

INTERFERÊNCIA DA PRIVAÇÃO DE SONO NA SAÚDE DE ALUNOS DE MEDICINA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO PRIVADO DE MACEIÓ/AL

Aryele Tayná Silva Vilar

Vitória Lourenço de Carvalho

Alexandre Marlon do Nascimento Ramos

André Fernando de Oliveira Feroseli

Jacyara Farias de Melo

Resumo: Os universitários em especial os alunos de medicina são submetidos a uma demanda de estudo em tempo integral que exige desempenho no desenvolvimento das atividades diárias de estudo, além de qualificações complementares como monitorias, estágios, cursos e outros, tornando-os susceptíveis a períodos de privação de sono, que como consequência acarretará em efeitos psicológicos, cognitivos, comportamentais e sociais. Assim, o presente trabalho tem por objetivo analisar a qualidade de sono de alunos de Medicina e descrever os fatores desta privação na saúde e qualidade de vida. Foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal com alunos do primeiro ao nono período de medicina de um Centro Universitário Privado de Maceió – AL. Foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados SciELO, PePSIC e CAPES, bem como uma coleta de dados utilizando o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI – BR) em uma amostra de 241 alunos. Verificou-se que 69,3% dos alunos apresentavam má qualidade de sono e 23,2% indicava presença de algum distúrbio de sono conforme o PSQI-BR. Conclui-se que as disfunções decorrentes da privação do sono podem ser mais bem manejadas a partir de maiores esclarecimentos a respeito de como a demanda acadêmica influencia a alteração do sono e conseqüentemente, na qualidade de vida dos indivíduos, por esse motivo torna-se relevante a divulgação dos dados obtidos a partir da realização do presente trabalho.

Palavras-chave: Qualidade de Sono. Saúde. Alunos de Medicina.

Abstract: The university students, in particular medical students, are subject to a full-time study demand that demands performance in the daily activities of study, as well as complementary qualifications such as monitoring, internships, courses and others, making

them susceptible to periods of deprivation of sleep, which as a consequence will have psychological, cognitive, behavioral and social effects. Thus, the present study aims to analyze the sleep quality of medical students. A quantitative, descriptive and cross-sectional study was carried out with students from the first to ninth medical period of a Private University Center of Maceió - AL. A review of the literature in the SciELO, PePSIC and CAPES databases was performed, as well as a data collection using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI - BR) in a sample of 241 students. It was verified that 69.3% of the students had poor sleep quality and 23.2% indicated the presence of some sleep disorder according to the PSQI-BR. It is concluded that the dysfunctions resulting from sleep deprivation can be better managed from greater clarification about how the academic demand influences the alteration of sleep and, consequently, the quality of life of the individuals, therefore it becomes relevant the dissemination of the data obtained from the accomplishment of the present work.

Keywords: Sleep Quality. Cheers. Medical Students.

1 INTRODUÇÃO

O sono é um aspecto de fundamental importância para os seres humanos, chegando a ser tão relevante quanto à alimentação. Dentre seus papéis mais importantes, biologicamente falando, está a consolidação da memória, normalização das funções endócrinas, termorregulação e restauração do metabolismo energético cerebral (RIBEIRO, 2014).

Os indivíduos estudantes de ensino superior são em sua maioria, jovens com média de 25 anos de idade, estes, apresentam uma maior privação de sono, devido ao fato de estar em fase de profissionalização, desencadeando por consequência uma maior tendência à sonolência excessiva diurna, o que compromete diretamente sua qualidade de vida, favorecendo o aparecimento de determinadas disfunções, como a diminuição no desempenho profissional ou acadêmico, diminuição da vigilância, prejudicando a segurança pessoal, lapsos de memória, inconsistências no humor (irritabilidade, tensão e ansiedade) e problemas comportamentais (COELHO, 2010).

Tendo em vista que os universitários se tornam susceptíveis a alterações em seu ciclo sono-vigília devido à privação decorrente da demanda acadêmica e por ser um fator

que interfere diretamente na qualidade de vida do indivíduo, esta pesquisa tem como objetivo analisar a qualidade de sono de alunos de Medicina e descrever os fatores desta privação na saúde e qualidade de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os estudantes de medicina possuem atividades em horário integral e muitos ainda buscam uma boa qualificação profissional visando complementar suas formações médicas com tarefas extracurriculares, como cursos de núcleo livre, ligas acadêmicas, plantões, estágios, iniciações científicas e monitorias, se submetendo a forte pressão e estresse pela exigência de alto rendimento e pelo tempo demandado de estudos (CARDOSO, 2009).

Um estudo realizado por Beebe (2006) buscou a relação entre os transtornos do sono e a função neurocognitiva, observando que existe forte evidência sobre transtornos do sono e déficits na regulação do comportamento e das emoções, no rendimento escolar, na atenção sustentada, na atenção seletiva e no nível de estado de alerta (SOUZA, 2012).

Tomografias computadorizadas de jovens privados de sono mostraram redução do metabolismo nas regiões frontais, que são responsáveis pela capacidade de planejar e executar tarefas, e na região do cerebelo, responsável pela coordenação motora. Tais processos levam à dificuldade na capacidade de acumular conhecimento e alterações do humor, comprometendo a criatividade, a atenção, a memória e o equilíbrio (CRONFLI, 2002 apud RAVAGNANI, 2014). Outras características são: cansaço, tensão, sintomas de depressão, ansiedade e sonolência diurna.

Estudos realizados por Cronfli (2002 apud Ravagnani, 2010) identificaram diminuição do vigor físico hipertensão, diabetes, vulnerabilidade a infecções, obesidade. Outras características apresentadas são fadiga, cansaço, tensão, sintomas de depressão, ansiedade, sonolência diurna, dores musculares e efeitos que se intensificam com a quantidade de noites mal dormidas, podendo se amenizar ou desaparecer após noites bem dormidas (TAVARES, 2002).

3 METODOLOGIA

Para realização do presente trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica do tipo narrativa a partir de artigos pesquisados em sites acadêmicos. Inicialmente foram feitas pesquisas sobre a influencia do ciclo circadiano na saúde de alunos de medicina nas bases de dados SciElo, Pepsic e Goolge Acadêmico, no período de agosto de 2018. Sendo utilizados os seguintes descritores de modo puro ou combinado: ciclo circadiano, alteração do sono na saúde de alunos de medicina.

A amostra do estudo foi composta por 241 alunos do primeiro ao nono período do curso de Medicina do Centro Universitário Tiradentes – UNIT, todos maiores de idade devido a assinatura do Termo de Concentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Foi utilizado o Índice de qualidade de sono de Pittsburgh – PSQI – BR elaborado em 1989 por Buysse, porém neste estudo foi utilizado o índice validado e adaptado para o Brasil cultural e socialmente pela autora Bertolazi em 2008. Este possui 19 questões que são agrupadas em sete componentes que são somadas para produzir a media geral. Os pontos de 0 a 4 indicam boa qualidade de sono, de 5 a 10 indica má qualidade de sono e a partir de 10 indicam a presença de algum distúrbio do sono.

O porjeto que deu origem a esta pesquisa foi aceito pelo Comitê de Ética em pesquisa do Centro Universitário Tiradentes - UNIT, tendo como númeor de parecer - 2.784.993, seguindo os critérios da resolução 466/2012 para pesquisa com sere humanos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram deste estudo 241 alunos, com idade entre 18 e 36 anos ($X= 22,37$; $DP= 3,8$) matriculados no curso de Medicina do Centro Universitário Tiradentes – UNIT. Houve predominância do sexo feminino, representando 75,1% ($n= 181$) da amostra, já o sexo masculino foi composto por 24,9% ($n= 60$). Quanto às idades 84,6% ($n= 214$) dos

participantes tinham entre 18 – 25 anos; 13,7% (n= 33) tinham entre 26 e 35 anos; e 1,7 (n= 4) tinham mais de 35 anos. Em relação ao Estado Civil, 3,3% (n= 8) dos participantes eram casados e 96,7% eram solteiros. 5,8% (n= 14) dos alunos trabalhavam e 94,2% (n= 227) apenas estudavam.

Os períodos dos participantes foram categorizados do primeiro ao quinto ano de graduação. Dessa forma, 32,8% (n= 79) dos alunos eram do primeiro ano; 26% (n= 63) eram do segundo ano; 21% (n= 50) eram do terceiro ano; 19% (n= 46) eram do quarto ano e apenas 1,2% (n= 3) eram do quinto anos do curso.

Ao analisar o escore geral do Indicador de Qualidade de Sono de Pittisburgh (PSQI-BR) quanto à classificação entre boa ou má qualidade de sono entre os universitários, os resultados dos 241 alunos mostraram que 7,5% (n= 8) possuíam boa qualidade de sono, 69,3% (n= 167) foram classificados com má qualidade de sono e 23,2% (n= 56) indica presença de algum distúrbio do sono, conforme o escore do índice que indica que o sujeito apresenta grande dificuldade em pelo menos dois componentes, ou problema moderado em três componentes, quando os pontos forem iguais ou superiores a 5 e distúrbio do sono quando os pontos forem superiores a 10. A média do resultado foi de (8,5; DP=2,9). Os dados encontrados nesta pesquisa corroboraram com os achados na pesquisa realizada por Segundo (2017) que de acordo com o PSQI - BR, 72,20% (n = 200) dos participantes apresentavam qualidade ruim no padrão do sono.

Em contraponto com porcentagem dos alunos que apresentaram má qualidade de sono a partir do escore do PSQI - BR está à resposta subjetiva dos alunos na questão 6. Identificamos que dos 241 alunos 6,2% classificaram sua qualidade de sono como muito boa, 51,1% como boa, 36,9% como ruim e 5,8 como muito ruim. Desta forma, é possível destacar que mesmo diante dos diversos fatores apresentados, mais da metade dos participantes consideram a sua qualidade de sono como boa e muito boa. Como foi constatado no estudo de Corrêa (2017) que utilizou o mesmo instrumento e verificou que apenas 40% dos estudantes classificaram sua qualidade de sono subjetiva como ruim e muito ruim.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de tudo que foi exposto, pode-se concluir que a qualidade do sono é um aspecto de grande importância, pois pode exercer influência direta na qualidade de vida dos indivíduos, ainda mais se tratando de indivíduos acadêmicos, que em sua maioria, apresentam episódios de privação de sono, favorecendo a ocorrência de disfunções endócrinas, autonômicas, comportamentais e outras. Tais disfunções podem ser mais bem manejadas a partir de maiores esclarecimentos a respeito de como a demanda acadêmica influencia a alteração do sono e conseqüentemente, na qualidade de vida dos indivíduos, por esse motivo torna-se relevante à divulgação dos dados obtidos a partir da realização do presente trabalho.

REFERÊNCIAS

- CARDOSO, H. C. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. méd.**, v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33n3/05.pdf> Acesso em: 03 Nov 2017.
- COELHO, A. T. et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, v. 73, n. 1, p. 35-39, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_and_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf Acesso em: 03 Nov 2017.
- RAVAGNANI, A. L. M. Qualidade de Sono e Percepção da Qualidade de Vida dos Profissionais de Enfermagem de uma unidade de Terapia Intensiva. **Monografia**, Centro Universitário Católico Salesiano Auxílium UNISALESIANO, 2014. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/51939.pdf> Acesso em: 20 Ago 2018.
- RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, Sandra Márcia Carvalho de. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Rev Bras ClinMed**, v. 12, n. 1, p. 8-14,

2014. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf> Acesso em: 01 Nov 2017.

SOUZA, J. A. Avaliação Neuropsicológica Atencional de Crianças com Distúrbios do Sono. **Dissertação de Mestrado**, Universidade Estadual Paulista – UNESP, Bauru, 2012. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/97452> Acesso em: 05 Dez 2017.

TAVARES, S. M.. **Guia Einstein para portadores de deficiência visual**: a importância do sono. São Paulo: Instituto de ensino e pesquisa Albert Einstein, 2002.