



QUALIDADE DE SONO E DE VIDA EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Yzadora Vittória Nunes Lima¹; Ana Clara de Oliveira Boeing²; Marcel Pereira Rangel³; Fernanda Shizue Nishida⁴

¹Acadêmica do Curso de Medicina, UNICESUMAR – Universidade Cesumar, Maringá/PR. Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC/UniCesumar). yzadoravittorialima@hotmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, UNICESUMAR – Universidade Cesumar, Maringá/PR.

³Coorientador, Doutor, Docente no Curso de Medicina, Universidade Cesumar, Maringá/PR.

⁴Orientadora, Doutora, Docente no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde (PPGPS) na Universidade Cesumar, Maringá/PR. Pesquisadora, Bolsista Produtividade em Pesquisa do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI).

RESUMO

Objetivo: Analisar a qualidade de vida bem como a quantidade e qualidade de sono de alunos de Medicina em distintos períodos do ano letivo. Metodologia: Estudo quantitativo, transversal, descritivo, analítico. População foi constituída por alunos do curso de medicina, da primeira a sexta série. A amostragem não probabilística por conveniência. Foi aplicado o questionário “*Pittsburgh Sleep Quality Index*”, para avaliar o sono e seus aspectos gerais associado a um questionário sobre qualidade de vida “*Fantástico*”. Os dados foram coletados através da divulgação de um questionário online na plataforma “*Google Forms*”. Resultados mostraram que os estudantes apresentam uma boa qualidade de sono, dificuldade em adormecer, alta adesão à prática de atividade física, elevados níveis de estresses diários, uso de substâncias psicoativas e álcool. Os resultados permitiram compreender o contexto ao qual os jovens estão inseridos no que se refere ao sono e à qualidade de vida. Discussões dessas temáticas possibilitam estabelecer estratégias para melhorar a qualidade de vida dos estudantes de Medicina.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes de medicina; Promoção da saúde; Qualidade de vida; Sono.

1 INTRODUÇÃO

O sono é um processo cíclico, orquestrado pela produção e liberação de neurotransmissores, hipotonia muscular, lentificação do metabolismo e redução da consciência. A cada fase da vida há uma determinada necessidade de horas mínimas de sono necessárias para a restauração e consolidação da memória, sendo esta chamada de ontogenia (GUIMARÃES; SCHIRMER; COSTA, 2018).

O sono é constituído por duas fases: REM e NREM, sendo esta subdividida em 4 outros estágios: estágio I caracterizado pelo sono leve, estágio 2 pelo sono verdadeiro, estágio III fase de transição para o estágio IV e, por último, estágio IV, o qual é marcado pelo sono profundo. O sono REM (*rapid eye movement*) é marcado pela movimentação rápida dos olhos e pela ocorrência de sonhos vívidos, que tem a capacidade de desregular a respiração e aumentar a frequência cardíaca (DUARTE, 2011).

O processo sono-vigília pode ainda sofrer perturbações, o que caracteriza os distúrbios do sono. Dentre estes, os principais que afetam os estudantes do curso de Medicina são: a insônia, sonolência excessiva diurna (hiperssonia) e a dificuldade em dormir ou acordar em hora desejada (MORAES *et al.*, 2013).

Diante dos distúrbios do sono, torna-se necessária a adoção a chamada “*higiene do sono*” que se traduz em mudanças dos hábitos e adoções de novas práticas que garantam a indução e a qualidade do sono.



Como dito anteriormente, os distúrbios do sono são fortes moduladores hormonais, provocando impacto psicológico. Dentro do impacto psicológico há aumento da improdutividade acompanhado de déficit de atenção e concentração, piora funcional, diminuição da memória e queda das relações interpessoais, podendo causar alcoolismo, depressão, transtornos de ansiedade, pânico e também aumento do uso de substâncias psicoativas (CERTO, 2016).

Este estudo teve por objetivo analisar a qualidade de vida e a qualidade e quantidade de sono dos estudantes de Medicina em diferentes períodos de graduação.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A população de estudo foi constituída por 201 estudantes da primeira a sexta série. Foi realizada amostragem não probabilística por conveniência. Os dados foram coletados através da divulgação de um questionário online na plataforma "Google Forms" composto por 43 perguntas objetivas, publicada entre as redes sociais dos acadêmicos de Medicina. Foram utilizados os seguintes instrumentos de avaliação: Identificação. Realizado por meio de coleta de dados como: Idade, sexo, peso, medicamentos, uso de substâncias psicoativas, período do ano letivo, etc. Aplicação do questionário composto por perguntas relacionadas a qualidade de vida e pelo questionário de "Pittsburgh Sleep Quality Index", que avalia a qualidade e quantidade do sono e seus aspectos gerais, assim como a presença de transtornos do sono. Questionário de qualidade de Vida Fantástico - A palavra "fantástico" vem do acrônimo FANTASTIC que representa as letras nomes de nove domínios (na língua inglesa) em que estão distribuídas as 25 questões ou itens: F= Family and friends (família e amigos); A = Activity (atividade física); N = Nutrition (nutrição); T = Tobacco & toxics (cigarro e drogas); A = Alcohol (álcool); S = Sleep, seatbelts, stress, safe sex (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); T = Type of behavior (tipo de comportamento; padrão de comportamento A ou B); I = Insight (introspecção); C = Career (trabalho; satisfação com a profissão). O questionário "Estilo de vida fantástico" é um instrumento auto-administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. As questões estão dispostas na forma de escala Likert.

Para a análise dos dados, foi realizada a análise descritiva com tabelas de frequências univariadas, com distribuições percentuais para as variáveis qualitativas e com o cálculo de medidas de tendência central como medianas, médias e desvios-padrão para as variáveis quantitativas.

O projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Unicesumar, conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

3 RESULTADOS

A população de estudo foi constituída por 201 estudantes. A idade média foi de 22,8 (\pm 4,5) anos. Dentre os estudantes 72,6% (146) eram do sexo feminino. A figura 1 apresenta a distribuição dos estudantes segundo série do curso.

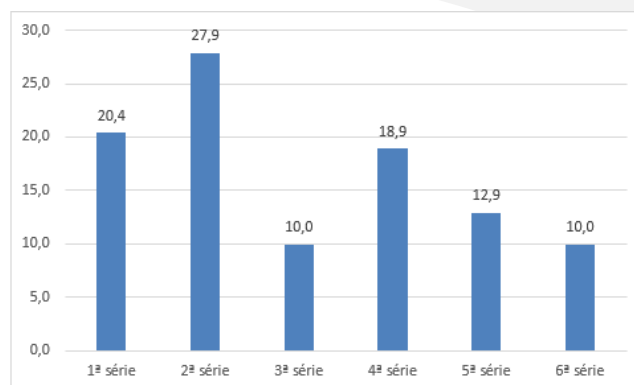


Figura 1. Distribuição percentual dos estudantes segundo série de estudo, 2020.

Ao investigar sobre a população ser vigorosamente ativa ao menos por 30 minutos por dia a maioria 50,7% (102) afirmaram realizar menos de 1x por semana. Apenas 16,4% (33) disseram praticar de 1-2 vezes. Em relação às atividades moderadas como caminhadas e afazeres domésticos 32,8% (66) referiram realizar na frequência de 1-2 vezes por semana e 17,4% (35) afirmaram realizar 3x por semana.

No que se refere à frequência de fumo, 88% (177) disseram não fumar; 3,9% (8) afirmaram fumar de 1-10 cigarros/dia; e 1,4 (3) fumam mais de 10 ao dia. Em relação ao consumo de maconha, 26,3% (53) disseram consumir às vezes. Já relacionado à ingestão de bebida com cafeína 57,2% (115) consomem na frequência de 1-2 vezes ao dia e 19,9% (40) consomem 3-6 vezes ao dia. A ingestão de álcool foi relatada na dosagem de 1-7 (latas de cerveja ou copo de vinho) por 54,7% (110) dos estudantes por semana; 35,3% (71) disseram não consumir bebida alcoólica.

Dentre o total da população investigada 34,8% (70) disseram que algumas vezes conseguem lidar com o estresse do dia a dia; 24,3% (49) disseram que quase sempre conseguem; 6,4% (13) afirmam que raramente conseguem lidar com o estresse e 2,4% (5) disseram que quase nunca conseguem lidar com esse sentimento.

A figura 2 apresenta informações sobre os estudantes sentirem raiva e hostilidade. Dentre eles, 35,3% (71) afirmaram sentir estes sentimentos algumas vezes e 26,4% (53) com relativa frequência.

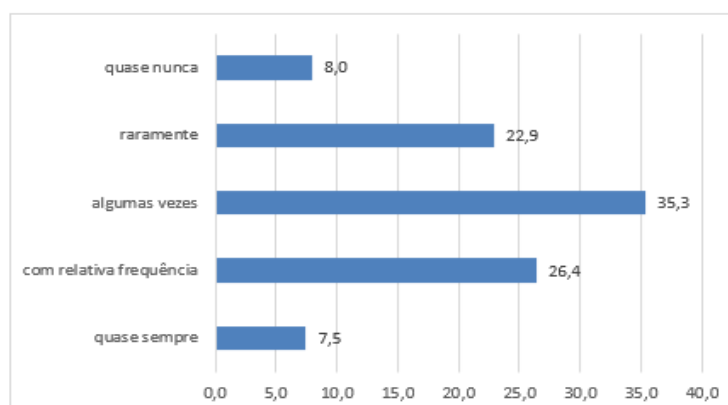


Figura 2. Distribuição percentual dos estudantes com sentimentos de raiva e hostilidade, 2020.

Em relação a se sentir tenso e desapontado, 42,2% (85) afirmaram sentir-se dessa forma algumas vezes; 22,8% (46) disseram quase sempre se sentir assim. Ao questionar sobre sentimento de tristeza e depressão, 33,8% (68) responderam que algumas vezes se sentem assim e 28,3% (57) disseram que raramente sentem tais sentimentos. Quando questionado sobre esses sentimentos de tristeza e depressão em relação à graduação, 29,9% (60) disseram sentir algumas vezes (Figura 3).

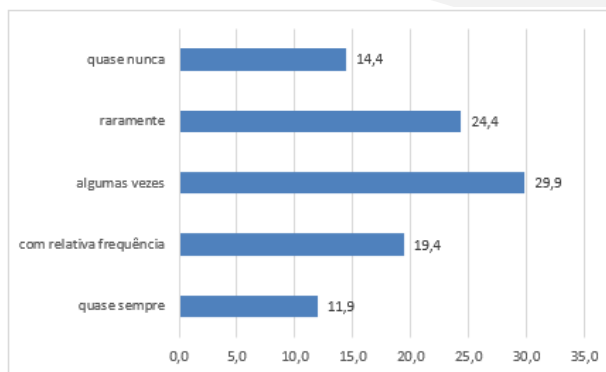


Figura 3. Distribuição percentual dos estudantes com sentimento de tristeza e depressão em relação à graduação, 2020.

Durante o último mês, apenas 17,4% (35) dos estudantes afirmaram não ter dificuldades nenhuma vez para dormir (conseguir adormecer em 30 minutos); 33,8% (68) disseram que têm dificuldade 3 ou mais vezes por semana para pegar no sono ao deitar. Ao questionar sobre problemas para dormir por ter acordado no meio da noite ou bem cedo, 17,95 (36) disseram vivenciar esse problema; 17,4% (35) disseram ter esse problema de 1 por vezes por semana e 35,3% (71) disseram que não tiveram nenhum episódio no último mês. Ir ao banheiro durante a noite foi um problema relatado por 7,9% (16) na frequência de 1-2 vezes por semana e 8,45% (17) na frequência de 3 ou mais vezes na semana. Problemas para respirar incomodaram 7,4% (15) dos estudantes na frequência de 1-2 vezes na semana; 1,5% (3) disseram ter esse problema 3 ou mais vezes por semana.

Tabela 1. Distribuição de número e percentual de estudantes segundo qualidade de vida referida

Qualidade do sono	N	%
Muito boa	25	12,4
Boa	117	58,2
Ruim	42	20,9
Muito ruim	17	8,5
Total	201	100

Fonte: Dados da pesquisa

Ao questionar sobre a qualidade do sono 58,2 (117) afirmaram que é boa; seguido de 20,9% (42) que disseram ser ruim (Tabela 1).

4 DISCUSSÃO

A qualidade de sono dos entrevistados se mostrou positiva. A grande maioria afirmou que apresenta um sono bom a muito bom (70,8%) enquanto 29,4% afirmou que seu sono não é reparador. Os resultados podem ter sido influenciados pelo fato de o questionário ter sido aplicado durante o período de isolamento social e próximo às férias de inverno. Essas ocasiões tendem a alterar as rotinas de sono dos estudantes, além de possibilitar maior tempo livre para a dedicação em atividades secundárias, o que seria mais dificultoso em um cenário de ano letivo típico (MORAES *et al.*, 2013).



Mesmo que os entrevistados apresentassem boa qualidade de sono, a maioria tem dificuldade para adormecer (33,8%), o que poderia ser influenciado pelo uso de substâncias estimulantes. Além disso, muitos apresentam dificuldade para manter o sono durante a noite (35,35%), em que podem ser despertados pela vontade de micção (16,35%) ou por problemas respiratórios (8,9%), sendo estes fatores muito importantes para a qualidade de sono. (MORAES *et al.*, 2013)

Como citado anteriormente, a situação criada pela pandemia fez com que muitos estudantes alterassem sua rotina diária por terem mais tempo disponível, o que possibilitou uma maior adesão à prática de atividade física. O reflexo disso ficou evidente nos resultados, em que cerca de 67,1% dos entrevistados relataram praticar atividade física intensa de 1 a 2 vezes por semana e 50,2% praticam atividade física moderada em uma frequência de 1 a 3 vezes por semana.

Quando se trata de estresse, 34,8% dos questionados afirmam conseguir lidar com certa facilidade, 24,3% são capazes de driblar a situação enquanto que 8,8% apresentam dificuldades de manejá-lo. A capacidade de manejo de estresse é um fator importante a ser considerado quando é envolvido profissionais da saúde. O trabalho do médico inclui a capacidade de pensamento e senso crítico rápido, além de envolver um ambiente de trabalho frequentemente adverso, com situações críticas de vida que há necessidade de tato e sensibilidade, as quais podem ser difíceis de se alcançar quando há empecilhos relacionados à saúde mental do profissional (BAMPI *et al.*, 2013). Nessa linha de pensamento, de acordo com esta pesquisa, cerca de 43,6% dos estudantes envolvidos no questionário podem apresentar algum nível de dificuldade durante o exercício de sua profissão.

Ainda, cerca de 61,7% dos pesquisados responderam que sentiam algum grau de raiva e hostilidade, o que poderia contribuir com a dificuldade em lidar com o estresse diário e ainda influenciar na pior qualidade do sono. Através dos dados desta pesquisa foi possível notar que cerca de 50% dos alunos apresentam algum nível de infelicidade ou depressão oriunda das intensas atividades acadêmicas. Além disso, 65% alegaram ter sensação de estar tenso e desapontado. Tais dados podem estar relacionados à grande cobrança por um bom desempenho acadêmico por parte da instituição de ensino, da família e até mesmo pelo próprio aluno. Em relação ao uso de substâncias psicoativas 26,3% alegaram que fazem uso de maconha, o que pode estar relacionado a tentativa de redução de estresse, raiva e hostilidade. A ingestão de cafeína também se mostrou frequente na população pesquisada, cerca de 57,2% dos questionados afirmaram ingerir de 1 a 2 vezes por dia enquanto 19,9% costuma consumir em uma frequência de 3 a 6 vezes por dia. O uso de substâncias estimulantes por estudantes está muito associado à necessidade de maior disposição para enfrentar as altas jornadas de estudo, o que pode impactar no aparecimento de insônia (RIBEIRO, 2014).

Outro indicativo importante é o uso de álcool. Entre os questionados, 54,7% afirmaram que ingerem 1 a 7 doses por semana. O consumo de álcool entre estudantes universitários está relacionado a vontade de inclusão social, bem como à tentativa de reduzir o estresse, todavia o consumo em excesso traz efeitos negativos em relação ao sono, aumentando a frequência de idas ao banheiro durante a noite acrescentado às dificuldades respiratórias, tendo como consequência a deterioração da qualidade do sono (GONÇALVES, 2013).



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que, apesar do esperado, os alunos apresentaram uma boa qualidade de sono que se contrapõe à qualidade de vida. O consumo de agentes estimulantes, sensação de raiva ou tristeza mostrou-se frequente na população investigada, o que pode refletir diretamente na excelência acadêmica desses estudantes.

A medicina é a ciência do cuidado, da cura e da prevenção, assim espera-se que os alunos desta graduação estejam fisicamente e mentalmente preparados para exercer o cuidado à outras pessoas. Neste sentido, estudos como este são necessários para elucidar a realidade dos estudantes de Medicina e estimular a reflexão acerca do que é possível desenvolver para mudar essa realidade, pois se os alunos não aplicam o autocuidado terão dificuldades em desenvolver o cuidado ao próximo como profissionais de saúde.

É importante ressaltar que a aplicação do questionário de qualidade de sono e de vida foi feita durante o momento de isolamento social, uma situação atípica para a rotina do estudante de Medicina.

REFERÊNCIAS

BAMPI, L. N. S. *et al.* Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina da Universidade de Brasília. **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA**, Brasília, v. 37, n. 2, p. 217-225, 2013.

CERTO, A. C. T. **Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior**. 2016. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária) – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2016.

DUARTE, J. C. **Privação do sono, rendimento escolar e equilíbrio psicoafectivo na adolescência**. 2011. Tese (Doutorado) - Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Porto, 2011.

GONÇALVES, S. S.; NETO, A. M. S. Dimensão psicológica da qualidade de vida de estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, p. 385-395, 2013.

GUIMARÃES, L.; SCHIRMER, M.; COSTA, Z. Implicações da privação do sono na qualidade de vida dos indivíduos. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 3, n. 1, p. 147-154, 2018.

MORAES, C. A. T. *et al.* Qualidade do sono em estudantes de Medicina no método de aprendizado baseado em problemas. **Revista da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto e do Hospital das Clínicas da FMRP**, Ribeirão Preto, v. 46, n. 4, p. 390-397, 2013.

RIBEIRO, C. R. F.; DA SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, S. M. C. O Impacto da Qualidade do Sono na Formação Médica. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, Rio Branco, v.12, n.1, p.8-14, 2014.