**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E SEUS DISTÚRBIOS EM ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MATO GROSSO DO SUL**

**Instituição: Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul**

**Área temática: Ciências da Saúde**

1SOUZA, Pedro Henrique de (pedrowiskiii@outlook.com); 2OLIVEIRA, Cecília Rezende de Almeida (ceciliarezende23@gmail.com); 3CESPEDES, Mateus da Silveira3 (mateus.cespedes@hotmail.com); 4LEITE, Lucas Rasi Cunha (lucasrasi@uol.com.br); 5GUENKA, Leandro Caetano (guenkaleandro@gmail.com); 6SOUZA, José Carlos (josecarlossouza@uol.com.br)

1Autor, discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande; 2 Coautor, discente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande; 3 Coautor, médico formado pela UEMS – Campo Grande; 4 Coautor, economista formado pela UEM – Maringá; 5 Coautor, docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande; 6 Orientador, docente do curso de Medicina da UEMS – Campo Grande

**RESUMO:** Introdução: O sono é um processo fisiológico e psicológico complexo, de natureza cíclica e reverível, sendo essencial para o funcionamento do sistema nervoso central (SNC) e para a saúde física e mental dos indivíduos. A avaliação do sono pode ser feita por meio de questionários subjetivos, como o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Tal avaliação é fundamental para conhecer sobre a prevalência de disttúrbios de sono entre determinados grupos e auxiliar no manejo desses problemas. Objetivo: Identificar os hábitos e distúrbios do sono entre os estudantes dos cursos de artes cênicas, dança, teatro, pedagogia e turismo da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, através da aplicação dos instrumentos PSQI e ESE, correlacionando com dados sociodemográficos dos discentes. Metodologia: A pesquisa se deu de modo quantitativo, observacional, transversal e descritiva, com análise situacional de 110 acadêmicos, através dos questionários aplicados. Os dados obtidos foram tabulados e processados por meio do software IBM SPSS Statistics, sendo apresentados nas formas de frequências relativa e absoluta. Resultados: Dos 110 acadêmicos, 16 aceitaram participar da pesquisa e preencheram adequadamente os questionários. Do total de participantes, 81,25% (n=13) eram do sexo feminino. 31,25% (n=5) eram do curso de teatro, 31,25% (n=5) eram do curso de turismo, 25% (n=4) eram do curso de artes cênicas, 6,25% (n=1) era do curso de dança e 6,25% (n=1) era do curso de pedagogia. A idade dos participantes variou entre 18 e 63 anos, sendo que 56,25% (n=9) possuíam menos de 25 anos, 37,5% (n=6) possuíam entre 25 e 50 anos, e 6,25% (n=1) tinha mais de 50 anos. 62,5% (n=10) dos participantes apresentaram má qualidade do sono, com pontuação do PSQI maior do que 5. A avaliação do nível de sonolência diurna excessiva segundo a Escala de Sonolência de Epworth indicou que 31,25% (n=5) dos discentes apresentaram sonolência excessiva diurna e 68,75% (n=11) não apresentaram distúrbios. Conclusão: Observamos que diferentes acadêmicos da UEMS apresentaram qualidade de sono inferior ao do restante da população. O conhecimento desse dado é fundamental para a elaboração de estratégias que visem garantir a melhor qualidade de sono entre os discentes, tendo em vista que esta é uma fase fundamental no desenvolvimento profissional desses indivíduos, auxiliando na construção de hábitos a serem vivenciados após a faculdade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sono, Medicina do Sono, Estudantes

**AGRADECIMENTOS:** Ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), pelo financiamento da bolsa de Iniciação Científica ao primeiro autor.