



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
CURSO DE MEDICINA**

**MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA
RAPHAEL PATRIKY ALVES ALMEIDA**

**AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DA QUALIDADE DO
SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

**PORTO NACIONAL-TO
2021**

**MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA
RAPHAEL PATRIKY ALVES ALMEIDA**

**AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DA QUALIDADE DO
SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA**

Artigo científico submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Medicina.

Orientador: Prof. Rodrigo Ventura Rodrigues

PORTO NACIONAL-TO

2021

**MATHEUS HENRIQUE RIBEIRO CORRÊA
RAPHAEL PATRIKY ALVES ALMEIDA**

**AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE
MEDICINA**

Artigo científico apresentado e defendido em ____/____/____ e aprovado perante a banca examinadora constituída pelos professores:

Professor: Rodrigo Ventura Rodrigues
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: (Inserir o nome do Examinador 01)
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: (Inserir o nome do Examinador 02)
Instituto Presidente Antônio Carlos

**PORTO NACIONAL-TO
2021**

AVALIAÇÃO DOS IMPACTOS DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

EVALUATION OF SLEEP QUALITY IMPACTS ON MEDICINE STUDENTS

Matheus Henrique Ribeiro Corrêa
Raphael Patriky Alves Almeida
Prof. Rodrigo Ventura Rodrigues

¹ Acadêmica do Curso de Odontologia – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos

² Informações do (a) orientador (a) – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (Orientador)

RESUMO: Introdução: A qualidade do sono dos estudantes de medicina reflete diretamente em seu rendimento em atividades curriculares, extracurriculares, e em todo seu desempenho acadêmico de forma geral. Sendo assim, universitários que não se privam do sono e dormem a quantidade de horas necessárias que o corpo precisa para que haja uma restauração fisiológica eficiente, estão aptos a atingirem grandes desempenhos em suas atividades acadêmicas. Com isso, tem-se que o grande estresse provocado pela necessidade de estudar grandes quantidades de conteúdo durante o curso, faz com que os estudantes não tenham uma rotina regular para dormir, negligenciando horas de sono, o que reflete negativamente em suas vidas acadêmicas. **Metodologia:** Para a realização deste estudo foi feita uma revisão literária, a qual possui o caráter descritivo qualitativo, tendo como sustentação teórica os conhecimentos adquiridos nos bancos de dados dos sistemas online de pesquisa Google Acadêmico e Scielo. **Resultados:** Após a análise de 16 (dezesesseis) artigos que se enquadravam nos critérios de inclusão e após a exclusão de 5 (cinco) devido aos critérios de exclusão, foi construído um quadro sinóptico com os resultados obtidos. **Discussão:** Foi notório que os acadêmicos de medicina, em geral, dormem menos quantidades de horas do que é recomendado. Logo, acarreta em alguns problemas como a sonolência excessiva durante o dia. **Considerações Finais:** Ficou evidente a necessidade da conscientização da importância do sono entre os acadêmicos de medicina. Além de ter sido observado que é fundamental estratégias de promoção de saúde do sono no âmbito acadêmico.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Acadêmicos de medicina. Qualidade de vida. Rendimento acadêmico.

ABSTRACT: Introduction: The sleep quality of medical students reflects directly on their performance in curricular, extracurricular activities, and in their academic performance in general. Thus, university students who do not deprive themselves of sleep and sleep as many hours as necessary for the body to have an efficient physiological restoration are able to achieve great performances in their academic activities. As a result, the great stress caused by the need to study large amounts of content during the course means that students do not have a regular sleep routine, neglecting hours of sleep, which reflects negatively on their academic lives. **Methodology:** To carry out this study, a literary review was carried out, which has a qualitative descriptive character, having as theoretical support the knowledge acquired in the databases of the online research systems Google Scholar and Scielo. **Results:** After analyzing 16 (sixteen) articles that fit the inclusion criteria and after the exclusion of 5 (five) due to the exclusion criteria, a synoptic table was built with the results obtained. **Discussion:** It was well known that medical students, in general, sleep less amounts of hours than is recommended. Therefore, it causes some problems such as excessive sleepiness during the day. **Final Considerations:** There was a clear need for awareness of the importance of sleep among medical students. Besides, it has been observed that strategies to promote sleep health in the academic context are fundamental.

Keywords: Sleep quality. Medical students. Quality of life. Academic performance.

1 INTRODUÇÃO

Os conhecimentos científicos em medicina já existem há muitos anos com a realização de pesquisas, comprovações e estudos. Contudo, o sono mantém muitas questões ainda não explicadas, haja vista sua complexidade e subjetividade, que além disso, teve seus estudos iniciados recentemente, já que experimentos científicos acerca começaram há pouco mais do final da metade do século XX.

A dificuldade em definir o sono, retrata o quão complexo é esse tema e a importância de se estudá-lo. É um mecanismo biológico que visa a prevenção da exaustão corporal, pois durante o processo vital do sono, acontece o “desligamento” ou atenuação dos mecanismos e sistemas orgânicos, e são executados processos de recuperação e compensação de gastos energéticos e bioquímicos, ocorridos no período de atividade. Desse modo é inegável a importância dessa função fisiológica do ser humano, um processo biológico com a finalidade de reparação e manutenção do equilíbrio psicossocial do indivíduo (CARONE *et al.*, 2020).

Acreditava-se que, no sono, o cérebro encontrava-se inativo, contudo atualmente sabe-se que temos grandes atividades neuronais durante esse processo. Entre 1952 a 2000, a medicina fez grandes avanços relacionados a esse tema, como descoberta do sono REM, entendimento dos distúrbios, descrição da arquitetura do

sono, compreensão dos determinantes do estado de alerta diurno e higiene do sono (MAGALHÃES; MATARUNA, 2007).

Apesar de muitas vezes ser negligenciado, o sono é uma necessidade fisiológica comum de todo ser humano que tem como funções a termorregulação, consolidação da memória de longo prazo, desintoxicação de radicais livres, acumulados durante o dia, reparação celular, controle da pressão arterial fazendo com que diminua os níveis de hormônios do estresse e abaixando a frequência cardíaca, prevenção da diabetes fazendo com que o corpo tenha menos resistência à insulina, fortalecimento do sistema imunológico, prevenção ao envelhecimento precoce, liberação da leptina – hormônio da saciedade (ZANUTO *et al.*, 2015).

A privação de sono acontece quando o indivíduo não dorme o necessário que seu organismo necessita. O sono tem papel decisivo na consolidação da memória, sugerindo dessa forma, que o mesmo facilita o processamento de novas informações, de modo que a privação do sono, mesmo que parcial, possa ter efeito negativo na aprendizagem. Além disso, o aspecto de sobrecarga desencadeia um estado de estresse que associado a privação do sono compromete o avanço intelectual (SEGUNDO *et al.*, 2017).

Logo, a formação médica é rodeada de fatores estressores que refletem em prejuízos fisiológicos aos estudantes, pois a busca de aprendizado e excelência acadêmica resulta em fatores de desgaste biológico. Fato esse exemplificado pela má qualidade do sono e desenvolvimento de distúrbios frente à pressão no estudo de grandes quantidades de conteúdo, grade curricular integral, falta de tempo para atividades sociais, contato com agravos e morte, responsabilidade na tomada de decisões, tristeza e ansiedade.

Dessa forma, mesmo dentro da faculdade de medicina, onde se busca saúde e bem-estar, as políticas de prevenção e promoção dessa se mostram ineficientes para os acadêmicos, já que são colocados à prova em diferentes situações que obrigam a ter conhecimentos, postura, habilidades e atitudes. Aspectos esses que o estudante deve conseguir assimilar para se tornar em o indivíduo capaz de frente a ambientes de dificuldades e tribulações, buscar solucionar problemas seus e da comunidade.

Devido aos malefícios já supracitados da pior qualidade de sono como a diminuição do rendimento acadêmico em curto, médio e longo prazo, é evidente a necessidade de informação sobre a qualidade de sono para os estudantes de

medicina e, assim, possa existir a adaptação de medidas para um sono de boa qualidade, visando a melhor qualidade de vida e o melhor desempenho estudantil. Contudo, quando este não consegue fazer tais adaptações sozinho, é necessário ajuda como assistência psicológica e psicopedagógica (FERREIRA *et al.*, 2017).

Portanto, se torna evidente que o conhecimento apropriado dos aspectos do sono poderá auxiliar no planejamento de ações que visem a qualificar o sono dos estudantes e prevenir impactos, resultando assim numa evolução e melhor rendimento. Nesse âmbito, o presente estudo visa analisar os impactos da qualidade do sono dos universitários de medicina, durante os anos de 2010 a 2021.

2 METODOLOGIA

Esse estudo baseou-se em uma estratégia de pesquisa qualitativa descritiva fazendo uso de uma revisão sistemática bibliográfica sobre assuntos relacionados à qualidade do sono dos estudantes de medicina.

Os sistemas online de pesquisa Scielo e Google Acadêmico foram utilizados como forma de obtenção, para análise, de artigos para compor este estudo. Em primeiro momento foram selecionados 21 (vinte e um) artigos que se relacionava ao tema proposto, sendo que foram excluídos 3 (três) destes devido a não se encaixarem ao critério de inclusão relacionado ao ano publicado e 2 (dois) também não foram aceitos por não aprofundar no tema deste estudo, portanto foram um total de 16 (dezesesseis) artigos interpretados e estudados na íntegra.

Os critérios para incluir artigos nesse estudo foram assuntos relacionados ao tema qualidade do sono dos estudantes de medicina publicados entre os anos de 2010 a 2020 em língua portuguesa ou língua inglesa.

Os critérios de exclusão foram as pesquisas desenvolvidas que não se enquadravam nessa temática, nos anos de publicação propostas e nos idiomas aceitos.

3 RESULTADOS

Após a análise e seleção dos artigos foi feita a organização do quadro sinóptico de resultados (Quadro 1). Assim, estes trabalhos foram listados e dispostos levando em consideração o título, os autores, o ano de publicação, o país, os métodos, os objetivos e os principais resultados.

Quadro 1- Quadro sinóptico dos artigos selecionados.

TÍTULO/ AUTOR	ANO/ PAÍS	MÉTODOS/ OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
Qualidade do sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso/ Camila de Castro Corrêa <i>et al.</i>	2017/ Brasil	Estudo transversal envolvendo todos os estudantes entre o 1º e o 6º ano da graduação em medicina, que foram convidados a responder o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, validado para uso no Brasil. Os resultados dos componentes do índice foram avaliados na amostra global e em três grupos de acordo com o ciclo do curso.	Estudantes de medicina parecem estar mais expostos a distúrbios de sono, sendo aqueles nos anos iniciais mais afetados por apresentar uma percepção pior de sono. Intervenções ativas devem ser implantadas para melhorar a higiene do sono desses alunos.
O impacto da qualidade do sono na formação médica/ Cairon Rodrigo Faria Ribeiro <i>et al.</i>	2014/ Brasil	Estudo transversal, quantitativo, descritivo do tipo inquérito, em que a amostra foi composta por 184 acadêmicos. Dos entrevistados, o instrumento utilizado foi o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth.	Foi observado que grande parte dos estudantes tem qualidade ruim de sono e que, adicionalmente, muitos acadêmicos com os padrões de sono pobres referem piora no bem-estar durante o dia, como sonolência excessiva diurna.
Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários/ Carolina Maria de Mello Carone <i>et al.</i>	2020/ Brasil	Foi realizado um censo entre os estudantes com 18 anos ou mais de idade. Os dados foram coletados em questionários autoaplicados, respondidos pelos alunos em sala de aula, utilizando-se <i>tablets</i> com o sistema RedCap. Sendo avaliado os desfechos de sono insuficiente, tempo de latência e qualidade.	Nosso trabalho mostrou que as aulas no turno da manhã, o sexo feminino e a cor da pele preta, bem como fatores comportamentais (consumo nocivo de bebidas alcoólicas e tabagismo) associaram-se à maioria dos distúrbios do sono investigados.
A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências/ Carla Prado Castilho <i>et al.</i>	2015/ Brasil	O trabalho realizado foi do tipo descritivo transversal. Foram abordados os estudantes da área de saúde, amostra, para a montagem dos resultados com base no questionário de Pittsburgh.	A partir do presente artigo, conclui-se que a maioria dos estudantes da área de saúde dos UBS de Paracatu-MG, dormem em média 7 horas. Apesar da média de horas dormidas não ser inadequada, os alunos relataram que esse é um sono de má qualidade, não restaurador.
Qualidade de sono, depressão e	2010/ Brasil	Foram avaliados estudantes dos últimos semestres da área da	O sono destes universitários encontra-se prejudicado, há

<p>ansiedade em Universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde/ Ana T Coelho et al.</p>		<p>saúde, por meio da aplicação do questionário de Pittsburgh-BR.</p>	<p>associação positiva em relação a qualidade do sono e os níveis de depressão, proporcionalmente. A mesma associação ocorre quanto aos níveis de traço de ansiedade e depressão.</p>
<p>Associação entre estresse e nível de sonolência em universitários de educação física/ Andressa Moura Costa, Lídia Oliveira.</p>	<p>2018/ Brasil.</p>	<p>Pesquisa transversal analítica, de análise quantitativa. Participaram acadêmicos do curso de Educação Física. Foram aplicados questionários de informações pessoais e de graduação. Para avaliar o estresse e o nível de sonolência foram utilizados os instrumentos Escala do Estresse Percebido (PSS) e a Escala de Sonolência Diurna de Epworth (ESE).</p>	<p>A amostra apresentou níveis elevados de estresse e má qualidade do sono. Nesse sentido, estresse e nível de sonolência durante a graduação podem ser considerados uma forma de exposição dos acadêmicos à riscos de saúde, tanto pela sobrecarga de responsabilidades quanto pela pressão do cuidado com a saúde e o corpo durante a fase universitária.</p>
<p>Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes/ Érico Pereira Gomes Felden <i>et al.</i></p>	<p>2015/ Brasil</p>	<p>Estudo realizado por meio dos princípios éticos, escolha da amostra para realização. Posteriormente foram aplicados os questionários compostos de aspectos sociodemográficos e percepção da qualidade do sono.</p>	<p>Foram identificadas altas prevalências de baixa duração de sono nos universitários ingressantes. Os fatores associados a oito horas ou menos de sono foram o turno de estudo e a qualidade do sono. Além disso, quanto mais os universitários apresentam comportamento sedentário, menor a duração do sono.</p>
<p>Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma Universidade do Sul do Brasil/ Carlos Magno Guimarães Ferreira <i>et al.</i></p>	<p>2017/ Brasil</p>	<p>Estudo descritivo e transversal, com abordagem quantitativa, do qual participaram estudantes do primeiro ao quarto anos do curso de medicina. A coleta de dados aconteceu por meio da aplicação de questionários, um sobre informações pessoais e o outro sobre aspectos do sono Pittsburgh.</p>	<p>Foi observada uma alta prevalência de má qualidade de sono nos estudantes de medicina. Os estudantes com má qualidade de sono caracterizaram-se por ir dormir mais tarde, ter maior tempo de latência, menor duração do tempo e da eficiência do sono, quando comparados aos estudantes com boa qualidade do sono. Não houve diferença significativa em relação à qualidade do sono e variáveis socioeconômicas e acadêmicas.</p>

<p>Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem/ Suiane Costa Ferreira, Thaianie Barbosa de Jesus, Adailton da Silva dos Santos.</p>	<p>2015/ Brasil</p>	<p>Este é um estudo descritivo-exploratório, com abordagem quantitativa, a coleta de dados aconteceu por meio da aplicação de questionários individuais.</p>	<p>A partir dos resultados deste estudo é possível concluir que os fatores de risco para DCV mais prevalentes na mostra foram hereditariedade, sobrepeso, obesidade visceral, sedentarismo uso de álcool e privação do sono.</p>
<p>Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos/ Andrea Obrecht <i>et al.</i></p>	<p>2015/ Brasil</p>	<p>Trata-se de um estudo do tipo quantitativo e de corte transversal, realizado nas dependências da Faculdade Dom Bosco. Para a avaliação da qualidade do sono, foi utilizado o questionário validado Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh.</p>	<p>Os resultados deste estudo demonstraram que estudantes do ensino superior que trabalhavam apresentaram pior qualidade de sono (QS). Além disso, o avançar da idade piora a QS, enquanto o aumento do nível de atividade física (AF) e uma maior qualidade de vida (QV) melhoram a QS. Em sua maioria, os alunos apresentaram nível "ruim" de QS.</p>
<p>Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina/ Luiz Vieira Gomes Segundo <i>et al.</i></p>	<p>2017/ Brasil</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal, cuja amostra foi composta por 277 estudantes, escolhidos de forma aleatória entre os 605 alunos matriculados no curso de medicina da Universidade Federal da Paraíba. Para realização da coleta de dados, foram utilizados dois questionários autoaplicáveis com os discentes, sendo o Índice de qualidade de sono Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth.</p>	<p>Nesta avaliação do padrão de sono entre os estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal da Paraíba, concluiu-se que este grupo dorme, em média, menor quantidade de horas e apresenta sonolência diurna excessiva. Foram apontados como principais causas para maior probabilidade para a baixa qualidade de sono a latência do sono de pelo menos 30 minutos, acordar no meio da noite ou de manhã cedo, não respirar confortavelmente e ter sonhos ruins. Neste estudo, também ficou evidente a relação entre a baixa qualidade de sono e interferências nas atividades diárias de rotina.</p>
<p>Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico/ Gustavo Montibeller da Silva <i>et al.</i></p>	<p>2016/ Brasil</p>	<p>Este estudo trata de uma análise quantitativa transversal, com caráter descritivo. Tem por objetivo conhecer o padrão de sono, e a sonolência diurna dos estudantes de medicina no</p>	<p>Estudantes de medicina compõem um grupo especial de risco para desenvolvimento de distúrbios do sono. Nota-se a diminuição do total de horas dormidas, aumento da latência</p>

		<p>regime regular e no internato e comparar os resultados obtidos entre os dois grupos. O instrumento de coleta de dados consiste de dois questionários já validados na língua portuguesa. O Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), que é um questionário autoaplicável, que aborda a qualidade e os distúrbios apresentados do sono e o questionário de ado foi a Epworth Sleepiness Scale, ele avalia a sonolência diurna.</p>	<p>do sono e conseqüente aumento da sonolência diurna, além destes há um grande consumo de drogas hipnóticas pelos estudantes. Apesar da sensação subjetiva de boa qualidade do sono, os estudantes acabam recebendo pontuações altas no PSQI, que é um questionário altamente validado com boa sensibilidade e especificidade. Assim comparados estudantes do turno regular e com os do internato, é notável a diminuição da quantidade de horas dormidas, bem como a percepção subjetiva da qualidade do sono, porém na totalidade os estudantes apresentam qualidade de sono semelhantemente ruins.</p>
<p>Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários/ Karolaine Rodrigues da Silva <i>et al.</i></p>	<p>2019/ Brasil.</p>	<p>Trata-se de um estudo descritivo de abordagem quantitativa. Aplicou-se o questionário de avaliação da qualidade do sono de Pittsburgh (IQSP) e o questionário para avaliar a presença de fatores de risco (FR) para hipertensão arterial (HA) e medidas antropométricas entre a amostra. O IQSP avalia o sono e possíveis distúrbios do último mês. Quanto ao questionário para avaliar a presença de FR para o desenvolvimento de HA, foram utilizados os mesmos indicados em um estudo realizado para apresentar as estimativas de prevalência dos FR para HA: obesidade, sedentarismo, tabagismo e alcoolismo</p>	<p>Com base nos dados analisados, foi possível perceber que, mesmo tendo conhecimento sobre as causas e conseqüências do excesso de peso, os estudantes de enfermagem estão sob alto risco de desenvolver sobrepeso, devido à inatividade física, uso de álcool e qualidade do sono. Porém, nota-se uma controvérsia entre a literatura e os valores encontrados para a IMC e CC em acadêmicos com boa qualidade do sono, já que estes apresentaram um número mais elevado do que os acadêmicos com distúrbios do sono. Deste modo, conclui-se que são necessários estudos mais aprofundados que relacionem a qualidade do sono e os FR para HA, com amostras maiores. O tamanho reduzido da amostra constitui limitação para generalização dos resultados desta pesquisa.</p>

4 DISCUSSÃO

É complexa a definição do que é o sono, porém ele pode ser caracterizado como determinado período de tempo em que o corpo e mente se encontram em um estado de volição e consciência inativos parcialmente ou completamente. Além disso, durante ele ocorre vários mecanismos na região do Sistema Nervoso Central (SNC) que propiciam as regulações homeostáticas para conservação de energia, consolidação da memória de longo prazo, reposição de neurotransmissores, alterações anatomofuncionais, neuroquímicas e eletrofisiológicas. (SILVA *et al.*, 2019)

Ademais, a importância do sono é fundamental para a boa regulação do corpo humano, porém também é preciso compreender a quantidade de horas que são recomendadas para o ser humano dormir. Cabe salientar que a privação de sono, que é a remoção ou supressão parcial do sono, pode trazer graves consequências para o organismo como alterações neurais, endócrinas, cognitivas, metabólicas e físicas. (OBRECHT *et al.*, 2015)

Problema este muito comum na sociedade moderna, pois o ser humano passou a ficar cada vez mais conectado às mídias digitais por longos períodos de tempo durante a noite, dessa forma diminuindo a quantidade de horas de sono, privando-se e, conseqüentemente, prejudicando a qualidade do sono. Logo, alguns problemas que podem ser desencadeados é a baixa imunidade, elevação do risco de doenças cardiovasculares a longo prazo, diabetes, doenças neurodegenerativas, por exemplo a doença de Alzheimer e esclerose múltipla (SILVA *et al.*, 2016)

A regulação do ciclo sono-vigília funciona em conformidade com o ritmo circadiano do corpo humano, além disso vários fatores podem interferir no mesmo fazendo-o mudar em devido: exposição a luz solar que o indivíduo passa ao longo do dia; fatores psicológicos como o estresse e ansiedade; estilo de vida do indivíduo, por exemplo se é uma pessoa que tem o hábito de ficar longos períodos acordados durante a noite; horários escolares e de trabalho, por exemplo guardas e vigias noturnos; fatores internos gerados no núcleo supraquiasmático (NSQ) do hipotálamo (SEGUNDO *et al.*, 2017).

De acordo com os fatores supracitados, é nítido entender que o grupo de estudantes de medicina são susceptíveis a terem esse problema de privação de sono devido ao grande volume da carga curricular em horário integral, das atividades

extracurriculares, da pressão sofrida em se tornarem um bom profissional e do tempo exacerbado necessário para os estudos.

Para compreender a quantidade de horas dormidas necessárias para uma boa qualidade de sono, a Fundação Nacional do Sono (Estados Unidos) faz uma estimativa de acordo com a idade do indivíduo as horas necessárias para ele, sendo que pessoas entre os 18 e 64 anos é preciso de 7 à 9 horas de sono, limites aceitáveis entre 6 e 11 horas. Por outro lado, para aqueles acima de 65 anos é aconselhável entre 7 e 8 horas e aceitáveis de 5 à 9 horas (CARONE *et al.*, 2020).

Uma pesquisa feita na Universidade do Planalto Catarinense com o objetivo de avaliar a qualidade do sono em estudantes do regime regular e do internato médico observou-se que, em média, os estudantes dormiam por volta de 6,6 horas, pouco pelo o que é recomendado. Além disso, foi visto que quanto maior a necessidade de realizar atividades acadêmicas, maior também é a restrição em relação às horas dormidas (SILVA *et al.*, 2019).

Outro estudo feito com estudantes de medicina na Universidade Federal da Paraíba com o intuito de avaliar o padrão de sono e fatores associados à sua qualidade, obteve como resultado que 81,6% apresentava sonolência diurna grave e as causas que se destacam são preocupação, ansiedade, estudo. Ademais, é importante ressaltar que esse grupo pesquisado também ficou abaixo da quantidade de horas recomendadas para uma boa noite de sono, visto que eles dormiam, em média, 5 horas e 50 minutos (SEGUNDO *et al.*, 2017).

Diante dos vários pontos abordados neste estudo, é evidente que mais pesquisas são de suma importância para que docentes e discentes possam chegar a um conhecimento acerca da atual situação em que se encontra a qualidade do sono dos estudantes de medicina nas diversas instituições nacionais, a fim de que medidas possam ser adotadas no âmbito de escolas médicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, torna-se evidente que os acadêmicos possuem uma baixa qualidade do sono, fato que resulta em queixas diversas, tais como piora no bem-estar durante o dia e sonolência diurna. Estas circunstâncias, por sua vez, resultam em um prejuízo do rendimento intelectual, afetando diretamente os universitários em suas atividades.

Dessa forma, os resultados demonstram a relevância da necessidade de se levar em consideração as principais características do sono e o modo que o estudante

se sente durante o dia. Aspecto esse fundamental para uma melhor compreensão do bem estar psicológico, sobretudo quanto a situações indutoras de estresse, frente aos deveres e responsabilidade acadêmicas.

Fazem-se necessárias medidas de promoção de saúde para essa população de estudantes universitários, como propostas de modificações dos comportamentos e hábitos adotados especificamente relacionados a uma boa higiene de sono. Alternativas que podem resultar em ganhos de rendimento e bem-estar.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, Camila de Castro; et al. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **J. Bras. pneumol.** v. 43 n.4. SP, 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1806-37132017000400285&script=sci_art-text&lng=pt#:~:text=Desses%2C%20147%20\(39%2C5,%25\)%20relataram%20fazer%20uso%20de](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1806-37132017000400285&script=sci_art-text&lng=pt#:~:text=Desses%2C%20147%20(39%2C5,%25)%20relataram%20fazer%20uso%20de). Acesso em: 20 abr. 2021.

RIBEIRO, Cairon Rodrigo Faria; et al. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Rev Soc Bras Clin Med.** AC, 2014. <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2021.

CARONE, Caroline Maria de Mello *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, e00074919, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X202000305011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 23 mar. 2021.

CASTILHO, C.; LIMAS, L. M.; MONTEIRO, M.; SILVA, P. H.; BUENO, H.; FARI, T. A privação de sono nos alunos da área de saúde em atendimento nas Unidades Básicas de Saúde e suas consequências. **Revista de Medicina**, São Paulo, 2015. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/106795>. Acesso em: 17 de mar de 2021.

COELHO, Ana T. *et al.* **Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde.** Neurobiologia, v. 73, p. 35-39, janeiro, 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses. Acesso em: 21 de maio de 2021.

COSTA, Andressa Moura Costa; OLIVEIRA, Lídia Acyole de Souza. Associação entre estresse e nível de sonolência em universitários de educação física. **Anais III Jornada de Educação física do estado de Goiás**, Goiânia, 2018. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/jefco/article/download/12978/9407>. Acesso em: 17 de mar de 2021.

FELDEN, Érico Pereira Gomes *et al.* Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. V. 23, p. 94-93, dezembro, 2015. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/af80/cda34816847739287dd92a2f17e126353d83.pdf>. Acesso em: 05 de maio de 2021.

FERREIRA, Carlos Magno Guimarães *et al.*, Av. (2017). **Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil**. Conexão Ci., Formiga/MG, v. 12, n° 1, p. 78-85, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317399815_Qualidade_do_sono_em_estudantes_antigos_de_medicina_de_uma_universidade_do_Sul_do_Brasil_Sleep_quality_among_medical_students_in_Southern_Brazil. Acesso em: 22 de abr. de 2021.

FERREIRA, Costa Suiane; JESUS, Thaianne Barbosa de; SANTOS, Adailton da Silva dos. Qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares em acadêmicos de enfermagem. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. v. 06, n° 01, p. 390-04, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/2571>. Acesso em: 21 de abr. de 2021.

OBRECHT, Andréa. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. **Rev Neurocienc**, v. 23, p. 205-210, 2015. Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2015/2302/original/998original.pdf>. Acesso em: 22 de mar. de 2021.

SEGUNDO, Luiz Vieira Gomez *et al.* Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira De Neurologia E Psiquiatria**. João Pessoa, 2017. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208>. Acesso em: 17 de mar. de 2021.

SILVA, Gustavo Montibeller da *et al.* Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico. **Revista Médica da UFPR**, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/rmu.v3i1.44136>. Acesso em: 22 de mar. de 2021.

SILVA, Karolaine Rodrigues da Silva *et al.* Qualidade do sono e fatores de risco para hipertensão arterial entre universitários. **Rev. Enferm.UFPI**, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/8540/pdf>. Acesso em: 22 de abr. de 2020.