



B0157

### **ESTUDO DO CICLO VIGILIA SONO E CRONOTIPO EM ESTUDANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMAGEM**

Valéria Nasser Figueiredo (Bolsista SAE/UNICAMP) 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=40) e o cronotipo, bem como analisar as características dos padrões de sono nos dias da semana desta população, comparando com os finais de semana. Para tanto, foram convidados a participar desta pesquisa os estudantes do 1º ano do curso de graduação em enfermagem da Universidade Estadual de Campinas. Foram utilizados três questionários, um para coleta de informações pessoais, profissionais e dados relativos ao estado geral de saúde, outro para avaliação do ciclo vigília-sono (diário de sono) coletados durante 15 dias e cronotipo, com a finalidade de classificar os sujeitos quanto aos hábitos de sono. Os resultados mostraram que os alunos pertencem a seguinte classificação: cronotipo Indiferente (46,87%), Moderamente Matutino (28,12%), Moderamente Vespertino (21,87%) e Definitivamente Vespertino (3,2%). Os resultados referentes as características de sono mostraram uma boa qualidade de sono. Conclusão- Podemos inferir devido a maioria ter um cronotipo do tipo indiferente é possível que haja uma flexibilidade nos hábitos de sono, o que colabora de certa forma para que ele não tenha um sono de má qualidade e suas repercussões no seu cotidiano.

Sono - Cronotipo - Estudantes