de onde pudemos comprovar que houve um atraso de fase do sono nos finais de semana e que os estudantes tendem a acordar mais tarde nos finais de semana a fim de compensarem a necessidade de sono não satisfeita durante a semana. O hábito do cochilo esteve presente nos finais de semana da maior parte destes estudantes, uma vez que as atividades acadêmicas interferem neste hábito por se darem em período integral durante a semana. Concluímos que as atividades desenvolvidas durante a semana não alteravam os padrões de sono dos estudantes, uma vez que estes compensavam as horas de sono nos finais de semana.

Ciclo sono-vigília - Cronotipia - Cronobiologia