



B0237

RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE E HÁBITOS DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO PERÍODO DIURNO E NOTURNO

Camila Thais de Carvalho Messoria (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Milva Maria Figueiredo de Martino (Orientadora), Faculdade de Ciências Médicas - FCM, UNICAMP

As atividades do dia-a-dia, como estudar e trabalhar são condições dos tempos modernos com forte tendência a aumentar. Passar pela vida sem viver situações de estresse é um tanto impossível. O ideal é aprender a gerenciar as modificações de modo correto. A recomendação para se proteger se concentra nos hábitos de sono, alimentação, relaxamento, atividade física, estabilidade emocional e qualidade de vida adequados. Este estudo tem como objetivo analisar os níveis de estresse e hábitos de sono dos estudantes universitários. Participaram estudantes dos quatro anos de Educação Física da UNICAMP dos períodos diurno e noturno (n=103). Utilizaram-se dois questionários: Inventário de Sintomas de Stress Lipp (ISSL) e Questionário de Horne&Östberg (1976). Os resultados mostraram, em relação ao gênero, que a maioria é do sexo masculino 54 (52,43%) e 49 (47,5%) do sexo feminino. No que se refere ao período de estudo, 56 (54,37%) dos estudantes estão matriculados no período diurno e 47 (45,6%) no noturno. Em relação ao cronótipo os resultados foram: 61,17% do tipo indiferente, 24,27% vespertino e 14,56% matutino. No que se refere ao estresse, 53,40% dos estudantes não apresentaram e 46,6% demonstraram sua presença. Ao comparar o gênero e estresse utilizando o teste Qui-Quadrado obteve-se o valor de $p=0,0411$ indicando o grupo feminino mais estressado do que o masculino. Conclusão: com relação à adequação do cronótipo e presença ou não de estresse, os estudantes que se encontram adequados ao seu cronótipo não apresentaram estresse em sua maioria.

Estresse - Estudante - Sono