



B0235

**ESTUDO DOS HÁBITOS DE SONO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM**

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

Este estudo tem como objetivo fazer uma análise dos hábitos de sono dos estudantes de enfermagem universitários, analisando o cronótipo utilizando o instrumento proposto por Horne&Osberg (1976). Para tanto, serão convidados a participar desta pesquisa os estudantes do primeiro ao quarto ano do curso de graduação em enfermagem da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Serão utilizados os questionários: a- Um para coleta de informações pessoais e dados relativos ao estado geral de saúde, b- Questionário de Horne&Ostberg (1976), c- Questionário de cronótipo de Munique. A partir desta pesquisa, pretende-se avaliar os cronótipos, ou seja, classificá-los quanto aos hábitos de sono nos estudantes universitários, permitindo assim comparar os hábitos de sono desta população e orientá-los quanto ao horário de melhor desempenho de suas atividades de um modo geral ao longo do período universitário, e isso vai proceder através do questionário de Horne&Ostberg(1976), que permite analisar se o aluno tem características matutinas, vespertinas ou intermediárias, assim o sujeito conhecendo seus hábitos poderá elaborar os horários de sua preferência para estudar ou trabalhar.

Sono - Aluno - Cronobiologia