

30-ANÁLISE DA QUALIDADE DE SONO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ana Luisa Tomborelli Saia*, Brenda Milleo Frazão*, Dennis Barbosa*, Eloá Fernanda Ferreira do Nascimento*, Gabriel Antônio Salvi*, João Alves dos Santos Mendes*, Maria Eduarda Meira de Almeida Beluce* Paula Cristina Cola**

Introdução: Estudantes universitários possuem uma rotina exaustiva e os hábitos de sono deste grupo podem impactar na qualidade de vida já que o sono tem um papel importante nas funções fisiológicas e neurocomportamentais do ser humano.

Objetivo: Analisar a qualidade de sono dos universitários. **Material e método:** O desenho de pesquisa realizado foi do tipo quantitativo, analítico, primário, observacional e transversal, participaram deste estudo 10 estudantes de odontologia, 65 estudantes de medicina, 1 estudante de publicidade e propaganda, 1 estudante de enfermagem, 1 estudante de pedagogia e 1 estudante de agronomia, de 18 a 53 anos de idade. Foi utilizado questionário de Pittsburg que analisa com baseado em sistema de pontuação, os hábitos noturnos e de sono e foi enviado por meio da plataforma “Google Forms”. Foram realizados os testes estatísticos de Spearman, feito com base nos resultados da pesquisa. **Resultados:** Dos entrevistados, 63,3% não apresentam problemas de sono, 19,0% apresentam leve distúrbio de sono, 10,1% apresentam moderado distúrbio de sono. Por fim, 7,6% apresentam grave distúrbio de sono. Os testes realizados mostraram que não há relação entre a faixa etária e a qualidade do sono, assim como não há relação com o período acadêmico e a qualidade do sono. $P > 0,05$ **Conclusão:** De acordo com o analisado nos resultados obtidos nos testes, os estudantes acadêmicos da instituição possuem uma boa qualidade de sono.

Palavras-chave: Aprendizagem. Qualidade de vida. Análise. Sono, Estudo

* Graduando em Medicina da Universidade de Marília. E-mail:

** Docente do curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília (orientador). E-mail: paccola@hotmail.com