



## ARTIGO ORIGINAL

# Avaliação da qualidade do sono e fatores associados em estudantes de medicina

## *Assessment of the quality of sleep and related factors on medical students*

Murilo Zomer Frasson<sup>1</sup>, Leticia Fernandes Monteiro<sup>1</sup>, Jéssica Moraes Corrêa<sup>1</sup>, Aline Wrzesinski<sup>1</sup>

### Resumo

A má qualidade do sono tem sido relacionada com importantes distúrbios fisiológicos sendo importante sua avaliação. Estudantes de Medicina formam um grupo susceptível a sofrer de má qualidade do sono e seus distúrbios associados. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade do sono de estudantes de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina bem como outros fatores que possam apresentar relação com a mesma. Foi utilizado para a avaliação da qualidade do sono o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. 47,1 % dos estudantes apresentaram sonolência excessiva e 60,8 % apresentaram má qualidade do sono. Não foi verificada relação estatisticamente significativa entre a má qualidade do sono e a sonolência diurna neste trabalho ( $p = 0,5$ ). Os resultados encontrados na pesquisa a respeito da prevalência de má qualidade do sono e de sonolência diurna apresentam-se compatíveis com outros estudos na literatura.

**Descritores:** Sono. Transtornos do sono. Distúrbios do sono por sonolência excessiva. Medicina.

### Abstract

Poor quality of sleep has been related to important physiologic disorders; therefore, its assessment is important. Medical Students represent a susceptible group to suffer from poor sleep quality and its related disorders. The objective of this study was to assess the quality of sleep on medical students at the Universidade do Sul de Santa Catarina, as well as other factors that may be associated with poor sleep quality. It was

used for evaluation of the quality of sleep Pittsburgh Sleep Quality Index and Epworth Sleepiness Scale. 47,1 % of the students presented excessive somnolence and 60,8 % presented poor sleep quality. There was no statistically significant relation between poor sleep quality and daytime sleepiness in this study ( $p = 0.5$ ). Results found in this research about poor sleep quality and excessive somnolence were found to be compatible with other studies in the literature.

**Keywords:** Sleep. Sleep disorders. Disorders of excessive somnolence. Medicine.

### Introdução

O sono é um estado fisiológico inerente às pessoas<sup>[1]</sup>. É um fenômeno biológico essencial na consolidação da memória, na regulação da temperatura, na conservação e no restabelecimento da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral<sup>[2, 3]</sup>. Devido a sua relação com essas importantes funções, distúrbios do sono podem levar a alterações substanciais no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de causar grande comprometimento da qualidade de vida<sup>[4]</sup>. Os transtornos do sono causam consequências que envolvem fatores econômicos e de saúde, como o aumento de internações hospitalares, faltas ao trabalho, risco de acidente de trânsito e de desenvolvimento de problemas mentais<sup>[5]</sup>. Dentre os distúrbios do sono, a insônia e a sonolência diurna excessiva são problemas comumente relatados pela população geral. Sendo que, estima-se que a prevalência de insônia nas populações varie de 30 a 50%. Enquanto que a de insônia crônica seja em torno de 10%<sup>[6]</sup>.

O ciclo sono-vigília é um ritmo circadiano que, em condições normais, apresenta-se sincronizado com fatores ambientais e oscila em um período de 24 horas<sup>[7]</sup>. As

1. Acadêmicos de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina. Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde e de Ciências Sociais Aplicadas.

exigências acadêmicas colocam grande pressão sobre os estudantes universitários, dessa forma, muitos estudantes possuem um ciclo de sono-vigília caracterizado por duração insuficiente de sono e ocorrência de sonolência diurna [8]. De uma forma especial, os estudantes de Medicina realizam um curso de horário integral e, além disso, cumprem atividades extracurriculares como ligas acadêmicas, cursos de núcleo-livre, plantões, estágios, monitorias e iniciações científicas[2]. Por consequente, tornam-se um grupo com padrão de sono-vigília irregular e com maior prevalência de distúrbios do sono[2]. Um estudo do gênero em estudantes de Medicina revelou a taxa de sonolência diurna em 51,5%[2].

## Métodos

Foram avaliados todos os estudantes de medicina do segundo, terceiro, quarto, quinto, oitavo e nono semestre que estiveram presentes durante o momento de aplicação dos questionários. As fases foram selecionadas tendo-se como objetivo manter uma distribuição ampla em relação ao início e final do curso e englobar os acadêmicos com grande carga de aulas teóricas e provas. Os estudantes selecionados foram tanto do sexo masculino quanto do feminino, todos com idade igual ou superior a 18 (dezoito) anos e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi entregue aos mesmos no momento da aplicação dos questionários. O pesquisador responsável permaneceu na sala durante a coleta de dados para auxiliar em quaisquer eventualidades que pudessem transcorrer.

Os dados foram coletados utilizando-se a Escala de Sonolência de Epworth (ESE) e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI). Ambos são questionários validados em nosso meio e autoaplicáveis que foram preenchidos pelos estudantes[9, 10]. O PSQI foi considerado alterado quando seu valor foi maior que cinco. Em relação a ESE, a sonolência diurna excessiva foi constatada quando se obteve um resultado maior ou igual a dez.

A análise estatística foi realizada com auxílio do programa SPSS 16.0. Os testes estatísticos utilizados foram o qui-quadrado, teste t de Student e tabulação cruzada, conforme a necessidade e o nível de significância utilizado foi de 5 %.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina sob protocolo nº 11.350.4.01.III.

## Resultados

Um total de 153 estudantes formaram a amostra ao final do estudo, sendo 78 (51 %) do sexo masculino. A média de idade foi de 22,1 anos (DP  $\pm$  3,45).

O questionário sociodemográfico possibilitou a formação do perfil dos acadêmicos. Este se encontra disposto na Tabela 1.

A análise dos componentes do PSQI revelou que 60,8 % dos acadêmicos apresentaram má qualidade do sono. Por outro lado, a ESE demonstrou que 47,1 % dos estudantes sofrem de sonolência diurna excessiva. O estudo procurou, também, avaliar a presença de correlação entre o questionário de Pittsburgh e o Índice de Epworth. O resultado foi de um  $p = 0,5$ , não sendo possível estabelecer uma correlação estatisticamente significativa neste trabalho. A Tabela 2 mostra os resultados encontrados na análise.

Os resultados sobre a prevalência de fatores associados a distúrbios do sono encontram-se dispostos no Gráfico 1. O teste de qui-quadrado não demonstrou associação significativa entre os fatores e os dois escores (Pittsburgh e Epworth).

O estudo também se dispôs a pesquisar o uso de medicamentos por parte dos estudantes, sendo que oito acadêmicos relataram o uso de fármacos para dormir, entre eles: alprazolam, bromazepam, clonazepam, quetiapina e ciclobenzaprina. Em se tratando de drogas utilizadas para se manter acordado, 27 acadêmicos admitiram o uso, ao menos uma vez, de metilfenidato, enquanto que 11 relataram o uso de outro tipo de medicamento, dentre os quais foram citados: pílula de guaraná, cafeína, sibutramina e femproporex. Sendo este último o mais frequentemente relatado.

## Discussão

Este trabalho demonstrou uma taxa de sonolência diurna de 47,1 %, sendo este valor semelhante ao encontrado por Cardoso et al. em um estudo que também avaliou a população de acadêmicos de medicina[2]. Nos dois casos os valores estão bastante acima daqueles da população geral (11,6 a 36 %)[11]. Em relação à má qualidade do sono, avaliada pelo PSQI, o resultado desta pesquisa mostrou que 60,8 % dos estudantes apresentaram má qualidade do sono, valor superior ao encontrado pelo estudo de Cardoso et al. (14,9 %).

Dentre os fatores possivelmente associados à má qualidade do sono, o movimento de pernas durante a noite foi o mais relatado pelos estudantes. Este achado deve ser diferenciado da síndrome de pernas inquietas

que possui critérios específicos para seu diagnóstico que não foram empregados durante a pesquisa.

A presença de automedicação também foi fator encontrado no estudo, sendo que 17,6 % dos estudantes admitiram o uso de metilfenidato - medicamento popular entre os estudantes do curso. Além da ocorrência do uso de outras substâncias já citadas.

Pode-se observar que a qualidade do sono dos estudantes de medicina apresenta comprometimento importante, principalmente quando comparada à população geral. Outros estudos têm encontrado resultados similares, reforçando a necessidade de que se mantenha uma vigilância quanto a esse aspecto da saúde dos acadêmicos.

## Referências bibliográficas

- De Martino Milva Maria Figueiredo. Arquitetura do sono diurno e ciclo vigília-sono em enfermeiros nos turnos de trabalho. Rev. esc. enferm. USP [serial on the Internet]. 2009 Mar [cited 2011 Mar 20]; 43(1): 194-199.
- Cardoso, H. C. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Rev. bras. educ. med., (Rio de Janeiro). 33 (3): 349 – 355; 2009
- Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2001). How much sleep do we need? *Sleep Medicine*, 5(2), 155- 179.
- Muller MR, Guimarães SS. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estud Psicol. (Campinas)*. 2007;24(4):519-28.
- Ohayon, M. M., & Hong, S. C. (2002). Prevalence of insomnia and associated factors in South Korea. *Journal of Psychosomatic Research*, 53 (1), 593-600.
- Poyares D, Tufik S. I Consenso Brasileiro de Insônia: introdução. *Hypnos: rev sono*. 2003 15 out.; São Paulo: Sociedade Brasileira de Sono; 2003. p. 5. Oct:4-45.
- Almondes KM, Araújo JF. Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. *Estud Psicol*. 2003;8(1)37-43.
- Lima P.F., Medeiros A.L.D., Araujo J.F.. Sleep-wake pattern of medical students: early versus late class starting time. *Braz J Med Biol Res*. 2002 Nov [cited 2011 Mar 17]; 35(11): 1373-1377.
- Bertolazi AN, Fagundes SC, Perin C, Schonwald SV, John AB, Miozzo ICS, et al. Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in the brazilian portuguese language. In: *Sleep 2008. 22nd Annual meeting of the associated professional sleep societies*; 2008; Baltimore. Sleep. Westchester: APSS; 2008. v. 31. p. a347.
- Bertolazi AN, Barreto SSM, Drehmer M. Tradução, adaptação cultural e validação da Escala de Sono-lência de Epworth. In: XXXIII Congresso Brasileiro de Pneumologia e Tisiologia; 2006; Fortaleza: Jornal Brasileiro de Pneumologia; 2006. v. 32 p. 217-402.
- Santibañez I. Estudo de hábitos normais e patológicos de sono e vigília de estudantes de medicina: estudo de prevalência. *J Bras Psiq*. 1994;(43):33-7.

## TABELAS

**Tabela 1 – Perfil sociodemográfico dos acadêmicos.**

Variável	N	%
<b>Gênero</b>		
Masculino	78	51
Feminino	75	49
<b>Idade</b>		
Mínimo	18	-
Máximo	37	-
Média	22,14	-
<b>Raça</b>		
Branca	139	96,5
Outras	5	3,5
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	145	95,4
Casado	6	3,9
Outro	1	0,7
<b>Semestre</b>		
Mínimo	1	-
Máximo	9	-
Média	5,33	-

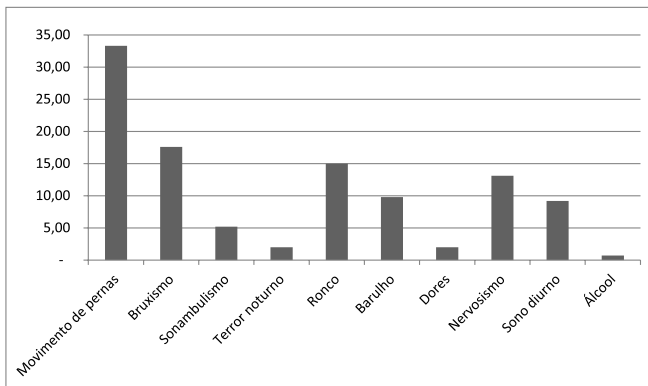
**Tabela 2 - Tabulação cruzada entre os questionários de Epworth e Pittsburgh.**

	PITTSBURGH CAT		Total	
	até 5	maior que 5		
EPWORTH CAT	até 9	34 42,0%	47 58,0%	81 100,0%
	10 ou +	26 36,1%	46 63,9%	72 100,0%
Total	60 39,2%	93 60,8%	153 100,0%	

p = 0,5

## GRÁFICOS

**Gráfico 1** – Principais fatores analisados quanto à possibilidade de relação com má qualidade do sono (porcentagem).



**Endereço para correspondência:**  
Murilo Zomer Frasson.  
Rua Aristiliano Ramos, 275, Centro  
Orleans/ SC.  
CEP 88870-000  
E-mail: murilo\_zf@hotmail.com