

Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de centro universitário privado em Teresina

Evaluation of sleep quality in medical students at a private university center in Teresina

Evaluación de la calidad del sueño en estudiantes de medicina de un centro universitario privado de Teresina

Recebido: 08/04/2023 | Revisado: 19/04/2023 | Aceitado: 20/04/2023 | Publicado: 25/04/2023

Andrielle Bandeira Campelo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6806-3953>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: andriellecampelo@gmail.com

Natânia Rany Gomes Solano Feitosa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5675-5771>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: nataniagsf@gmail.com

Carlos Daniel Miranda Costa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7520-582X>

Centro Universitário Uninovafapi, Brasil

E-mail: carllosdms@hotmail.com

Resumo

O sono é uma função biológica fundamental e determinante para a qualidade de vida. Os estudantes de medicina, por estarem sempre expostos a situações de estresse, são grupo de risco para o desenvolvimento de uma má qualidade de sono. O objetivo deste trabalho é avaliar a percepção subjetiva da qualidade do sono em estudantes de medicina de instituição de ensino privada em Teresina. Estudo descritivo e transversal do qual participaram 213 estudantes do terceiro, sétimo e décimo período do curso de medicina. Foram utilizados o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI-BR) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE)) posteriormente os dados foram analisados com estatística descritiva. Observou-se que mais da metade dos alunos do décimo período (59,38%) teve de 5 a 6 horas de sono; 33,3% (3º), 27,8% (7º) e 37,5% (10º) dos alunos relataram dificuldades para dormir; acordam no meio da noite ou muito cedo; a maioria dos alunos considerem ter qualidade do sono boa, entretanto 33,3% (3º), 20,0% (7º) e 40,6% (10º) avaliam a qualidade do sono como ruim. A maioria do acadêmicos apresentou qualidade de sono ruim, o que pode estar afetando significativamente sua saúde e o desempenho educacional, evidenciando a importância de medidas educativas relacionadas à higiene e rotina de sono para esta população.

Palavras-chave: Qualidade do sono; Transtornos do sono; Estudantes de medicina.

Abstract

Sleep is a fundamental biological function that determines the quality of life. You medical students, because they are always exposed to stressful situations, are a risk group for the development of poor sleep quality. The aim of this study is to evaluate the subjective perception of sleep quality in medical students at a private teaching institution in Teresina. Descriptive and cross-sectional study in which 213 students from the third, seventh and tenth period of the medical course participated. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR) and the Epworth Sleepiness Scale (ESS) were used, subsequently the data were analyzed with descriptive statistics. It was observed that more than half of students in the tenth period (59.38%) had 5 to 6 hours of sleep; 33.3% (3rd), 27.8% (7th) and 37.5% (10th) of students reported sleeping difficulties; wake up in the middle of the night or very early; most students consider their sleep quality to be good, however 33.3% (3rd), 20.0% (7th) and 40.6% (10th) rate their sleep quality as poor. Most academics had poor sleep quality, which may be significantly affecting their health and educational performance, highlighting the importance of educational measures related to hygiene and sleep routine for this population.

Keywords: Sleep quality; Sleep disorders; Medical students.

Resumen

El sueño es una función biológica fundamental que determina la calidad de vida. Los estudiantes de medicina, por estar siempre expuestos a situaciones estresantes, son un grupo de riesgo para el desarrollo de una mala calidad del sueño. El objetivo de este estudio es evaluar la percepción subjetiva de la calidad del sueño en estudiantes de medicina de una institución de enseñanza privada en Teresina. Estudio descriptivo y transversal en el que participaron 213 estudiantes del tercer, séptimo y décimo periodo de la carrera de medicina. Fueron utilizados el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI-BR) y la Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), posteriormente los datos fueron analizados con estadística descriptiva. Se observó que más de la mitad de los estudiantes del décimo período (59,38%)

tenían de 5 a 6 horas de sueño; El 33,3% (3°), el 27,8% (7°) y el 37,5% (10°) de los estudiantes reportaron dificultades para dormir; despertarse en medio de la noche o muy temprano; la mayoría de los estudiantes considera que la calidad del sueño es buena, sin embargo, el 33,3 % (3°), el 20,0 % (7°) y el 40,6 % (10°) califican la calidad del sueño como mala. La mayoría de los académicos presentaba mala calidad del sueño, lo que puede estar afectando significativamente su salud y desempeño educativo, destacando la importancia de las medidas educativas relacionadas con la higiene y la rutina del sueño para esta población.

Palabras clave: Calidad del sueño; Trastornos del sueño; Estudiantes de medicina.

1. Introdução

O sono ocupa cerca de um terço do tempo de vida do ser humano (Haddad & Gregório, 2017). O sono normal é aquele em que não há queixas de sono ou sintomas diurnos associados ao descontentamento com o padrão de sono. Ocorre quando existe uma rotina regular do ciclo sono-vigília, quando não ocorre o uso, abuso ou a retirada de substâncias que produzam alterações no sono e quando não se encontram sinais de transtornos primário do sono (Negrão & Ramos, 2017).

O sono saudável e com qualidade está relacionado com o ciclo sono-vigília ou ciclo circadiano, que é ativado pelo núcleo supraquiasmático e depende das atividades de ativação e inibição do tronco encefálico e do córtex cerebral, em conjunto com as funções biológicas do organismo de cada indivíduo, durando aproximadamente 25h (Cardoso, 2014).

O sono normal é essencial para uma vigília proveitosa, com cumprimento das atividades diárias, e a vivência do bem-estar. Dentre os seus diversos benéficos, o sono permite o estabelecimento da memória, contribui na termorregulação, na manutenção e no reparo da energia e na renovação do metabolismo energético cerebral. Portanto, os distúrbios do sono podem alterar as funções físicas, ocupacionais, cognitivas, sociais e a qualidade de vida do indivíduo. Além disso, os distúrbios do sono estão relacionados com o aumento de acidentes e mortes acusados por sonolência ou cansaço (Müller & Guimarães, 2007). Uma pior qualidade de sono também está diretamente relacionada a taxas elevadas de mortalidade e aumento de síndromes metabólicas, diabetes, hipertensão, doença coronariana e depressão (Barros, 2019).

Na atualidade, de acordo com pesquisas internacionais, há alta prevalência de distúrbios do sono em adultos, variando de 37,2 a 69,4% , o que compromete a qualidade do sono dessa população (Zanuto, 2015). Dessa forma, evidenciam-se taxas elevadas de distúrbios do sono na população geral. Porém certas parcelas da sociedade, a exemplo dos estudantes de Medicina, parecem mais propensas a este problema, devido a fatores como estilo de vida inadequado, estresse no ambiente no acadêmico e exigências curriculares e extracurriculares (Cardoso et al., 2014).

Os objetivos gerais desse estudo são avaliar a percepção subjetiva da qualidade do sono em estudantes de medicina de instituição de ensino privada em Teresina e avaliar níveis excessivos de sonolência diurna nestes participantes, além disso, tem como objetivos específicos avaliar possíveis distúrbios de sono durante o último mês, avaliar o possível uso de algum medicamento para ajudar no desempenho do sono e identificar se existem diferenças significativas entre os grupos estudados em relação à qualidade subjetiva do sono, latência do sono e duração do sono.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa, observacional e transversal. A pesquisa foi realizada a partir da aplicação e da análise de dados coletados em questionário online Google Forms, autoaplicado, direcionado aos estudantes de Medicina do Centro Universitário Uninovafapi do 3°, 7° e 10° períodos, dessa forma, representam os ciclos básico, clínico e internato do curso em análise, no qual responderam questionamentos sobre a qualidade do sono e os impactos no cotidiano.

Com isso, no presente estudo, foi realizado uma análise transversal de caráter observacional, além de ser uma pesquisa quantitativa, a fim de levantar dados e realizar a análise dos mesmos, tendo como foco avaliar a qualidade do sono dos estudantes de medicina em Centro Universitário privado e observar a temática em diferentes períodos durante o curso (Pereira et al., 2018).

O estudo foi desenvolvido na Centro Universitário Uninovafapi, localizado na Rua Vitorino Orthiges Fernandes, nº 6163, Bairro Uruguai, na cidade de Teresina-PI. CNPJ 21.909.778/0001-98.

O período para coleta, documentação e levantamento estatístico dos resultados obtidos no estudo, iniciou a partir da aprovação no CEP até o mês de setembro de 2022. O público alvo estudado foram os estudantes de Medicina do Centro Universitário Uninovafapi do 3º, 7º e 10º períodos de curso.

O estudo foi realizado com 213 estudantes de Medicina do Uninovafapi, selecionados, aleatoriamente, entre os 473 matriculados no 3º, 7º e 10º período, no segundo semestre de 2022. Esse número foi calculado através da fórmula:

$$n = (z \cdot 0,25 \cdot N) / (E^2(N-1) + z^2 \cdot 0,25) = (1,962 \cdot 0,25 \cdot 473) / (0,052 \cdot 472 + 1,962 \cdot 0,25) = 213,$$

na qual, z é o valor crítico, E a margem de erro e N o tamanho da população, considerando o grau de confiança de 95% ($z=1,96$), margem de erro $E = 5\%$ e $N = 213$.

Como critério de inclusão, foi realizado o questionário com os alunos de idade igual ou superior a 18 anos, do sexo masculino e feminino, do 3º, 7º e 10º períodos do curso de Medicina, representando os ciclos básico, clínico e internato. Foram excluídos do estudo os alunos do 1º, 2º, 4º, 5º, 6º, 8º, 9º, 11º e 12º períodos, além dos estudantes menores de 18 anos matriculados nos períodos selecionados no estudo e aqueles que preencheram de forma inadequada ou incorreta o questionário.

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2022, após aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Uninovafapi. Esse levantamento, foi realizado por meio de um questionário online Google Forms, contendo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que avalia a qualidade e perturbação do sono durante o período de um mês e a Escala de Sonolência de Epworth, que classifica as situações associadas à sonolência, enviado através de link no Whatsapp em grupos de comunicação de cada período selecionado.

O PSQI contém 19 questões, divididas em 7 componentes, sendo pontuados entre zero pontos (nenhuma dificuldade) a três pontos (dificuldade grave). A soma total dos 7 componentes varia de zero a vinte e um pontos, sendo quanto maior a pontuação obtida, pior a qualidade do sono. A Escala de Sonolência de Epworth é composta por 8 tópicos, com pontuações que variam de zero pontos (nenhuma chance de cochilar) a três pontos (alta chance de cochilar). A soma total dos 8 tópicos varia de zero a vinte e quatro pontos, sendo de 1 a 6 pontos considerado sono normal, 7 a 8 pontos média sonolência e 9 a 24 pontos sonolência anormal ou patológica.

De início, foi explanado o teor da pesquisa e os objetivos da mesma, após esse momento inicial, foi explicado o conteúdo do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e solicitada a assinatura do cidadão entrevistado, antes da aplicação do questionário. Após assinatura, ocorreu a realização do questionário.

Os dados coletados foram organizados em planilhas por meio do programa Microsoft Office Excel 2019, retratados de forma estatística em dados percentuais, para maior clareza dos resultados obtidos da pesquisa quantitativa. O cálculo do percentual foi baseado através do número total de participantes da pesquisa sendo que, cada participante se encaixa em apenas uma opção de cada variável analisada. A partir disso, o número total de participantes foi considerado 100% da porcentagem e a quantidade agrupada em cada categoria foi subdividida nesse total, sendo realizado cálculo de multiplicação e divisão para obtenção do percentual final de cada setor.

Os resultados foram organizados a partir do número total de participantes, sendo realizada sua porcentagem. Em seguida, foi utilizado o número total de participantes de cada período selecionado de forma individual, possibilitando a formulação do percentual nessa situação e, por fim, foi feita a comparação das porcentagens encontradas em cada período do estudo.

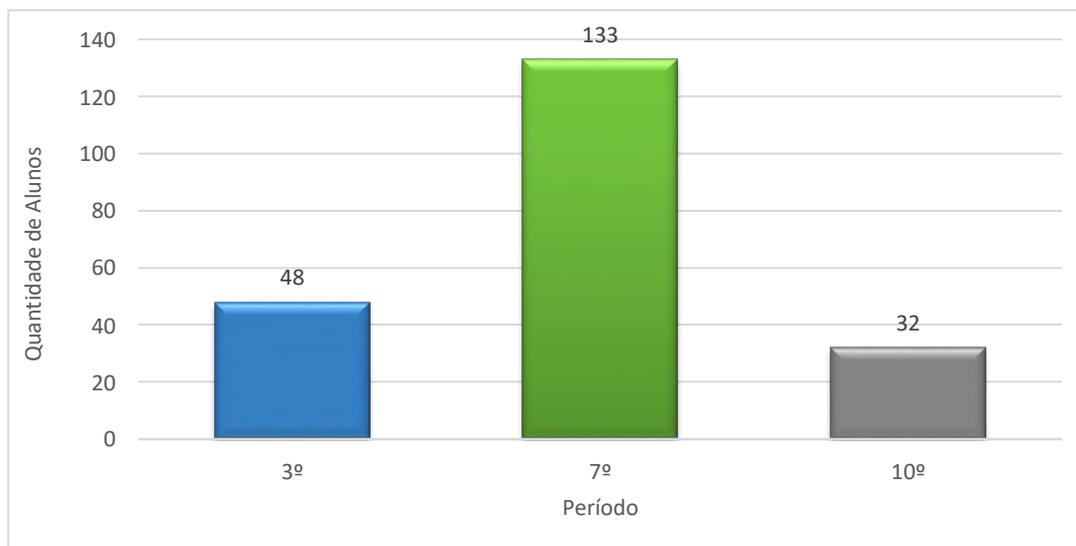
Esse estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). A coleta de dados foi iniciada após aprovação pelo

CEP, mediante o CAAE 60905922.7.0000.5210, sendo desenvolvido e aplicado o TCLE e respeitada a privacidade de cada participante e a autonomia para decisão de participar do estudo.

3. Resultados

Participaram do estudo 213 estudantes. O Gráfico 1 apresenta a classificação dos estudantes por período, destes 48 alunos do 3º período, 133 alunos do 7º período e 32 alunos do 10º período.

Gráfico 1 - Classificação dos participantes da pesquisa por período (N=32). Teresina, Piauí, 2023.



Fonte: Elaboração própria.

O Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) é composto por sete itens (componentes). A Tabela 1 apresenta a descrição desses componentes com os respectivos resultados. Destacam-se, dentre os resultados, alguns itens dentre os quais: mais da metade dos alunos do décimo período (59,38%) teve de 5 a 6 horas de sono; 33,3% (3º), 27,8% (7º) e 37,5% (10º) dos alunos relataram dificuldades para dormir; acordam no meio da noite ou muito cedo; a maioria dos alunos considerem ter qualidade do sono boa, entretanto 33,3% (3º), 20,0% (7º) e 40,6% (10º) avaliam a qualidade do sono como ruim.

Tabela 1 - Frequência dos componentes do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) dos estudantes, nos três períodos de graduação. Teresina, Piauí, 2023.

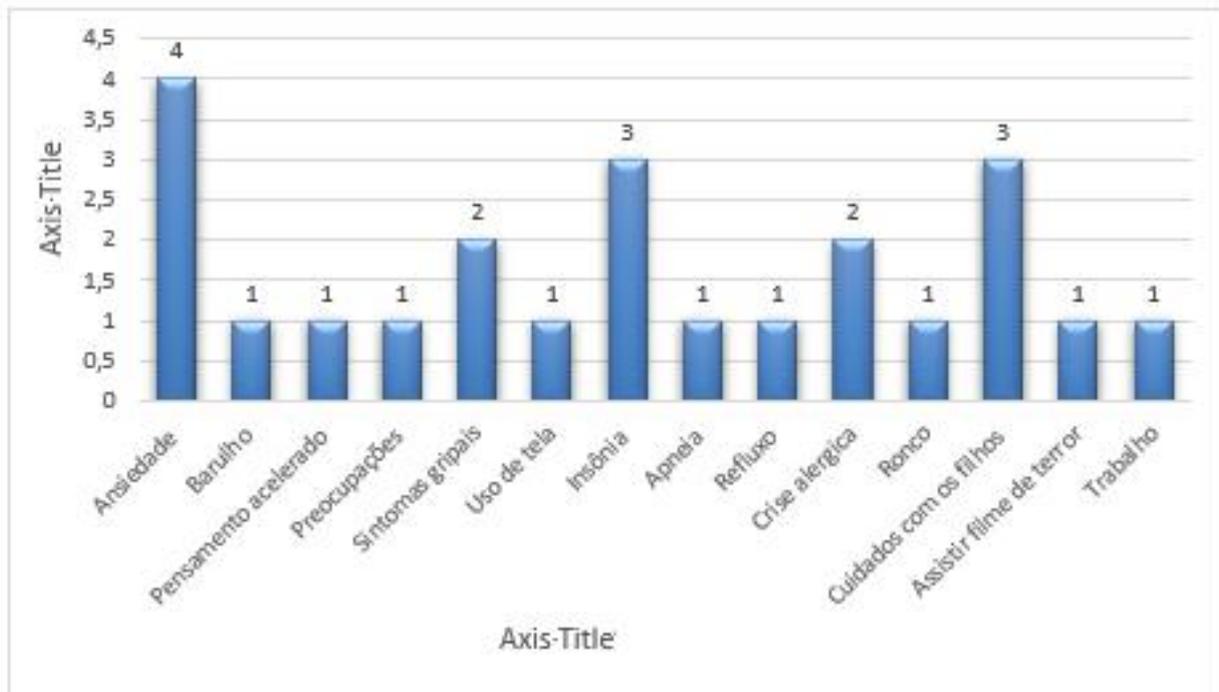
PERÍODO	3º		7º		10º	
	N	%	N	%	N	%
Duração do sono						
mais que 7 horas	14	29,17%	45	33,83%	1	3,13%
de 6 a 7 horas	12	25,00%	31	23,31%	10	31,25%
de 5 a 6 horas	19	39,58%	57	42,86%	19	59,38%
menos que 5	3	6,25%	0	0,00%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Tempo para pegar no sono						
menos que 15 minutos	14	29,17%	27	20,30%	8	25,00%
de 16 a 30 minutos	18	37,50%	46	34,59%	10	31,25%
de 31 a 60 minutos	12	25,00%	46	34,59%	10	31,25%
> 60 minutos	4	8,33%	14	10,53%	4	12,50%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Dificuldade para dormir						
nenhuma no último mês	7	14,58%	27	20,30%	6	18,75%
menos de uma vez por semana	15	31,25%	34	25,56%	6	18,75%
uma a duas vezes por semana	10	20,83%	35	26,32%	12	37,50%
três ou mais vezes na semana	16	33,33%	37	27,82%	8	25,00%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Acordou no meio da noite/manhã cedo						
nenhuma no último mês	7	14,58%	23	17,29%	6	18,75%
menos de uma vez por semana	13	27,08%	40	30,08%	4	12,50%
uma a duas vezes por semana	13	27,08%	41	30,83%	7	21,88%
três ou mais vezes na semana	15	31,25%	29	21,80%	15	46,88%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Precisou levantar para ir ao banheiro						
nenhuma no último mês	15	31,25%	33	24,81%	11	34,38%
menos de uma vez por semana	16	33,33%	37	27,82%	12	37,50%
uma a duas vezes por semana	14	29,17%	42	31,58%	6	18,75%
três ou mais vezes na semana	3	6,25%	21	15,79%	3	9,38%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Não conseguiu respirar confortavelmente						
nenhuma no último mês	33	68,75%	88	66,17%	20	62,50%
menos de uma vez por semana	11	22,92%	19	14,29%	6	18,75%
uma a duas vezes por semana	2	4,65%	20	15,04%	5	15,63%
três ou mais vezes na semana	2	4,17%	6	4,51%	1	3,13%
Total	48	100,48%	133	100,00%	32	100,00%
Tossiu ou roncou forte						
nenhuma no último mês	32	66,67%	88	66,17%	14	43,75%
menos de uma vez por semana	9	18,75%	24	18,05%	9	28,13%
uma a duas vezes por semana	2	4,17%	10	7,52%	5	15,63%
três ou mais vezes na semana	5	10,42%	11	8,27%	4	12,50%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Sentiu muito frio						
nenhuma no último mês	19	39,58%	58	43,61%	9	28,13%
menos de uma vez por semana	16	33,33%	37	27,82%	8	25,00%
uma a duas vezes por semana	7	14,58%	32	24,06%	12	37,50%
três ou mais vezes na semana	6	12,50%	6	4,51%	3	9,38%

Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Sentiu muito calor						
nenhuma no último mês	19	39,58%	66	49,62%	20	62,50%
menos de uma vez por semana	16	33,33%	34	25,56%	4	12,50%
uma a duas vezes por semana	7	14,58%	22	16,54%	6	18,75%
três ou mais vezes na semana	6	12,50%	11	8,27%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
eve sonhos ruins						
nenhuma no último mês	19	39,58%	38	28,57%	12	37,50%
menos de uma vez por semana	16	33,33%	50	37,59%	12	37,50%
uma a duas vezes por semana	7	14,58%	30	22,56%	6	18,75%
três ou mais vezes na semana	6	12,50%	15	11,28%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Teve dor						
nenhuma no último mês	19	39,58%	95	71,43%	22	68,75%
menos de uma vez por semana	16	33,33%	29	21,80%	5	15,63%
uma a duas vezes por semana	7	14,58%	6	4,51%	3	9,38%
três ou mais vezes na semana	6	12,50%	3	2,26%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Qualidade do sono						
Boa	29	60,42%	75	56,39%	16	50,00%
Muito boa	2	4,17%	23	17,29%	3	9,38%
Ruim	16	33,33%	27	20,30%	13	40,63%
Muito ruim	1	2,08%	8	6,02%	0	0,00%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Tomou medicamento (prescrito ou por conta própria) para lhe ajudar a dormir						
nenhuma no último mês	39	81,25%	99	74,44%	17	53,13%
menos de uma vez por semana	4	8,33%	18	13,53%	8	25,00%
uma a duas vezes por semana	3	6,25%	9	6,77%	6	18,75%
três ou mais vezes na semana	2	4,17%	7	5,26%	1	3,13%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Dificuldade de manterem-se acordados durante o dia em atividades habituais						
nenhuma no último mês	25	52,08%	90	67,67%	18	56,25%
menos de uma vez por semana	18	37,50%	30	22,56%	9	28,13%
uma a duas vezes por semana	4	8,33%	10	7,52%	4	12,50%
três ou mais vezes na semana	1	2,08%	3	2,26%	1	3,13%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Entusiasmo para exercer suas atividades cotidianas						
Nenhuma dificuldade	7	14,58%	36	27,07%	7	21,88%
Um problema leve	19	39,58%	56	42,11%	11	34,38%
Um problema razoável	17	35,42%	28	21,05%	12	37,50%
Um grande problema	5	10,42%	13	9,77%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%

Fonte: Elaboração própria.

Além disso, 23 alunos relataram outras razões para apresentar problemas no sono, destacando ansiedade, insônia, e realizar cuidados com os filhos e trabalho.

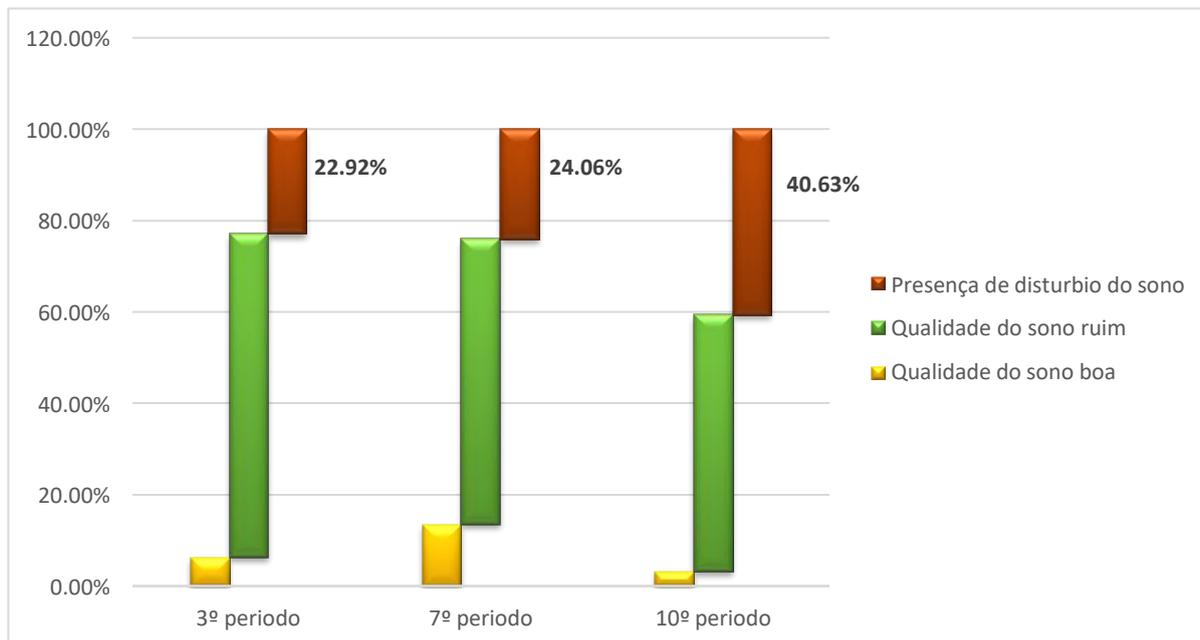
Gráfico 2 - Outras razões de problemas com sono dos participantes da pesquisa. Teresina, Piauí, 2023.



Fonte: Elaboração própria.

O escore médio do PSQI entre os estudantes foi de $8,73 \pm 3,25$ (0-21). Ao analisar a qualidade do sono dos participantes observou-se que 70,8% dos alunos do terceiro período apresentaram qualidade ruim e 22,9% presença de distúrbio do sono. Em relação aos alunos do sétimo período 62,4% possuem uma qualidade ruim do sono e 24,0% presença de distúrbio do sono, além disso 56,2% dos alunos do décimo período apresentaram qualidade ruim do sono e 40,6% presença de distúrbio do sono.

Gráfico 3 - Comparação entre os períodos (3^o, 7^o e 10^o), segundo os componentes do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI). Teresina, Piauí, 2023.



Fonte: Elaboração própria.

Os scores da Escala de Sonolência de Epworth (ESE) estratifica o indivíduo em graus de sonolência normal, média e anormal ou patológica, a pontuação no score dos discentes em cada item está representada na Tabela 2.

Tabela 2 - Frequência dos componentes do Escala de Sonolência de Epworth dos estudantes, nos três períodos de graduação. Teresina, Piauí, 2023.

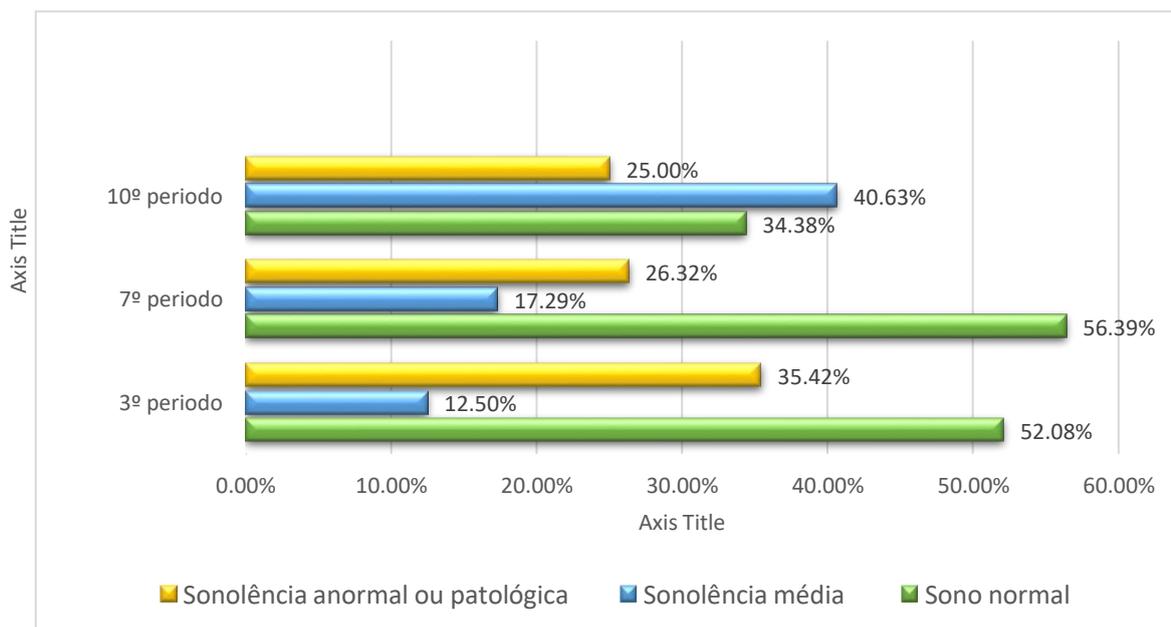
Período	3º		7º		10º	
	N	%	N	%	N	%
Sentar e ler						
Nenhuma chance de cochilar	9	18,75%	34	25,56%	8	25,00%
Leve chance de cochilar	24	50,00%	65	48,87%	17	53,13%
Chance moderada de cochilar	10	20,83%	21	15,79%	5	15,63%
Alta chance de cochilar	5	10,42%	13	9,77%	2	6,25%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Assistir TV						
Nenhuma chance de cochilar	11	22,92%	30	22,56%	5	15,63%
Leve chance de cochilar	21	43,75%	61	45,86%	12	37,50%
Chance moderada de cochilar	9	18,75%	22	16,54%	11	34,38%
Alta chance de cochilar	7	14,58%	20	15,04%	4	12,50%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Ficar sentado, sem fazer nada, em um local público:						
Nenhuma chance de cochilar	31	64,58%	94	70,68%	24	75,00%
Leve chance de cochilar	9	18,75%	30	22,56%	5	15,63%
Chance moderada de cochilar	5	10,42%	5	3,76%	3	9,38%
Alta chance de cochilar	3	6,25%	4	3,01%	0	0,00%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Deitar à tarde para descansar						
Nenhuma chance de cochilar	7	14,58%	11	8,27%	5	15,63%
Leve chance de cochilar	8	16,67%	32	24,06%	5	15,63%

Chance moderada de cochilar	11	22,92%	35	26,32%	7	21,88%
Alta chance de cochilar	22	45,83%	55	41,35%	15	46,88%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Sentar e conversar com outra pessoa						
Nenhuma chance de cochilar	35	72,92%	114	85,71%	24	75,00%
Leve chance de cochilar	10	20,83%	15	11,28%	7	21,88%
Chance moderada de cochilar	3	6,25%	4	3,01%	1	3,13%
Alta chance de cochilar	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Sentar, em silêncio, depois do almoço (sem ingestão de álcool)						
Nenhuma chance de cochilar	15	31,25%	48	36,09%	7	21,88%
Leve chance de cochilar	13	27,08%	40	30,08%	12	37,50%
Chance moderada de cochilar	10	20,83%	21	15,79%	8	25,00%
Alta chance de cochilar	10	20,83%	24	18,05%	5	15,63%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%
Sentado no carro, parado por alguns minutos por causa do trânsito:						
Nenhuma chance de cochilar	31	64,58%	107	80,45%	18	56,25%
Leve chance de cochilar	12	25,00%	17	12,78%	13	40,63%
Chance moderada de cochilar	3	6,25%	8	6,02%	1	3,13%
Alta chance de cochilar	2	4,17%	1	0,75%	0	0,00%
Total	48	100,00%	133	100,00%	32	100,00%

Fonte: Elaboração própria.

O escore médio da Escala de Sonolência de Epworth entre os estudantes foi de $6,57 \pm 3,87$ (0-24) sendo que uma pontuação acima de 10 considerada como um indicativo de sonolência média ou anormal. Entre os alunos do terceiro e sétimo período, 52,0% e 56,3% manifestaram ausência de sonolência respectivamente, entretanto 40,4% dos estudantes do décimo período apresentaram sonolência média e 25% sonolência anormal.

Gráfico 4 - Distribuição percentual dos participantes em graus de sonolência diurna. Teresina, Piauí, 2023.



Fonte: Elaboração própria.

4. Discussão

A qualidade do sono entre os estudantes de medicina é um aspecto que vem sendo explorado mundialmente, uma vez que estes são considerados grupo de risco devido à rotina acadêmica e a vida pessoal desses indivíduos. Diante dessa realidade, a análise da prevalência da má qualidade do sono e dos fatores relacionados a essa manifestação clínica, são de extrema importância para o planejamento de ações de conscientização dessa problemática (Corrêa et al., 2017).

O presente estudo possui anuência com a literatura, ao evidenciar que os acadêmicos pesquisados apresentaram má qualidade do sono, sobretudo os alunos dos períodos finais (7º e 10º). Esse resultado reflete problemas no ambiente acadêmico, que os submete a forte pressão e estresse pela exigência de alto rendimento e pelo tempo demandado em estudos, comprometendo a qualidade do ciclo sono-vigília (Medeiros et al., 2021).

Segundo os scores do PSQI, ao analisar a qualidade do sono dos alunos do 3º período, prevalece a má qualidade do sono entre a maior parte dos estudantes (70,8%), o que era esperado de acordo com os resultados de Ferreira et al. (2017). Esses resultados podem decorrer de uma possível sobrecarga no último ano da fase pré-clínica da graduação.

Silva e colaboradores (2020), observaram essa má qualidade do sono em estudantes que estão nos primeiros anos do curso de medicina, fato que estaria ligado aos maus hábitos de higiene do sono dos alunos devido ao uso indiscriminado de internet à noite, vida social pobre e hábitos alimentares ruins. A má qualidade do sono afeta consideravelmente a vida diurna do estudante, gerando assim uma sonolência diurna excessiva e um mal rendimento na faculdade.

A má qualidade do sono está intimamente ligada aos problemas enfrentados pelos estudantes de medicina desde o início da graduação. Estes estudantes precisam lidar com os compromissos do dia a dia, com a carga horária cada vez maior, o excesso de atividades, o alto nível de dedicação e abnegação que o curso impõe gerando alterações nocivas ao estilo de vida 3 entre outros, o que vai gerando um círculo vicioso de privação do sono, maus hábitos de higiene do sono que são altamente nocivos à saúde do estudante (Martins, Ferreira & Valete, 2022).

Ao se relacionar os questionários do 7º período, constata-se que 13,5% dos participantes apresentavam uma boa qualidade de sono, enquanto 62,4% apresentavam uma má qualidade. Tal achado permite concluir a existência de um crescente

índice da má qualidade de sono em relação ao período analisado anteriormente, fato este que converge com os achados de Corrêa et al. (2017). Estes constataram também um índice crescente de má qualidade do sono ao longo dos 6 anos do curso de medicina da faculdade de Botucatu, com um decréscimo de 20 minutos na média de tempo de sono do 2º ao 5º ano.

Baseando-se na análise estatística, os estudantes do 10º período têm majoritariamente má qualidade do sono (56,2%) e presença de distúrbios do sono (40,6%). Em relação a esse período na instituição do presente estudo, acredita-se que há maior má qualidade de sono entre os estudantes devido à carga horária extenuante, aumento da cobrança por ser o último período pré-internato e alto índice de reprovação (Mendes et al., 2021).

Essa alteração do padrão vai de encontro à realidade aparente dos acadêmicos, uma vez que estão submetidos a fatores estressores como a ampla carga horária e ao aumento significativo do nível de cobrança por estarem mais próximos do internato (Moura Rosa et al., 2019).

Acredita-se que tal fato seja decorrente da mudança de ciclos dentro curso, com a passagem do ciclo básico para o ciclo clínico. Essa mudança leva a um aumento da carga horária de aulas, aumento da densidade e quantidade do conteúdo estudado, excesso de atividades acadêmicas, falta de regularidade na rotina diária, e redução ou ausência de 23 períodos na grade curricular, o que piora a qualidade do sono (Corrêa et al., 2017).

Ademais, a má qualidade do sono também se mostrou como um fator preditor da sonolência diurna, o que vai de encontro com os resultados deste estudo. Sendo a sonolência diurna excessiva caracterizada pela necessidade aumentada do cochilar durante o dia e representando uma importante relação com a diminuição do rendimento na aprendizagem e a percepção negativa da qualidade de vida (Pereira et al., 2020).

Estudos epidemiológicos indicam que o sono insuficiente pode ser considerado um problema de saúde pública, uma vez que persistentemente envolve uma parte considerável da população na idade 17-65 anos. Além disso, dados experimentais sobre a privação aguda e cumulativa do sono apontam de forma consistente para efeitos negativos substanciais como a sonolência, desempenho cognitivo e motor, humor, bem como em algumas alterações metabólicas, hormonais e imunológica (Martins, Ferreira & Valete, 2022).

5. Conclusão

Este estudo possibilitou, a identificação dos principais fatores do PSQI e ESE que afetam a qualidade do sono dos estudantes de Medicina. Foi observada uma alta prevalência de má qualidade de sono nos estudantes de medicina, notou-se ainda uma curva de ascensão da má qualidade do sono ao se comparar os períodos analisados na pesquisa. Destaca-se a dificuldade dos estudantes em manter a dificuldade de dormir, acordar ao meio da noite ou muito cedo, entusiasmo com as atividades cotidianas.

Por isso, espera-se que as informações sobre a qualidade do sono nos estudantes de medicina possam permitir o planejamento de intervenções para melhorar sua qualidade de vida, com conseqüências positivas para seu bem-estar e melhor rendimento acadêmico.

Esse estudo demonstra a necessidade de mais pesquisas sobre a qualidade do sono em estudantes de medicina e de quais maneiras a sonolência diurna tem impacto na vida destes, a fim de alcançar melhorias nos âmbitos de bem estar diário e maior aptidão em atividades cotidianas. Contudo, também é necessário que haja o desenvolvimento de mais análises acerca da repercussão negativa de uma qualidade de sono ruim e como o empenho, disposição e ânimo dos estudantes de medicina podem ser afetados nesse contexto, além de uma compreensão das maneiras que como este problema pode ser melhorado e tratado. Nesse caso, são necessárias maiores explorações acerca do tema, que contribuam e reconheçam o impacto da qualidade do sono em estudantes de medicina.

Dessa forma, recomenda-se às futuras pesquisas que abordem a mesma temática, que sejam compartilhados os

resultados com as coordenações do curso de Medicina para que os docentes planejem as aulas e as atividades extracurriculares com certa regularidade de horários, considerando, dentro do possível, os períodos de sonolência diurna e os de maior alerta/rendimento dos estudantes; e que promovam o desenvolvimento de programas preventivos que orientem os alunos sobre a importância da regularidade e das medidas do sono.

Referências

- Alves, H. B., & Alves, H. B. (2019). Aspectos Fisiológicos do sono e as alterações no seu padrão regular em idosos: Uma correlação com doenças cognitivas e cardiovasculares. *VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*.
- Araújo, P. A. B. de et al (Ed.). (2015). Índice da qualidade do sono de Pittsburgh para uso na reabilitação cardiopulmonar e metabólica. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 21, 472–475.
- Barros, M. B. de A. et al. (2019). Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. *Revista de saúde pública*.
- Cardoso, L. et al. (jun-ago 2014). Transtornos do ciclo sono-vigília/circadiano - Uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, 7(2), 38–43.
- Chagas, H. et al. (2009). Avaliação da qualidade de sono em estudantes de Medicina. *Revista brasileira de educação médica*, 349–355.
- Corrêa, C. de C. et al (Ed.). (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across The various phases of The medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, (43).
- Negrão, F.C., & Ramos, É.S. (2017). *Um alerta para professores acerca dia benefícios do sono saudável*. Manole.
- Ferreira, C. M. G. (2017). Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma Universidade do Sul do Brasil. *Conexão*, 78–85.
- Gomes, M. da M., Quinhones, M. S., & Engerlhadt, E. (2010). Avaliação do índice de qualidade do sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: uma revisão integrativa de literatura. *Revista Brasileira de Neurologia*, 5–15.
- Haddad, F.L. & Gregório, L.C. (2017). *Manual do Residente: Medicina do Sono*. Manole.
- Martins, J. M., Ferreira, E., & Valete, C. (Eds.). (2022). Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade pública, durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. *Revista de Medicina*, 10(2).
- Medeiros, G. J., Roma, P. F., & Matos, P. H. (Eds.). (2021). Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do Sul de Minas Gerais. *Revista brasileira de educação médica*, 45(4).
- Mendes, T. B. et al (Ed.). (2021). Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, (27).
- Moura Rosa et al. (Eds.) (2019). Qualidade do sono em estudantes de medicina e ascensão do curso: Um estudo comparativo. *Brazilian Journal of Development*, 5(10).
- Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (Eds.). (2007). Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de psicologia* (24).
- Neves, G. S. et al. (2013). Transtornos do sono: visão geral. *Revista Brasileira de Neurologia*, 57–71.
- Pareira, A. S., Shitsuka, D.M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. Santa Maria, UFSM.
- Pereira, F. Z. et al. (2020). Estresse e sono em estudantes de medicina. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(6), 16858–16870.
- Perotta, B. et al (Ed.). (2021). Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education*, 21(1).
- Ribeiro, C., Silva, Y., & Oliveira, S. (2014). O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, 8–14.
- Rosa, I. et al. (Out. 2019). Qualidade do sono em estudantes de medicina e ascensão do curso: um estudo comparativo. *Brazilian Journal of Development*, 5(10), 21893–21904.
- Rosa, I. M. et al. (2007). Qualidade do sono em estudantes de medicina e ascensão do Curso: um estudo comparativo. *Brazilian Journal of Development*, 5(10), 21893–21904.
- Silva, R. R. et al (Ed.). (2020). Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. *Revista de Medicina*, 99(4).
- Zanuto, E. A. C. et al. (2015). Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 42–53.