ARTIGO ORIGINAL

PERFIL DO SONO E HÁBITOS DE VIDA ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA INVESTIGAÇÃO TRANSVERSAL

Sleep Profile And Lifestyle Habits Among Medical Students: A Cross-Sectional Investigation

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 3 | Ano 2024

Thomás Antônio Machado dos Santos[1]; Sara Pereira da Costa[2]; Elizeth Miyashiro Alexandre Marques[2]; Wilma Lúcia Marques Stival Pina[1]; Magna Calazans dos Santos[3]; Mattheus Anthonny Machado dos Santos[4]; Alexandre Marinho Costa[1]; André Luiz Gomide de Morais[1];

RESUMO

Introdução: Estudos indicam uma alta incidência de problemas de sono entre estudantes, resultado do estresse acadêmico e longas jornadas. Os efeitos cumulativos da privação de sono incluem dificuldades na concentração, memória e tomada de decisões, prejudicando o desempenho acadêmico, além de comprometer a capacidade de prestar cuidados médicos adequados, colocando em risco a segurança do paciente. Objetivo: Investigar o perfil sociodemográfico, os fatores relacionados ao sono e os hábitos de vida dos acadêmicos do curso de medicina. Métodos: Trata-se de uma pesquisa transversal de abordagem quantitativa e observacional, realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2024, com estudantes do curso de Medicina da Universidade de Gurupi. Resultados:A maioria dos participantes eram do sexo feminino, entre 21 a 25 anos, pertencentes ao ciclo básico. Com relação aos hábitos de vida, mais da metade não eram tabagistas e não consumiam bebida alcoólica. Em relação aos fatores comuns que predispõem a alterações no sono, os acadêmicos relataram sono não reparador e afirmaram ter dificuldades para dormir. A maioria dos estudantes dorme entre 5 a 6 horas por noite. Em relação aos fatores de risco para disfunções do sono, constatou-se estresse excessivo, uso de substâncias estimulantes e trabalho em turnos noturnos. Conclusão: Notou-se também uma alta prevalência de sintomas como cansaço, sonolência diurna e falta de concentração, os quais estão intimamente ligados às alterações do sono, evidenciando a importância de estratégias educacionais com intuito de minimizar os distúrbios do sono e seus efeitos no bem-estar geral.

Palavras-chave: Perfil Epidemiológico. Higiene do Sono. Estudantes de Medicina. Estilo de Vida. Qualidade do Sono.

ABSTRACT

Introduction: Studies indicate a high incidence of sleep problems among students, resulting from academic stress and long hours. The cumulative effects of sleep deprivation include difficulties with concentration, memory, and decision-making, which impair academic performance and compromise the ability to provide adequate medical care, thus putting patient safety at risk. Objective: To investigate the sociodemographic profile, sleep-related factors, and lifestyle habits of medical students. Methods: This is a cross-sectional study with a quantitative and observational approach, conducted from February to April 2024, with medical students from the University of Gurupi. Results: Most participants were female, aged between 21 and 25, and belonged to the basic cycle. Regarding lifestyle habits, more than half were non-smokers and did not consume alcohol. Concerning common factors predisposing to sleep disturbances, students reported non-restorative sleep and stated that they experienced difficulties falling asleep. Most students reported sleeping between 5 and 6 hours per night. In relation to risk factors for sleep dysfunction, excessive stress, use of stimulants, and night shift work were identified. Conclusion: A high prevalence of symptoms such as fatigue, daytime sleepiness, and lack of concentration was also noted, closely linked to sleep disturbances. This highlights the importance of educational strategies aimed at minimizing sleep disorders and their effects on overall well-being.

Keywords: Health Profile. Sleep Hygiene. Students Medical. Life Style. Sleep Quality.

1. Universidade de Gurupi
2. Universidade do Estado de Mato Grosso
3. Universidade Tiradentes
4. Hospital e Maternidade Santa Isabel

Autor de correspondência

Sara Pereira da Costa

psara.costa129@gmail.com

INTRODUÇÃO

O sono desempenha um papel essencial na saúde física e mental, sendo vital para o bom funcionamento do corpo, humor, memória e concentração. Quando reparador, ele revitaliza nosso organismo. Entretanto, distúrbios do sono, como insônia, apneia do sono e parasomnias, podem comprometer essa função. Os distúrbios do sono afetam milhões de pessoas e possuem consequências graves para a saúde geral[1].

Entre os acadêmicos de medicina, esses distúrbios são exacerbados pela carga intensa de estudos e trabalho. A prevalência é notável, indicando uma alta incidência de problemas de sono entre estudantes, resultado do estresse acadêmico e longas jornadas[2]. Além disso, os efeitos cumulativos da privação de sono incluem dificuldades na concentração, memória e tomada de decisões, prejudicando o desempenho acadêmico[3].

O impacto dos distúrbios do sono não é restrito à esfera acadêmica. No ambiente clínico, a falta de sono pode comprometer a capacidade de prestar cuidados médicos adequados, colocando em risco a segurança do paciente. Estudos destacam que a insônia e outras condições podem reduzir drasticamente a capacidade de raciocínio crítico e aumentar a probabilidade de erros. Isso ressalta a importância de reconhecer e tratar esses distúrbios em uma população tão vulnerável[4].

Portanto, a alta prevalência de distúrbios do sono entre estudantes de medicina requer atenção especial. A melhoria da qualidade do sono é fundamental tanto para a saúde mental e física dos futuros médicos quanto para a qualidade do atendimento prestado aos pacientes[5]. O objetivo do estudo foi investigar o perfil sociodemográfico, os fatores relacionados ao sono e os hábitos de vida dos acadêmicos do curso de medicina de uma universidade localizada na região sul do estado do Tocantins.

METODOLOGIA

Este estudo possui abordagem quantitativa, observacional e transversal, foi realizado entre os meses de fevereiro e abril de 2024, com estudantes do curso de Medicina da Universidade de Gurupi (UnirG), localizada em Gurupi, Tocantins. A pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa via Plataforma Brasil (CAAE: 74646123.4.0000.5518).

Foram incluídos estudantes matriculados regularmente do primeiro ao oitavo período do curso de Medicina, com idade igual ou superior a 18 anos, que consentiram em participar da pesquisa. Os critérios de exclusão abrangeram acadêmicos matriculados no internato (nono ao décimo segundo período), estudantes do primeiro ao oitavo período que estavam afastados por razões como trancamento de matrícula ou licença médica, e aqueles que preencheram o questionário de forma inadequada.

A pesquisa iniciou com 167 participantes, mas 6 foram excluídos por não confirmarem o

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), resultando em uma amostra final de 161. Os dados foram coletados por meio de formulário online, condicionados à confirmação do TCLE, garantindo as exigências éticas. Os dados foram organizados e analisados, sendo apresentados em gráficos e tabelas, utilizando o Microsoft 365 Insider - Excel para Windows[11]. As análises estatísticas foram realizadas por meio de estatística descritiva simples.

RESULTADOS

Entre fevereiro e abril de 2024, foi realizada uma pesquisa por meio de um formulário online com 161 estudantes de medicina de uma universidade municipal no interior do Tocantins, abrangendo alunos do 1º ao 8º semestre, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 42 anos.

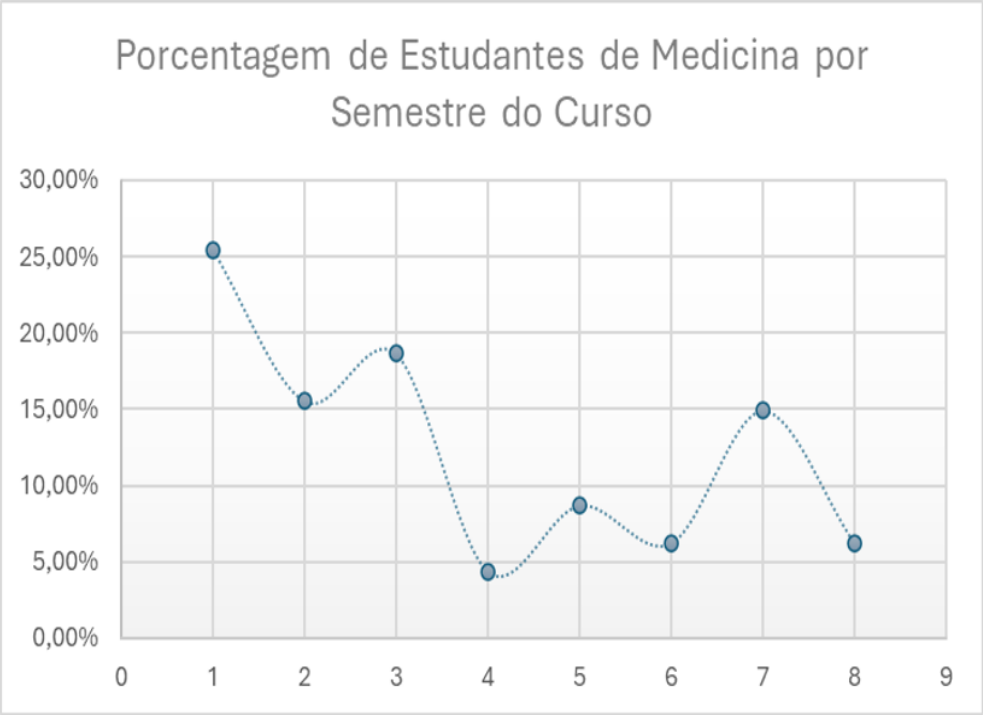
Ao analisar o perfil sociodemográfico dos acadêmicos (Tabela 1), constatou-se que a faixa etária predominante foi de 21 a 25 anos, com uma média de 23,27 anos, mediana de 22, moda de 18 e desvio padrão de 5,380. As idades variaram entre 18 e 42 anos. A maioria dos participantes eram do sexo feminino (60,87%) e se autodeclararam de cor branca (57,76%). Em relação ao período acadêmico, a maior parte dos estudantes estavam no ciclo básico (1º ao 4º período), conforme mostrado no Gráfico 1.

Tabela 1: Distribuição dos acadêmicos de medicina de acordo com as variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico. (n = 161)

Variáveis	Nº	%
Faixa Etária		
15 a 20 anos	59	36,65
21 a 25 anos	71	44,10
26 a 30 anos	10	6,21
31 a 35 anos	13	8,07
36 a 40 anos	7	4,35
41 anos ou mais	1	0,62
Sexo		
Feminino	98	60,87
Masculino	63	39,13
Cor/Etnia		
Branco	93	57,76
Negro	11	6,83
Pardo	57	35,40
Total	161	100

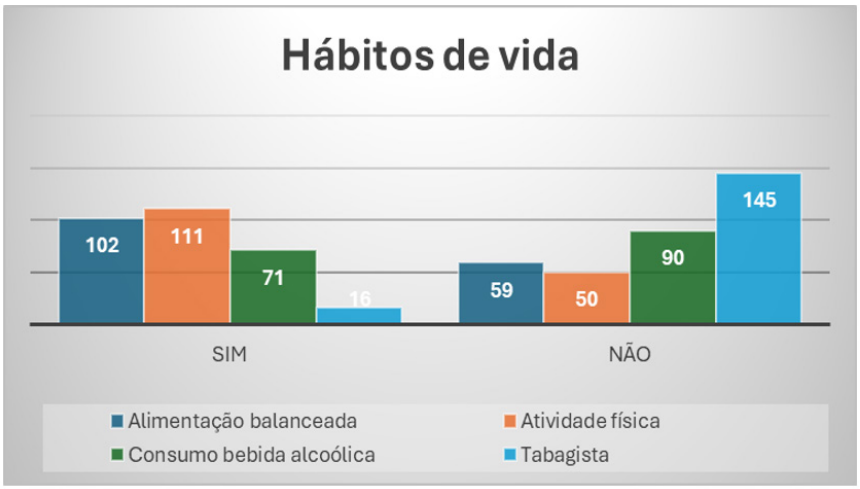
Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 1: Distribuição dos acadêmicos de medicina de acordo com as variáveis relacionadas ao perfil sociodemográfico. (n = 161)



Fonte: Dados da Pesquisa

Com relação aos hábitos de vida, observou-se que em torno de 90% dos estudantes não eram tabagistas (n = 145) e 56% não consumiam bebida alcoólica (n = 90). Obteve-se que aproximadamente 69% dos participantes praticavam atividade física (n = 111) e que 63% possuíam uma alimentação balanceada (n = 102), como mostrado no Gráfico 2.



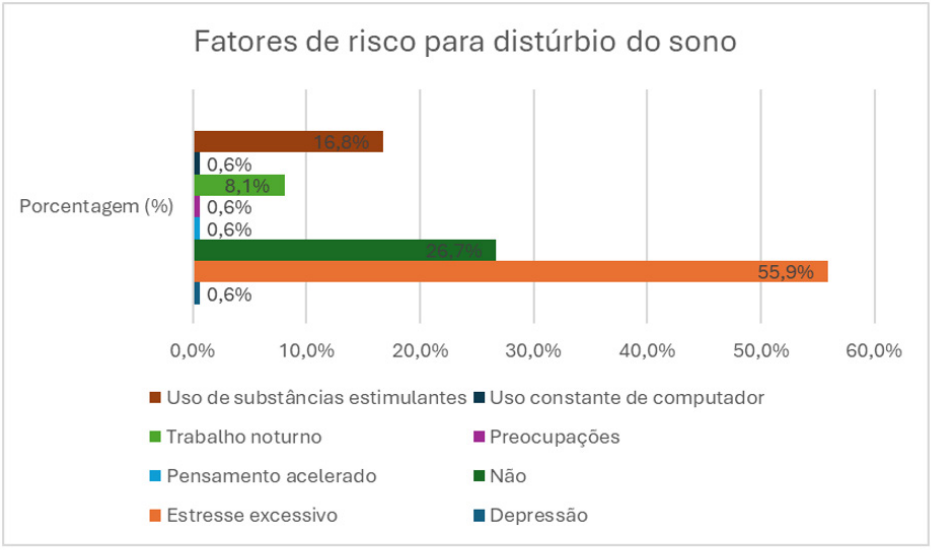
Fonte: Dados da Pesquisa

Em relação aos fatores comuns que predispõem a alterações no sono (Tabela 2), os resultados mostraram que 58,39% (n = 94) dos acadêmicos de medicina relataram sono não reparador/acordar sem disposição e 47,83% (n = 77) afirmaram ter dificuldades para dormir. Além disso, 45,34% (n = 73) dos entrevistados relataram que às vezes despertam durante a noite, e 45,96% (n = 74) levam menos de 5 minutos para voltar a dormir, enquanto quase 10% levam mais de 30 minutos. A maioria dos estudantes dorme entre 5 a 6 horas por noite (n = 63). Observou-se também que 80,12% (n = 129) dos participantes não procuraram tratamento para possíveis alterações no sono. Além disso, 45,34% (n = 73) relataram que, em algumas ocasiões, enfrentam dificuldades para realizar atividades diárias devido às alterações no sono, e 54,04% (n = 87) mencionaram ter histórico familiar de algum distúrbio do sono.

EM ANEXO

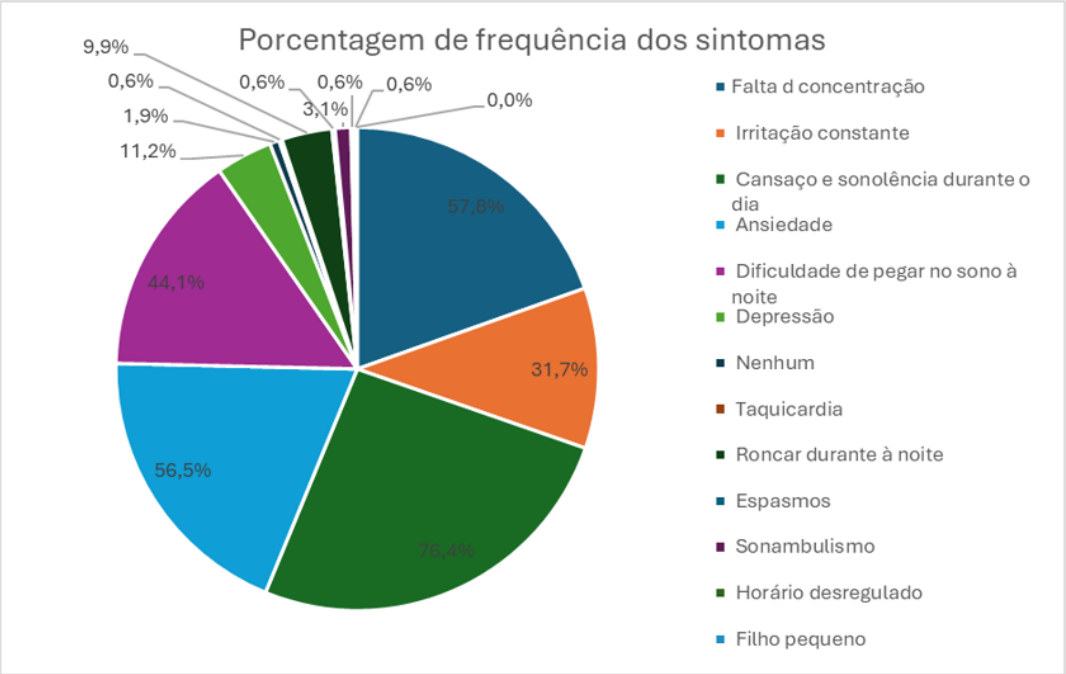
Em relação aos fatores de risco para disfunções do sono (Gráfico 3), 55,9% (n = 90) dos acadêmicos relataram estresse excessivo, 16,8% (n = 27) indicaram o uso de substâncias estimulantes, e 8,1% (n = 13) mencionaram trabalhar em turnos noturnos. Além disso, conforme mostrado no Gráfico 4, os sintomas mais frequentemente relatados foram: cansaço e sonolência diurna, presente em 76,4% dos entrevistados (n = 123); falta de concentração, observada em 57,8% (n = 93); ansiedade, relatada por 56,5% (n = 91); dificuldade para adormecer à noite, mencionada por 44,1% (n = 71); e irritabilidade constante, reportada por 31,7% dos participantes (n = 51).

Gráfico 3: Distribuição dos acadêmicos de medicina de acordo com as variáveis relacionadas aos fatores de risco que influenciam na qualidade do sono. (n = 161)



Fonte: Dados da Pesquisa

Gráfico 3: Distribuição dos acadêmicos de medicina de acordo com as variáveis relacionadas aos sintomas experimentados por causa das alterações no sono. (n = 161)



Fonte: Dados da Pesquisa

DISCUSSÃO

A pesquisa realizada entre fevereiro e abril de 2024, com 161 estudantes de medicina de uma universidade no interior do Tocantins, destacou os desafios que os acadêmicos enfrentam em relação ao sono e aos hábitos de vida durante a graduação. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (60,87%) e estudantes autodeclarados brancos (57,76%), com a maioria cursando os primeiros semestres (ciclo básico). Esse perfil feminino é relevante quando comparado à pesquisa da National Sleep Foundation, publicada em 2022, que revelou maior prevalência de problemas de sono e uso de medicação para insônia entre mulheres, além dos homens apresentarem maior prevalência de curta duração do sono e distúrbios do sono. Isso reforça a necessidade de atenção especial às questões de saúde do sono entre estudantes universitários, especialmente no início da graduação[6,7].

A análise dos hábitos de vida revela pontos positivos: cerca de 69% dos estudantes praticavam atividade física e 63% relataram manter uma alimentação balanceada. Esses comportamentos são geralmente associados à melhor qualidade de vida e saúde mental, porém, a relação desses fatores com os distúrbios de sono ainda precisa ser mais bem compreendida. A baixa prevalência de tabagismo (apenas 10%) e o consumo moderado de álcool (56% não consumiam) também são

dados relevantes, visto que o uso dessas substâncias pode agravar problemas relacionados ao sono e ao desempenho acadêmico.

No entanto, apesar dos hábitos de vida relativamente saudáveis, 58,39% dos estudantes relataram ter sono não reparador, e 47,83% apresentaram dificuldades para dormir. Esse alto índice de alteração do sono entre os acadêmicos é preocupante, principalmente considerando que 80,12% relataram não buscar qualquer tratamento para esses problemas. De acordo com trabalhos publicados, a curta duração do sono está associada à piora da saúde física entre universitários, um grupo vulnerável sujeito a privação de sono[8]. Nesse contexto, observou-se no presente estudo que 45,34% dos estudantes despertam durante a noite, com 45,96% voltando a dormir em menos de 5 minutos, enquanto quase 10% levam mais de 30 minutos. Além disso, a maioria dorme apenas 5 a 6 horas por noite, valor inferior à média geral dos indivíduos adultos no Brasil. Isso pode impactar negativamente a saúde física dos estudantes, além do desempenho acadêmico e a saúde mental, aumentando o risco de estresse, ansiedade e até mesmo depressão[8,9].

A correlação entre o sono e fatores de risco, como o estresse excessivo relatado por 55,9% dos participantes, reforça a hipótese de que a carga emocional e cognitiva do curso de medicina tem um impacto significativo sobre a qualidade de vida dos estudantes. Vários estudos comprovam a associação entre estresse e distúrbios do sono, indicando a necessidade de intervenções para reduzir o estresse entre os acadêmicos, através de apoio psicológico ou incentivo a práticas de autocuidado[10,7].

Os sintomas de cansaço e sonolência diurna, relatados por 76,4% dos estudantes, junto com a falta de concentração (57,8%) e a ansiedade (56,5%), indicam uma sobrecarga física e mental. Isso são fatores que podem exacerbar os problemas de sono, criando um ciclo vicioso de insônia e queda no desempenho acadêmico[11]. A dificuldade para adormecer à noite, presente em 44,1% dos estudantes, e a irritabilidade constante, relatada por 31,7%, indicam sintomas de estresse crônico e fadiga mental.

Esses dados sugerem que os estudantes de medicina do interior do Tocantins estão vivenciando uma combinação de fatores que impactam negativamente em sua saúde física, mental e desempenho acadêmico. Apesar da pesquisa não ratificar possíveis distúrbios do sono na população acadêmica de medicina do interior do Tocantins, intervenções focadas no manejo do estresse, melhoria da higiene do sono e suporte psicológico podem ser úteis para ajudar esses alunos a lidarem com as pressões acadêmicas.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, a pesquisa revelou que os acadêmicos de medicina enfrentam diversos fatores que afetam a qualidade do sono, incluindo sono não reparador, dificuldades para dormir e acordar durante a noite. Além disso,

aspectos relacionados ao estilo de vida, como o não tabagismo e a prática de atividades físicas, parecem influenciar positivamente a qualidade do sono, mas o estresse excessivo e o uso de substâncias estimulantes foram identificados como fatores de risco significativos.

Notou-se também uma alta prevalência de sintomas como cansaço, sonolência diurna e falta de concentração, os quais estão intimamente ligados às alterações do sono. Estes sintomas podem ter impactos negativos no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes, reforçando a necessidade de intervenções voltadas à melhoria da higiene do sono e à promoção de hábitos saudáveis.

Em conclusão, o estudo destaca a importância de estratégias educacionais e de suporte psicológico para os estudantes de medicina, visando minimizar os distúrbios do sono e seus efeitos no bem-estar geral e na performance acadêmica.

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. International classification of sleep disorders. Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine. Chaput, J-P., &. 3ª ed. 2017.
2. OZKAN, B.; ERCAN, O. The prevalence of sleep disorders in medical students and the effect of academic stress. Education and Research in Developmental Disability, 34(4), 2379-2386. 2013.
3. TIAN, X.; LIU, Y.; HU, L. Academic stress and sleep problems among medical students: A systematic review. Journal of American college health : J of ACH, 67(4), 265-273. 2019.
4. SMITH, M. T.; PERLIS, M. L. Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine, 10(6), S7-S10. 2014.
5. PACK, A. I.; MAISLIN, G. The prevalence, comorbidities, and treatment of sleep related breathing disorders. Sleep Medicine Reviews, 45, 48-61. 2019.
6. ZUO, L. et al. Diferenças de gênero na prevalência e tendências em padrões de sono e medicamentos prescritos para insônia entre adultos nos EUA, 2005 a 2018. Saúde do Sono: Revista da National Sleep Foundation, Vol. 8, 6ª ed., 691 – 700, 2022. Disponível em: https://www.sleephealthjournal.org/issues . Acesso em: 18 out. 2024.
7. MACIEL, F. V; WENDT, A. T. DEMENECH; L. M. DUMITH, S. C. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciência & Saúde Coletiva [online]. v. 28, n. 4. Abr 2023, pp. 1187-1198. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022. Acesso em: 17 out. 2024.
8. JESUS, G. M.; OLIVEIRA, V. T. D.; BACO, K. E.; CANOVA, F. B. Avaliação da Qualidade do Sono em Acadêmicos Universitários De Medicina e Fisioterapia. Diálogos Interdisciplinares, v. 10, n. 1, p. 303 -313, 18 out. 2021. Disponível em: https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/988/983. Acesso em: 18 out. 2024.
9. MATHEW, G. M. Efeitos de uma extensão de sono de 1 hora por noite durante uma semana em estudantes universitários sobre parâmetros cardiometabólicos, estado de hidratação e atividade física: um estudo piloto. Saúde do Sono: Jornal da National Sleep Foundation, Volume 10, Edição 1, S130 - S139, 2022. Disponível em: https://www.sleephealthjournal.org/issues . Acesso em: 18 out. 2024.
10. BEZERRA, C. M. B.; COSTA, J. W. S.; ARAÚJO, M. S.; MELO, B. C. C.;SILVA, F. A. S.; ESPÍNOLA, M. R. C.et al. Associação entre estresse, qualidade e distúrbios do sono em enfermeiros atuantes na pandemia pela covid-19. Revista de Enfermagem (UFPE), v. 17, n. 1, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/257204. Acesso em: 18 out. 2024.
11. PEROTTA, B. Avaliação da sonolência do estudante de Medicina no Brasil e sua influência na qualidade de vida e ambiente de ensino. Tese de Doutorado da Universidade de São Paulo – USP. Programa de Ciências Médicas. Orientadora: Patrícia Zen Tempski. São Paulo, 2018. Disponível em: https://www.fm.usp.br/cedem/conteudo/publicacoes/Tese_Bruno_Perotta_-_Avaliacao_da_sonolencia_do_estudante_de_Medicina.pdf. Acesso em: 18 out. 2024.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.

Os autores agradecem ao apoio fornecido ao longo deste trabalho pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e à Universidade de Gurupi, no âmbito da participação no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

Tabela 2: Distribuição dos acadêmicos de medicina de acordo com as variáveis relacionadas aos aspectos comuns que indicam a higiene do sono. (n = 161).

Variáveis	Nº	%
Qualidade do sono		
Sono reparador/acordar com disposição	67	41,61
Sono não reparador/acordar sem disposição	94	58,39
Dificuldades para dormir		
Sim	77	47,83
Não	84	52,17
Horas de sono por noite		
Menos de 5 horas	16	9,94
5 a 6 horas	63	39,13
6 a 7 horas	58	36,02
7 a 8 horas	21	13,04
Mais de 8 horas	3	1,86
Frequência em acordar durante a noite		
Nunca	13	8,07
Raramente	53	32,92
Às vezes	73	45,34
Com frequência	18	11,18
Sempre	4	2,48
Tempo que leva a voltar a dormir		
Menos de 5 minutos	74	45,96
Entre 5 e 15 minutos	45	27,95
Entre 15 e 30 minutos	23	14,29
Mais de 30 minutos	16	9,94
Não volta a dormir	3	1,86%
Procurou tratamento para alterações no sono		
Não	129	80,12
Sim	32	19,88
Dificuldade em realizar atividades diárias		
Nunca	26	16,15
Raramente	47	29,19
Às vezes	73	45,34
Com frequência	9	5,59
Sempre	6	3,73
Histórico familiar de distúrbio do sono		
Não	74	45,96
Sim	87	54,04
Total	161	100

Fonte: Dados da Pesquisa