



B0222

QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DE UM CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

Débora Helena Iversen Sucigan (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Maria Filomena Ceolim (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas - FCM, UNICAMP

O ciclo vigília-sono é um ritmo biológico organizado temporalmente por estruturas endógenas que conferem uma oscilação cíclica aproximada de 24 horas. A vida acadêmica pode ser considerada um fator exógeno que influencia a qualidade do sono da maioria dos estudantes. O objetivo deste estudo foi comparar a qualidade do sono dos estudantes do segundo ano do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública do estado de São Paulo, antes e após o início das atividades práticas matutinas desenvolvidas no hospital universitário. Os dados foram coletados nessas duas etapas por meio dos instrumentos: Questionário Sócio-Demográfico e de Estilo de Vida; Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. A análise foi realizada com estatística descritiva, testes de Wilcoxon (variáveis numéricas) e de McNemar (variáveis categóricas binárias) para comparar a qualidade e os padrões de sono entre as fases da pesquisa. Participaram 40 alunos (37 mulheres e três homens) com idade média de 20,7 anos (desvio padrão 1,7 e mediana 20,3 anos). Após o início das atividades práticas, houve aumento na proporção de alunos com má qualidade do sono ($p=0,02$ ao teste de McNemar) e redução da duração do sono ($p=0,001$ ao teste de Wilcoxon). O início das atividades práticas em horários muito precoces contribui para a privação de sono nestes estudantes.

Sono - Estudantes - Enfermagem