

## AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UM ESTUDO TRANSVERSAL<sup>1</sup>

Lucas Brandão dos Santos<sup>2</sup>, Ana Paula de Souza Ramos<sup>3</sup>

### RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade do sono de estudantes de medicina da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-BR). Trata-se de um estudo transversal, com coleta de dados realizada entre novembro e dezembro de 2024. A investigação incluiu dois instrumentos: questionário sociodemográfico (sexo, ano acadêmico, ocupação, estado civil, renda, diagnóstico psiquiátrico e uso de substâncias) e o PSQI-BR, que avalia sete componentes do sono e considera escores > 5 como indicativos de má qualidade do sono. Os dados foram analisados no *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 26), com aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson (nível de significância de 5%). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE nº 79251224.3.0000.0055), em conformidade com as normas do Conselho Nacional de Saúde. A amostra contou com 108 estudantes, igualmente distribuídos entre os sexos (50% masculino e 50% feminino). Em relação ao ano acadêmico, houve predominância do quarto ano (22,2%) e menor frequência no sexto ano (8,3%). Verificou-se que 69,4% apresentaram má qualidade do sono. Além disso, fatores como estresse acadêmico, consumo de substâncias estimulantes (57,4% relataram uso de café) e horários irregulares de sono foram identificados como potenciais determinantes. Observou-se que 59,3% dos estudantes dormem menos de 7 horas por noite, com impacto negativo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. Não houve associação significativa entre a qualidade do sono e variáveis sociodemográficas ( $p > 0,05$ ). Conclui-se que a maioria dos estudantes avaliados apresenta má qualidade do sono, independentemente de variáveis sociodemográficas. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de educação em higiene do sono e suporte psicológico, além de estudos longitudinais e multicêntricos para aprofundar a compreensão dos determinantes do sono nessa população.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes de medicina, Higiene do sono, Qualidade do sono, Saúde do estudante.

### SLEEP QUALITY ASSESSMENT IN MEDICAL STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

#### ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the sleep quality of medical students at the State University of Southwest Bahia, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR). This was a cross-sectional study conducted between November and December 2024. Data collection involved two instruments: a sociodemographic questionnaire (sex, academic year, occupation, marital status, income, psychiatric diagnosis, and substance

---

<sup>1</sup> Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia - FAPESB

<sup>2</sup> Discente de Graduação em Medicina da Universidade Estadual do Sudoeste de Bahia - UESB

<sup>3</sup> Docente do Departamento de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

use) and the PSQI-BR, which assesses seven sleep components and considers scores > 5 as indicative of poor sleep quality. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS Statistics, version 26, IBM Corp., Armonk, NY, USA), applying Pearson's Chi-square test with a 5% significance level. The study was approved by the Research Ethics Committee (CAEE nº 79251224.3.0000.0055), in accordance with the guidelines of the Brazilian National Health Council. The sample consisted of 108 students, equally distributed by sex (50% male and 50% female). Regarding academic year, the highest proportion was observed in the fourth year (22.2%), while the lowest occurred in the sixth year (8.3%). Results showed that 69.4% of participants had poor sleep quality. Academic stress, use of stimulant substances (57.4% reported coffee consumption), and irregular sleep schedules were identified as potential determinants. In addition, 59.3% of students reported sleeping fewer than 7 hours per night, with negative repercussions on quality of life and academic performance. No significant association was found between sleep quality and sociodemographic variables ( $p > 0.05$ ). In conclusion, most students presented poor sleep quality, regardless of sociodemographic factors. These findings highlight the importance of institutional strategies promoting sleep hygiene education and psychological support, as well as the need for longitudinal and multicenter studies to deepen the understanding of sleep quality determinants in this population.

KEYWORDS: Medical students, Sleep hygiene, Sleep quality, Student health.

## INTRODUÇÃO

O sono é um processo biológico essencial para a restauração física e mental, a consolidação da memória e o equilíbrio emocional, configurando-se como pilar da saúde integral (Baranwal; Yu; Siegel, 2023). Composto por fases de Movimentos Rápidos dos Olhos (REM) e Não Rápidos (NREM), se torna crucial para funções como a regulação metabólica e a manutenção da homeostase corporal (Baranwal; Yu; Siegel, 2023). A privação de sono, por sua vez, transcende o simples cansaço, contribuindo para vários problemas de saúde, desde o desenvolvimento de doenças psiquiátricas, como a depressão, até distúrbios metabólicos, como obesidade e diabetes (Martins; Mello; Tufik, 2001).

Estudantes, em especial os de medicina, emergem como grupo de risco, pois a transição para a vida universitária impõe um novo contexto social e acadêmico, marcado por uma pressão intensa por desempenho, longas jornadas de estudo e horários irregulares, fatores que tornam essa população particularmente vulnerável a distúrbios do sono (Pagnin; Queiroz, 2015). A qualidade do sono, frequentemente avaliada por instrumentos validados como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), relaciona-se diretamente ao desempenho acadêmico e à saúde mental, comprometendo funções cognitivas como atenção, memória e raciocínio lógico (Van Den Berg *et al.*, 2023).

Fatores externos, como o consumo excessivo de substâncias estimulantes (café, energéticos) e a falta de uma rotina de higiene do sono, são identificados como agravantes significativos (Abdulghani *et al.*, 2012; Hershner; Chervin, 2014). Diante desse cenário, o presente estudo buscou analisar a qualidade do sono dos estudantes de medicina por meio da escala validada do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e sua relação com aspectos sociodemográficos.

### MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa, realizado com estudantes do curso de Medicina da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), campus de Jequié, no período de novembro a dezembro de 2024. A amostra foi composta por 169 alunos matriculados entre o 1º e o 6º ano, dos quais 108 participaram da pesquisa. Foram incluídos estudantes maiores de 18 anos que aceitaram participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando anonimato e liberdade de desistência a qualquer momento.

O recrutamento foi realizado via e-mail e a coleta de dados se deu por meio de dois questionários distintos. O primeiro consistiu em questionário sociodemográfico, contemplando variáveis como sexo, ano acadêmico, ocupação, estado civil, renda, diagnóstico psiquiátrico prévio e uso de álcool ou substâncias estimulantes nos últimos 30 dias. O segundo instrumento foi o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, versão brasileira (PSQI-BR), validado para o contexto nacional. O PSQI-BR avalia sete componentes: qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência habitual, distúrbios, uso de medicação para dormir e disfunção diurna. Cada item recebe uma pontuação de 0 a 3, resultando em escore global entre 0 e 21. Um escore global superior a 5 é indicativo de má qualidade do sono.

Os dados foram organizados em planilhas eletrônicas e analisados com o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®)*, versão 26. Para verificar associações entre variáveis categóricas, aplicou-se o teste Qui-quadrado de Pearson, adotando-se nível de significância de 5%. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAEE nº 79251224.3.0000.0055).

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise evidenciou que 69,4% dos estudantes apresentaram má qualidade do sono, segundo o PSQI. Esse percentual é similar aos estudos nacionais, como os de

Segundo, Neto e Araújo (2017) e Zavarise *et al.* (2023), que encontraram valores de 72,20% e 64,98%, respectivamente, confirmando a vulnerabilidade dessa população.

A duração do sono também se mostrou inadequada, 59,3% dos participantes relataram dormir menos de 7 horas por noite, tempo inferior à recomendação de 7 a 9 horas para adultos (Watson *et al.*, 2015). O uso de estimulantes foi frequente em 57,4% com o consumo de café, hábito possivelmente associado à demanda acadêmica e à fadiga (Lim; Zwicker; Wang, 2019). A ansiedade foi apontada como fator que dificultava o adormecimento, sobretudo por preocupações com desempenho acadêmico e futuro profissional em cerca de 25% dos estudantes, aspecto verificado, também, por outros autores (Segundo; Neto; Araujo, 2017).

A análise não mostrou associação significativa entre qualidade do sono e variáveis sociodemográficas como sexo ( $p=0,44$ ), ano de graduação ( $p=1,14$ ), renda ( $p=0,288$ ) e estado civil ( $p=0,580$ ). Este achado, embora divirja de pesquisas que apontam maior risco para mulheres (Maciel *et al.*, 2023), é corroborado por um estudo multicêntrico ao sugerir que a carga acadêmica e os níveis de estresse podem ter uma influência mais homogênea e sobrepujar as diferenças de gênero (Perotta *et al.*, 2021).

Similarmente, a ausência de associação com o ano de graduação, sugere que a intensidade das demandas do curso impacta os estudantes em todas as etapas da formação (Corrêa *et al.*, 2017). Esses resultados reforçam que fatores ambientais e individuais, como estresse e hábitos de vida, são mais determinantes para a qualidade do sono do que características sociodemográficas.

## CONCLUSÕES

Este estudo revelou que a qualidade do sono entre os estudantes de medicina avaliados é predominantemente insatisfatória, com 69,4% da amostra apresentando baixos escores no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Embora não tenham sido encontradas associações estatisticamente significativas com variáveis sociodemográficas como sexo, ano de graduação, estado civil ou renda, os resultados destacaram de forma contundente a influência de fatores como o estresse acadêmico, o consumo de substâncias estimulantes e a manutenção de padrões de sono irregulares como potenciais e importantes determinantes dessa condição.

O reconhecimento de que fatores contextuais (ambiente acadêmico) e individuais (hábitos, saúde mental) desempenham um papel crucial na qualidade do sono pode e deve orientar o desenvolvimento de políticas institucionais mais robustas e eficazes. Tais políticas devem incluir a promoção de educação sobre higiene do sono, a ampliação do suporte psicológico para manejo de ansiedade e estresse, e a

implementação de iniciativas que visem a redução do estresse acadêmico, como a revisão de cargas horárias e metodologias de avaliação. Além disso, investigações que incorporem tecnologias de rastreamento objetivo do sono (como actigrafia) e análises multicêntricas, envolvendo diferentes instituições e regiões do país, podem ampliar significativamente a compreensão das causas e consequências dos distúrbios de sono.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) ABDULGHANI, H. M. *et al.* Sleep disorder among medical students: Relationship to their academic performance. **Medical Teacher**, [s. l.], v. 34, n. sup1, p. S37–S41, 2012.
- 2) BARANWAL, N.; YU, P. K.; SIEGEL, N. S. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. **Progress in Cardiovascular Diseases**, [s. l.], v. 77, p. 59–69, 2023.
- 3) CORRÊA, C. C. *et al.* Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, [s. l.], v. 43, n. 4, p. 285–289, 2017.
- 4) HERSHNER, S.; CHERVIN, R. Causes and consequences of sleepiness among college students. **Nature and Science of Sleep**, [s. l.], p. 73-84, 2014.
- 5) LIM, L.-T.; ZWICKER, M.; WANG, X. Coffee: One of the Most Consumed Beverages in the World. *In: Comprehensive Biotechnology*. [S. l.]: **Elsevier**, 2019. p. 275–285.
- 6) MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 28, n. 4, p. 1187–1198, 2023.
- 7) MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T. D.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 7, n. 1, p. 28–36, 2001.
- 8) PAGNIN, D.; DE QUEIROZ, V. Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. **SpringerPlus**, [s. l.], v. 4, n. 1, p. 813, 2015.
- 9) PEROTTA, B. *et al.* Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. **BMC Medical Education**, [s. l.], v. 21, n. 1, p. 111, 2021.
- 10) SEGUNDO, L. V. G.; NETO, B. F. C.; DE ARAUJO, D. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Medicina) - **Universidade Federal da Paraíba**, João Pessoa, 2017.
- 11) VAN DEN BERG, N. H. *et al.* Sleep strengthens resting-state functional communication between brain areas involved in the consolidation of problem-solving skills. **Learning & Memory**, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 25–35, 2023.
- 12) WATSON, N. F. *et al.* Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, [s. l.], v. 11, n. 6, p. 591-592, 2015.
- 13) ZAVARISE, L. F. *et al.* Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 12, n. 6, p. e11612642047, 2023.