

Programa Institucional de Bolsas  
de Iniciação Científica PIBIC

23 a 25  
outubro

Pró-Reitoria de Pesquisa - Pibic/CNPq  
Pró-Reitoria de Graduação - SAE/Unicamp



B0238

### **QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE ENFERMAGEM UTILIZANDO DOIS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO**

Mayara Escalissi Barral (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Milva Maria Figueiredo de Martino (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas - FCM, UNICAMP

Sabe-se que ao ingressar no curso superior, o aluno assume diversas atividades que se diferenciam do curso médio. A preocupação com o elenco de disciplinas que compõem o curso superior, realmente altera os seus hábitos de vida e de sono. Objetivo analisar a qualidade do sono em estudantes universitários de enfermagem comparando os dias da semana e finais de semana. A amostra foi constituída de 43 alunos distribuídos (n=18) do segundo ano e (n=25) do quarto ano do curso de graduação em Enfermagem (UNICAMP). Utilizaram-se dois instrumentos específicos: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) e Diário de sono. Resultados: Os dados do PSQI mostraram qualidade de sono ruim para os estudantes de um modo geral, 72,22% do segundo ano e 52% alunos do quarto ano, não havendo diferença significativa. Quanto aos resultados do diário de sono, observou-se valores médios de duração do sono, eficiência, qualidade do sono e como sentiu ao acordar nos grupos estudados entre os dias da semana e finais de semana, dados significativos respectivamente, por meio do teste Wilcoxon ( $p < 0,000$ ,  $p = 0,006$ ,  $p = 0,003$ ,  $p = 0,000$ ). Conclusão Observou-se, de um modo geral, que a duração média do sono, bem como a qualidade do sono dos estudantes demonstraram características melhores quando se comparou os dados durante a semana.

Qualidade sono - Estudante - Enfermagem