

Comparação de aspectos sociodemográficos e de estilo de vida com qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina

RESUMO

Marcus Vinicius Trassi Neves
marcus_trassi@hotmail.com
orcid.org/0000-0001-8837-7184
Universidade do Sul de Santa Catarina
(UNISUL), Tubarão, Santa Catarina, Brasil

Kelser de Souza Kock
kelserkock@yahoo.com.br
orcid.org/0000-0001-8327-9147
Universidade do Sul de Santa Catarina
(UNISUL), Tubarão, Santa Catarina, Brasil

OBJETIVO: Comparar aspectos sociodemográficos e estilo de vida com qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina.

MÉTODOS: Estudo transversal. A amostra foi composta por estudantes curso de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina, localizada em Tubarão/SC. A coleta levantou dados sociodemográficos e utilizou os questionários: Estilo de Vida Fantástico, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e o Epworth Sleepiness Scale (ESS). Foi realizada análise bivariada através do teste ANOVA post hoc de Tukey em relação ao desfecho: sonolência diurna e qualidade do sono, considerado erro alfa de 5%.

RESULTADOS: A amostra foi composta por 299 alunos, sendo a maioria mulheres (170; 56,9%), com mediana (P25-P75) e idade de 22 (20-23) anos. Na avaliação do estilo de vida, os resultados mais prevalentes foram: bom (131; 43,8%) e muito bom (129; 43,1%); o ESS indicou como achado mais comum a baixa probabilidade de sonolência diurna (186; 62,2%); e o PSQI demonstrou qualidade de sono ruim na maioria dos casos (221; 73,9%). Foi observada sonolência diurna excessiva maior nas mulheres ($p < 0,05$), e o estilo de vida bom ou muito bom foi associado à melhor qualidade do sono ($p < 0,05$) e menor sonolência diurna ($p < 0,05$).

CONCLUSÕES: Apesar da maioria dos alunos possuírem baixa probabilidade de sonolência diurna, a qualidade de sono mais prevalente foi demonstrada como ruim. As estudantes apresentaram maior probabilidade de sonolência diurna e o estilo de vida foi relacionado com boa qualidade do sono e menor sonolência diurna.

PALAVRAS-CHAVE: Sono. Estilo de vida. Medicina do sono. Estudantes de medicina.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida é um fator sabidamente relacionado com a saúde (MOOD, 2013). A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como “[...] um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (SANTOS, 2015). Já o estilo de vida é definido como um conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e os valores das pessoas, porém esse conjunto sofre modificações no decorrer da vida do ser humano (NOGUEIRA *et al.*, 2014).

Ao adentrar no meio acadêmico, a vida do estudante sofre alterações no seu desenvolvimento psíquico e social, exigindo maior autonomia e incorporação de novos hábitos. É no decorrer desta fase que a maioria dos indivíduos passa a ter os hábitos inadequados na alimentação e o sedentarismo (SOUSA *et al.*, 2016). Alimentação inadequada e sedentarismo conformam-se em importantes fatores de risco para a obesidade (CRUZ *et al.*, 2015).

Durante a graduação, a taxa de adoecimento para algum tipo de transtorno psiquiátrico gira em torno de 15 a 25%, sendo os transtornos depressivos e de ansiedade os mais prevalentes (CAVESTRO; ROCHA, 2006). Já no curso de medicina, a presença de transtornos psiquiátricos, como os depressivos, fica entre 8 e 64% (PAULA *et al.*, 2014). Esses números podem ser explicados por fatores estressantes que os acadêmicos de medicina enfrentam no decorrer do curso como: pouco tempo de lazer; contato com doenças e morte; agressividade inerente a muitos procedimentos médicos; dificuldades em comunicar más notícias aos familiares e doentes (BABOSA *et al.*, 2015). Esses possíveis prejuízos à saúde mental do estudante podem influenciar no estilo de vida adotado.

Além destes fatores, intrínsecos à faculdade de medicina, outras situações podem aumentar a carga emocional, como mudar de cidade, morar sozinho ou dividir moradias com pessoas que não são de seu círculo familiar (BARBOSA *et al.*, 2015). Ainda, a potencial exposição de substâncias nocivas, como cigarro, bebidas alcoólicas e drogas ilícitas no meio acadêmico, pode apresentar repercussões negativas no estilo de vida (BARBOSA *et al.*, 2015). O percentual de jovens universitários que consomem drogas tende a ser duas vezes maior do que os não universitários (TOSTES; CAMPOS; PEREIRA, 2016).

A relação entre adequados hábitos de vida, bom desempenho acadêmico e adequada função cognitiva é apresentada no estudo de Joia (2010). Neste trabalho, é demonstrado que dieta balanceada, realização de atividades físicas regularmente e boa saúde mental possibilitam alto desempenho acadêmico; enquanto a ingestão de alimentos não saudáveis, o sedentarismo e o uso de substâncias como cigarro e bebidas alcoólicas tendem para baixo desempenho acadêmico.

Uma das necessidades fisiológicas que pode estar comprometida com os comportamentos inadequados no estilo de vida é o sono. O sono é um estado comportamental complexo (BERTOLAZI, 2008) e necessário para o adequado funcionamento do sistema neurológico (MARIN; FELDENS; SAKAE, 2016). O sono é essencial para a memória, para a visão, na termorregulação, na conservação e na restauração da energia e do metabolismo energético cerebral (BAMPI *et al.*, 2013).

Para Ferreira *et al.* (2017), outras consequências dos distúrbios do sono são:

- a) cansaço;
- b) fadiga;
- c) falhas na memória;
- d) dificuldade na atenção e de concentração;
- e) hipersensibilidade para sons e luz;
- f) taquicardia;
- g) alteração do humor;
- h) Síndrome de Burnout;
- i) prejuízos nas relações familiares.

Com efeito, o estudante pode apresentar uma piora em sua qualidade de vida e redução do seu desempenho acadêmico. Ainda podem ocorrer transtornos psiquiátricos, diminuição do estado de vigília, disfunções autonômicas, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (MARIN; FELDENS; SAKAE, 2017).

No meio acadêmico, estudantes com pior qualidade do sono apresentam um desempenho pior, quando comparados com aqueles com boa qualidade de sono (BUDHIRAJA *et al.*, 2011). Desta forma, a qualidade do sono em universitários deve ser vista como prioridade (BUDHIRAJA *et al.*, 2011). No caso dos alunos de medicina, as exigências acadêmicas podem ser ainda maiores, gerando maior carga emocional e padrão de sono insuficiente, com reflexos na latência do sono e sonolência diurna excessiva (FERREIRA *et al.*, 2017).

Por esses motivos, é importante investigar aspectos de estilo de vida e dados sociodemográficos do acadêmico de medicina em relação à sua qualidade de sono. Reconhecer os fatores que levam a este déficit na vida estudantil, podem servir de alerta para implementar estratégias educacionais no contexto universitário (ARAÚJO *et al.*, 2013; SOUSA; BORGES, 2016). Nesta perspectiva, o objetivo desse estudo foi comparar aspectos sociodemográficos e estilo de vida com qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo do tipo observacional, de caráter descritivo e delineamento transversal. Participaram do estudo alunos matriculados no curso de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), localizada em Tubarão/SC. A amostra foi do tipo censo, composta por alunos do primeiro ao oitavo semestre do curso de medicina, no ano de 2017. Foram excluídos os alunos que se recusaram a participar do estudo, responderam o questionário de maneira inadequada e os com os quais o contato não foi possível.

Os dados foram coletados através de três questionários validados (Questionário de Estilo de Vida Fantástico, Pittsburgh Sleep Quality Index – PSQI e o Epworth Sleepiness Scale – ESS) e um questionário sociodemográfico produzido pelos pesquisadores.

Com o questionário sociodemográfico foi possível obter os seguintes dados dos estudantes: idade, sexo, índice de massa corpórea (massa/altura²), o semestre que está cursando, estado civil, renda familiar e se reside com familiares.

O Questionário Estilo de Vida Fantástico é um instrumento autoadministrado que considera o comportamento do indivíduo no último mês, e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. O instrumento possui 25 questões, divididas em nove domínios: família e amigos, atividade física, nutrição, cigarro e drogas, álcool, sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, tipo de comportamento, introspecção, trabalho. A codificação das questões foi realizada por pontos, da seguinte maneira: 0 para a primeira coluna; 1 para a segunda; 2 para a terceira; 3 para a quarta; e 4 para a quinta. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: 0 para a primeira; e 4 para a última coluna. A soma das questões permite chegar no escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias:

- a) **excelente** (85 a 100 pontos);
- b) **muito bom** (70 a 84 pontos);
- c) **bom** (55 a 69 pontos);
- d) **regular** (35 a 54 pontos);
- e) **necessita melhorar** (0 a 34 pontos).

Os resultados foram interpretados da seguinte maneira:

- a) **excelente** indica que o estilo de vida proporciona ótima influência para a saúde;
- b) **muito bom** indica que o estilo de vida proporciona adequada influência para a saúde;
- c) **bom** aponta que o estilo de vida proporciona muitos benefícios para a saúde;
- d) **regular** significa que o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, porém também apresenta riscos;
- e) **necessita melhorar** indica que estilo de vida apresenta muitos fatores de risco (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Para avaliar a qualidade do sono foi utilizado o PSQI. O instrumento desenvolvido para fornecer uma medida de qualidade de sono padronizada, considerando o último mês, faz a distinção entre **bons dormidores** e **maus dormidores**. O questionário é composto de 19 questões autoadministradas e cinco questões respondidas por seus companheiros de quarto (essas últimas são apenas para informações clínicas). As 19 questões estão agrupadas em sete componentes, com pesos de 0 a 3. As pontuações dos componentes são somadas para produzirem um escore global, que varia de 0 a 21, onde, quanto maior a pontuação, pior a qualidade do sono (BERTOAZI, 2008).

Para avaliar a sonolência excessiva foi utilizado o ESS. Trata-se de um questionário autoadministrado, e se refere a possibilidade de cochilar em oito situações diferentes durante o dia. Para o estabelecimento do resultado é utilizada uma escala com valores de 0 a 3, onde 3 significa grande chance de cochilar e 0 significa nenhuma chance de cochilar.

Usando um ponto de corte acima de 10, foi possível identificar indivíduos com grandes possibilidades de sonolência diurna. Pontuações acima de 16 são consideradas sonolência grave; pontuações abaixo de 10 são indivíduos com baixo grau de sonolência, com pouca probabilidade de sonolência diurna (BERTOLAZI, 2008).

Os dados foram armazenados em um banco de dados criado com o auxílio do software Microsoft Excel®. Na sequência, os mesmos foram exportados para o software SPSS 20.0®. Os dados foram apresentados por meio de números absolutos e percentuais, medidas de tendência central e dispersão. Foi realizada análise bivariada através do teste ANOVA post hoc de Tukey em relação ao desfecho: sonolência diurna e qualidade do sono. Foi considerado intervalo de confiança de 95%, com nível de significância estatística de 5%.

O estudo seguiu as diretrizes e as normas regulamentadores da pesquisa científica, sob a resolução CNS 466/12. Este trabalho foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da UNISUL, sob o parecer nº 2.164.934 e CAAE nº 70673717 4 0000 5369. Os estudantes somente responderam o questionário após serem esclarecidos e concordarem em participar da pesquisa. Após a concordância assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido confeccionado especificamente para a pesquisa.

RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta por 299 sujeitos, sendo a maioria mulheres (170; 56,9%), com mediana de idade de 22 anos e índice de massa corporal (IMC) mediano de 22,49 kg/m².

Quanto ao estado civil, a maioria dos acadêmicos se declarou solteiros (289; 96,7%). Com relação à renda familiar dos estudantes, 249 (83,3%) possuem renda acima de três salários mínimos. Em se tratando se o estudante residia ou não com familiares, o resultado encontrado foi de que 203 (67,9%) indivíduos não moravam com familiares.

Na avaliação do estilo de vida foram encontrados como resultados mais prevalentes **bom** (131; 43,8%) e **muito bom** (129; 43,1%).

Já na análise de sonolência diurna dos entrevistados, o resultado mais encontrado foi **baixa probabilidade de sonolência diurna** (186; 62,2%).

Na avaliação da qualidade do sono o resultado mais encontrado foi qualidade de sono **ruim** (221; 73,9%). Esses resultados podem ser visualizados na Tabela 1.

Tabela 1 – Amostra de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano da UNISUL, campus Tubarão/SC

Variáveis	N (%)	Mediana (p25-p75)
Sexo		
Masculino	129 (43,1)	
Feminino	170 (56,9)	

Variáveis	N (%)	Mediana (p25-p75)
Idade (anos)		22,0 (20,0-23,0)
<20 anos	46 (15,4)	
≥20 e <25 anos	210 (70,2)	
≥25 anos	44 (14,4)	
IMC (kg/m²)		22,5 (20,7-24,6)
<18,5	19 (6,4)	
≥18,5 e <25	222 (74,2)	
≥25 e <30	51 (17,1)	
≥30	7 (2,3)	
Ano		
1º	79 (26,4)	
2º	66 (22,1)	
3º	67 (22,4)	
4º	87 (29,1)	
Estado civil		
Solteiro	289 (96,7)	
Casado	10 (3,3)	
Reside com familiares		
Sim	96 (32,1)	
Não	203 (67,9)	
Renda		
Menor que três salários mínimos	50 (16,7)	
Maior que três salários mínimos	249 (83,3)	
Estilo de vida fantástico		68,0 (62,0-74,0)
Necessita melhorar	1 (0,3)	
Regular	25 (8,4)	
Bom	131 (43,8)	
Muito bom	129 (43,1)	
Excelente	13 (4,4)	
ESS		9 (6,0-12,0)
Baixa probabilidade de sonolência diurna	186 (62,2)	
Grande probabilidade de sonolência diurna	91 (30,4)	
Sonolência grave	22 (7,4)	
PSQI		7 (6,0-9,0)
Boa	34 (11,4)	
Ruim	221 (73,9)	
Presença de distúrbio do sono	44 (14,7)	

Fonte: Autoria própria (2018).

Na avaliação entre os fatores relacionados à sonolência diurna e à qualidade do sono, ficou evidenciado que estudantes do sexo feminino possuem maior sonolência diurna do que os do sexo masculino, mesmo com a qualidade do sono sendo a mesma. Também foi demonstrado que pior estilo de vida impacta na pontuação dos questionários PSQI e ESS, como pode ser visualizado na Tabela 2.

Tabela 2 – Comparação entre os fatores relacionados à sonolência diurna e qualidade do sono em acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano da UNISUL, campus Tubarão/SC

Variáveis	ESS		PSQI	
	Mediana (p25-p75)	P	Mediana (p25-p75)	P
Sexo				
Masculino	8 (5-10)		7 (6-9)	
Feminino	11 (8-13)	<0,001	8 (6-9)	0,177
Idade				
<20	10 (8-12)	0,974	7 (5-9)	0,519
≥20 e <25	9 (7-12)		8 (6-9)	
≥25	8 (5-11)	0,216	8 (5-10)	0,922
IMC				
<18,5	11 (7-12)		7 (4-11)	
≥18,5 e <25	9 (7-12)	0,979	6 (7-9)	1,000
≥25 e <30	9 (5-12)	0,114	8 (6-10)	1,000
≥30	5 (7-9)	0,465	7 (6-8)	0,970
Ano				
1º	10 (8-12)	0,354	8 (5-9)	0,986
2º	10 (6-12)	0,906	8 (6-10)	0,290
3º	9 (7-12)	0,680	7 (6-9)	1,000
4º	9 (4-12)		7 (5-9)	
Reside com familiares				
Sim	10 (7-13)		8 (6-9)	
Não	9 (6-12)	0,109	7 (6-9)	0,715
Renda				
Menor que três salários mínimos	10 (7-15)		8 (6-10)	
Maior que três salários mínimos	9 (6-12)	0,101	7 (6-9)	0,102
Estilo de vida				
Necessita melhorar	11		11	
Regular	11 (9-13)		10 (9-12)	
Bom	10 (7-13)	0,594	8 (7-10)	0,013
Muito bom	8 (5-11)	0,004	6 (5-8)	<0,001
Excelente	9 (3-11)	0,038	5 (4-7)	<0,001

Fonte: Autoria própria (2018).

DISCUSSÃO

A amostra do presente estudo foi composta por 299 acadêmicos. A composição da mesma é semelhante à encontrada em outros estudos com estudantes de medicina, onde a maioria dos participantes também era do sexo feminino (56,4%), jovens, com participação homogênea de alunos do primeiro ao quarto ano. Em relação aos outros dados sociodemográficos, a maioria declarou-se solteiro, com renda maior que três salários mínimos. Estes achados são corroborados por vários estudos (BARBOSA *et al.*, 2015; CÔRREA *et al.*, 2017; KATSURAYAMA *et al.*, 2009; SAYGIN *et al.*, 2016), indicando perfil similar destes acadêmicos.

No entanto, no que se refere ao tipo de moradia, 67,9% dos alunos moravam longe dos familiares, existindo assim discordância com o estudo de Katsurayama *et al.* (2009), no qual foi constatado que 64,2% dos estudantes residem com seus familiares. Este resultado pode estar relacionado à localização da universidade e a particularidades regionais.

De maneira geral, infere-se que o perfil jovem e a falta de proximidade de familiares, aliado às cobranças da vida universitária, podem acarretar em problemas no estilo de vida do acadêmico, fazendo com que este adote comportamentos nocivos ao seu corpo, como abuso de *fast-food* e diminuição na prática regular de exercícios. Quadro semelhante foi desenhado no estudo de Brehm *et al.* (2016). Esses fatores podem afetar a saúde mental e física, com possível repercussão em sua qualidade do sono.

Apesar de possíveis mudanças de hábitos, em relação ao IMC, a maioria da amostra do presente estudo foi considerada eutrófica. Foram encontrados poucos indivíduos abaixo do peso (19) e quase 20% (58) possuíam sobrepeso ou obesidade. Estes dados são inferiores aos encontrados por Sousa e Barbosa (2017) e por Souza *et al.* (2017), que identificaram a prevalência de 36% e 39%, respectivamente, de sobrepeso ou obesidade em universitários. Este resultado demonstra que os acadêmicos de medicina do presente estudo possuem, no geral, adequada composição corporal.

No que diz respeito ao estilo de vida, a maioria dos entrevistados possuem o estilo de vida classificado como **bom** ou **muito bom**. O resultado converge com os encontrados nos estudos de Barbosa *et al.* (2015) e Bonfim *et al.* (2017), nos quais mais que 80% dos acadêmicos também se encontravam nessas duas classificações. Contudo, Tassini *et al.* (2017) encontraram dados bastante discrepantes em seu trabalho, no qual 79,2% apresentavam estilo de vida **regular**, apenas 15,2% **bom**, e nenhum dos estudantes se enquadrou na categoria **muito bom**. Em pesquisa em uma universidade colombiana, com estudantes de enfermagem, foi observado que aproximadamente 60% dos alunos possuíam estilo de vida **bom** ou **muito bom** (RODRIGUEZ-GAZQUEZ *et al.*, 2016). Estes resultados parecem estar relacionados ao perfil dos estudantes e da universidade avaliada.

Com relação aos resultados do PSQI, observou-se que a maioria dos indivíduos estava no grupo com qualidade de sono ruim, com apenas 34 (11,4%) alunos possuindo qualidade boa de sono. Esses dados se assemelham aos encontrados em estudos realizados na Paraíba (SEGUNDO *et al.*, 2017), em São Paulo (CÔRREA *et al.*, 2017) e no Acre (RIBEIRO; SILVA; OLIVEIRA, 2014), nos quais a maior prevalência também era de alunos com distúrbio do sono.

A má qualidade de sono em estudantes universitários é tema recorrente na literatura e, conforme a revisão sistemática de Friedrich e Schlarb (2018), são propostas intervenções para este problema que abrangem principalmente a higiene do sono, terapia cognitivo-comportamental, relaxamento, *mindfulness* e hipnoterapia.

No questionário para o sono ESS, que avalia a sonolência diurna excessiva dos entrevistados, foi observado que menos da metade dos acadêmicos possuem alta probabilidade de sonolência diurna ou já possuem o distúrbio, somando 113 (37,8%). O resultado difere do estudo feito por Kloster *et al.* (2013), no qual 49,1% dos entrevistados possuíam alta probabilidade de sonolência diurna excessiva, ou seja, escore acima de 10. Estes valores são maiores que os encontrados em pesquisas feitas com alunos de medicina nos Estados Unidos (JOHNSON *et al.*, 2017) e na Turquia (SAYGIN *et al.*, 2016), nos quais estudantes com escore acima de 10 somavam 26,9% e 17,9%, respectivamente.

Conforme Azad *et al.* (2015), a sonolência diurna excessiva apresenta grande variação e está relacionada com regime universitário, questões culturais e diários de aulas e provas.

Em se tratando da diferença entre sonolência diurna excessiva entre os sexos, no presente estudo, as mulheres apresentaram maior pontuação no ESS, como também demonstrado por Saygin *et al.* (2016), Yaqoot *et al.* (2016) e Bocabella e Malouf (2017).

Para essa existência de maior sonolência diurna entre mulheres existem várias hipóteses, como as levantadas no trabalho de Yaqoot *et al.* (2016), no qual os autores afirmam que desde a predisposição genética e a suscetibilidade da mulher para desordem afetivas, como a depressão, poderiam ser fatores relevantes para justificar estes resultados.

Contudo, esta diferença entre homens e mulheres não foi encontrada ao comparar a qualidade do sono pelo PSQI. Este achado parece indicar que, em aspectos objetivos do sono não há diferença, mas de forma subjetiva, as mulheres podem experimentar maior tendência em serem afetadas pelos seus sintomas, isto é, a impressão de seu estado psicológico pode ter papel importante na percepção de sono (BOCABELLA *et al.*, 2017).

Ao analisar o IMC e sua associação com sonolência diurna e qualidade do sono, não foram encontradas diferenças estatísticas. Entretanto, o excesso de peso é reconhecidamente um fator que prejudica a qualidade do sono dos alunos (SOUZA *et al.*, 2017; KRISTIČEVIĆ; ŠTEFAN; SPORIŠ, 2018). Este, por sua vez, pode impactar na modificação da regulação do apetite, influenciando a escolha de alimentos mais calóricos e aumentando o risco para a obesidade (SOUZA; BARBOSA, 2017; KRISTIČEVIĆ; ŠTEFAN; SPORIŠ, 2018).

Conforme Peltzer *et al.* (2014), o ambiente universitário pode estimular ou reforçar este comportamento pelo estresse causado pelos estudos, pela falta de estímulo para fazer atividade física e pela alimentação inadequada.

Na comparação entre as diferentes fases do curso, este trabalho não encontrou diferença significativa tanto na qualidade de sono como na sonolência diurna excessiva.

Esse dado discorda com o encontrado por Corrêa *et al.* (2017). No estudo foi demonstrado que os alunos ingressantes apresentam pior qualidade do sono em comparação com os estudantes de fases intermediárias e últimas fases. Os autores comentam que a mudança de rotina e novas obrigações de estudo são fatores responsáveis por esses resultados. Talvez, esses achados estejam relacionados com o perfil dos alunos e com o funcionamento e a dinâmica das aulas de cada universidade.

Em relação à comparação da qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva com o estilo de vida, foi observada diferença estatística significativa. O estilo de vida sofre grandes mudanças assim que o aluno adentra ao ensino superior, como modificação na relação interpessoal, má alimentação e potencial uso de drogas.

No presente estudo foi demonstrado que quanto melhor o estilo de vida adotado pelo acadêmico, melhor sua pontuação nos dois questionários sobre sono. Esse dado é similar ao encontrado por Meia-Via (2013), que realizou sua pesquisa em uma universidade em Portugal, Shimura *et al.* (2018), avaliando estudantes japoneses, e por Pasarica, Harris e Franklin (2017), em uma universidade de medicina nos Estados Unidos. Isso evidencia que o incentivo a manutenção de um bom estilo de vida pode gerar, além do benefício no sono, benefício físico e mental nesse acadêmico fazendo com que ele tenha uma vida saudável e possa aumentar seu rendimento nas disciplinas (ZEEK *et al.*, 2015).

Dentre as limitações do trabalho, cabe avultar a incapacidade de determinar causalidade dos resultados, por se tratar de um estudo com delineamento transversal. Também, é importante destacar que os questionários utilizados não são instrumentos diagnósticos, mas sim ferramentas de rastreamento, servindo como alerta para possíveis problemas.

A partir da avaliação feita com os estudantes de medicina acerca de sua sonolência diurna excessiva e da qualidade do seu sono, conclui-se que:

- a) parte dos acadêmicos apresenta qualidade de sono alterada;
- b) parte considerável possui sintomas de sonolência diurna excessiva, com predominância nas mulheres.

O estilo de vida foi considerado **bom**, **muito bom** ou **excelente** na maioria dos acadêmicos, sendo que este é um fator associado à melhor qualidade do sono e menor sonolência diurna.

Comparison of sociodemographic aspects and lifestyle with quality of sleep and excessive daytime sleepiness in academics of medicine in a university of south of Santa Catarina

ABSTRACT

OBJECTIVE: To compare sociodemographic aspects and lifestyle with sleep quality and excessive daytime sleepiness in medical students at a university in the south of Santa Catarina.

METHODS: Cross-sectional study. The sample was composed by medical students of the University of Southern Santa Catarina, located in Tubarão/SC. Sociodemographic data were collected and questionnaires were used: Sociodemographic information and the questionnaires Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Epworth Sleepiness Scale (ESS). A bivariate analysis was performed through Tukey's post hoc ANOVA test in relation to the outcome: daytime sleepiness and sleep quality, considered an alpha error of 5%.

RESULTS: The sample consisted of 299 students, the majority of whom were women (170, 56.9%), with a median (P25-P75) age of 22 (20-23) years. In the evaluation of lifestyle, the most prevalent results were Good (131; 43.8%) and very good (129; 43.1%); the ESS indicated as the most common finding was Low probability of daytime somnolence (186, 62.2%), and PSQI showed a Bad sleep quality in most cases (221, 73.9%). It was observed a higher daytime sleepiness in women ($p < 0.05$), and good or very good lifestyle was associated with better sleep quality ($p < 0.05$) and less daytime sleepiness ($p < 0.05$).

CONCLUSIONS: Although most students have a low probability of daytime sleepiness, the most prevalent sleep quality has been shown to be poor. The woman students were associated to a great probability of daytime sleepiness and lifestyle was related to good sleep quality and less daytime sleepiness.

KEYWORDS: Sleep. Lifestyle. Sleep medicine. Medical students.

REFERÊNCIAS

AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 91, n. 2, p. 102-109, ago. 2008.

Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/abc/v91n2/en_v91n2a06.pdf. Acesso em: 13 jan. 2019.

ARAÚJO, M. F. M. de *et al.* Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza-CE. **Texto & Contexto – Enfermagem**, Florianópolis, v. 22, n. 2, p. 352-360, abr./jun. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/tce/v22n2/v22n2a11.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019.



AZAD, M. C. *et al.* Sleep disturbances among medical students: a global perspective. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, Darien, v. 11, n. 1, p. 69-74, Jan. 2015. Disponível em: <http://jcsm.aasm.org/ViewAbstract.aspx?pid=29835>.

Acesso em: 13 jan. 2019.

BAMPI, L. N. S. *et al.* Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, p. 217-225, abr./jun. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v37n2/09.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019.

BARBOSA, R. R. *et al.* Estudo sobre estilos de vida e níveis de estresse em estudantes de Medicina. **Internacional Journal of Cardiovascular Sciences**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 313-319, 2015. Disponível em:


<http://www.onlineijcs.org/english/sumario/28/pdf/v28n4a08.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019.


BERTOLAZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono**: escala de sonolência de Epworth e índice de qualidade de sono de Pittsburgh. 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/14041>. Acesso em: 13 jan. 2019.


BOCCABELLA, A.; MALOUF, J. How do sleep-related health problems affect functional status according to sex? **Journal of Clinical Sleep Medicine**, Darien, v. 13, n. 5, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6584>. Acesso em:


13 jan. 2019.

BOMFIM, R. A. *et al.* Fatores associados ao estilo de vida fantástico de universitários brasileiros: uma análise multinível. **Revista CEFAC**, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 601-610, set./out. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v19n5/pt_1982-0216-rcefac-19-05-00601.pdf. Acesso em: 13 jan. 2019.


BREHM, B. J. *et al.* Health status and lifestyle habits of US medical students: a longitudinal study. **Annals of Medical & Health Sciences Research**, Enugu, v. 6, n. 6, p. 341-347, Nov./Dec. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5423333/>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

BUDHIRAJA, R. *et al.* Prevalence and polysomnographic correlates of insomnia comorbid with medical disorders. **Sleep**, Reino Unido, v. 34, n. 7, p. 859-867, July 2011. Disponível em: <https://academic.oup.com/sleep/article-lookup/doi/10.5665/SLEEP.1114>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

CAVESTRO, J. M.; ROCHA, F. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v55n4/a01v55n4.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

CORRÊA, C. C. *et al.* Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 285-289, jul./ago. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v43n4/pt_1806-3713-jbpneu-43-04-00285.pdf. Acesso em: 13 jan. 2019. 

CRUZ, M. A. F. *et al.* Nível de atividade física e índice de massa corpórea em acadêmicos de medicina da Universidade Tiradentes em Aracaju-SE. **Ciências Biológicas e de Saúde**, Aracaju, v. 3, n. 1, p. 101-112, out. 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernobiologicas/article/view/2177>. Acesso em: 13 jan. 2019.

FERREIRA, C. M. G. *et al.* Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência (Online)**, Formiga, v. 12, n. 1, p. 78-85, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.24862/cco.v12i1.501>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

FRIEDRICH, A.; SCHLARB, A. A. Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. **Journal of Sleep Research**, Regensburg, v. 27, n. 1, p. 4-22, Feb. 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28618185>. Acesso em: 13 jan. 2019.



JOHNSON, K. M. *et al.* Amount of sleep, daytime sleepiness, hazardous driving, and quality of life of second year medical students. **Academic Psychiatry**, Dallas, v. 41, n. 5, p. 669-673, 2017. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28421480>. Acesso em: 13 jan. 2019.



JOIA, L. C. Perfil do estilo de vida individual entre estudantes universitários.

Movimenta, Goiânia, v. 3, n. 1, p. 16-23, 2010. Disponível em:

<http://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7161>. Acesso em: 13 jan. 2019.

KATSURAYAMA, M. *et al.* Fatores de risco e proteção em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amazonas. **Psicologia para a América Latina**, México, n. 16, jun. 2009. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 13 jan. 2019.

KLOSTER, M. C. *et al.* Sonolência diurna e habilidades sociais em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 1, p. 103-109, jan./mar. 2013. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v37n1/15.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

KRISTIČEVIĆ, T.; ŠTEFAN, L.; SPORIŠ, G. The associations between sleep duration and sleep quality with body-mass index in a large sample of young adults.

International Journal of Environmental Research Public Health, Basel, v. 15, n. 4, E758, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29662031>.

Acesso em: 13 jan. 2019. 

MARIN, C. E.; FELDENS, V. P.; SAKAE, T. M. Dependência de internet, qualidade de sono e sonolência em estudantes de Medicina de universidade do Sul do Brasil.

Revista AMRIGS, Porto Alegre, v. 60, n. 3, p. 191-197, jul./set. 2016. Disponível em:

<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-832194>. Acesso em:


13 fev. 2019.


MEIA-VIA, A. M. S. **Sono, qualidade de vida e saúde mental em alunos do ensino superior**. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Aveiro, Aveiro, 2013. Disponível em:

<https://ria.ua.pt/bitstream/10773/11539/1/7981.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019.


MOOD, C. Life-style and self-rated global health in Sweden: a prospective analysis spanning three decades. **Preventive Medicine**, Amsterdã, v. 57, n. 6, p. 802-806, Dec. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.09.002>.

Acesso em: 13 jan. 2019. 


NOGUEIRA, A. P. *et al.* O estilo de vida dos universitários da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UFAM. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 14, n. S1.A, p. 689-701, 2014. Disponível em: http://www.fade.up.pt/rpcd/arquivo/artigos_soltos/2014-3_1/RPCD_2014-3_1-0689.pdf. Acesso em: 13 jan. 2019. 

PASARICA, M.; HARRIS, D. M.; FRANKLIN, A. L. Medical students teaching peer athletes: an innovative way of instructing the physiology of exercise, nutrition, and sleep as fundamentals for lifestyle medicine. **Advances in Physiology Education**, Bethesda, v. 41, n. 3, p. 432-435, Sept. 2017. Disponível em: <https://www.physiology.org/doi/pdf/10.1152/advan.00201.2016>. Acesso em: 13 jan. 2019. 


PAULA, J. A. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão em estudantes de medicina. **Journal of Human Growth and Development**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 274-281, 2014. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/jhgd/article/view/88911/92107>. Acesso em: 13 jan. 2019.

PELTZER, K. *et al.* Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 11, n. 7, p. 7425-7441, 2014. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/11/7/7425>. Acesso em: 13 jan. 2019. 


RIBEIRO, C. R. F.; 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**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 8-14, jan./mar. 2014. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019.


RODRIGUEZ-GAZQUEZ, M. de los Á.; CHAPARRO-HERNANDEZ, S.; GONZALEZ-LOPEZ, J. R. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. **Investigación y Educación en Enfermería**, Medellín, v. 34, n. 1, p. 94-103, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v34n1/v34n1a11.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019. 


SANTOS, V. M. A. **Percepção de saúde**: validação do The Health Perceptions Questionnaire para a população Portuguesa. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Lusófona do Porto, Porto, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/display/48585442>. Acesso em: 13 jan. 2019.

SAYGIN, M. *et al.* Investigation of sleep quality and sleep disorders in students of Medicine. **Turkish Thoracic Journal**, İzmir, v. 17, p. 132-140, 2016. Disponível em: <http://turkthoracj.org/sayilar/109/buyuk/2016-17-4-132-1401.pdf>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

SEGUNDO, L. V. G. *et al.* Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, Salvador, v. 21, n. 3, p. 213-223, set./dez. 2017. Disponível em: <https://www.revneuropsi.com.br/rbnp/article/view/208>. Acesso em: 13 jan. 2019.

SHIMURA, A. *et al.* Comprehensive assessment of the impact of life habits on sleep disturbance, chronotype, and daytime sleepiness among high-school students. **Sleep Medicine**, Rochester, v. 44, p. 12-18, Apr. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.10.011>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

SOUSA, K. J. Q. de; BORGES, G. F. Estilo de vida, atividade física e coeficiente acadêmico de universitários do Interior do Amazonas-Brasil. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 4, p. 277-284, 2016. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/rbcs/article/view/24000/16075>. Acesso em: 13 jan. 2019. 

SOUSA, T. F. de; BARBOSA, A. R. Prevalências de excesso de peso corporal em universitários: análise de inquéritos repetidos. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 586-597, out./dez. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v20n4/1980-5497-rbepid-20-04-586.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2019. 

SOUZA, F. N. *et al.* Associação entre qualidade do sono e excesso de peso entre estudantes de medicina da Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ, **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, Duque de Caxias, v. 1, n. 2, p. 100-113, 2017. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/amp/article/view/4352/2589>. Acesso em: 13 jan. 2019.

TASSINI, C. C. *et al.* Avaliação do estilo de vida em discentes universitários da área da saúde através do Questionário Fantástico. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 117-122, mar./abr. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/ijcs/v30n2/pt_2359-4802-ijcs-30-02-0117.pdf. Acesso em: 13 jan. 2019.

TOSTES, J. G.; CAMPOS, F. P. de; PEREIRA, L. G. R. Consumo de álcool e outras drogas em uma faculdade de medicina do Sul de Minas Gerais. **Revista Ciências em Saúde**, Itajubá, v. 6, n. 2, p. 16-26, 2016. Disponível em:

https://rcs.fmit.edu.br/index.php/rcsfmit_zero/article/view/484. Acesso em: 13 jan. 2019. 

YAQOOT, F. *et al.* Exploring gender difference in sleep quality of young adults: findings from a large population study. **Clinical Medicine & Research – CM&R**, Marshfield, v. 14, n. 3-4, p. 138-144, Dec. 2016. Disponível em:

<http://www.clinmedres.org/lookup/doi/10.3121/cmr.2016.1338>. Acesso em: 13 fev. 2019. 

ZEEK, M. L. *et al.* Sleep duration and academic performance among student pharmacists. *American Journal of Pharmaceutical Education*, Arlington, v. 79, n. 5, article 63, 2015. Disponível em:

<https://www.ajpe.org/doi/pdf/10.5688/ajpe79563>. Acesso em: 13 fev. 2019.



Recebido: 10 jan. 2019.

Aprovado: 31 mar. 2019.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v11n1.9336>.

Como citar:

NEVES, M. V. T.; KPCK, K. de S. Comparação de aspectos sociodemográficos e estilo de vida com qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de medicina em uma universidade do sul de Santa Catarina. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 11, n. 1, e9336, jan./mar. 2019. Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/9336>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Kelser de Souza Kock

Avenida José Acácio Moreira, número 787, Dehon, Tubarão, Santa Catarina, Brasil.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

