

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Jesus EC; César D N M; Dutra E; Pereira LG; Pessoa L; Pasquarelli R.

UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

Os estudantes de Medicina compõem um grupo susceptível aos transtornos do sono, em razão da carga curricular em horário integral e das atividades extracurriculares, podendo ocasionar a diminuição do desempenho acadêmico. Avaliamos os hábitos de sono dos estudantes de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda-UniFOA. O estudo realizado foi transversal utilizando como instrumento de coleta de dados o questionário de Índice de Qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI). Amostra aleatória de 164 alunos do 1 ao 8 períodos do curso de Medicina. 75 % dos estudantes apresentam uma má qualidade do sono. A média de horas dormidas foi de 6 horas e 45 minutos por noite. 17,6% dos estudantes classificaram a qualidade do seu sono no período do último mês como muito boa, 45,1% boa, 27,4% ruim e 9,7% muito ruim. No estudo 9,15% dos estudantes relataram ter muita indisposição ou falta de entusiasmo para realizar as atividades diárias, 28,05% indisposição ou falta de entusiasmo moderadas, 50,60% pequena e 12,20% relataram não ter nenhum tipo de indisposição nem falta de entusiasmo. Do grupo estudado 65,8% dizem cochilar e desses 76,1% cochilam intencionalmente. Dos que cochilam, 53,39% cochilam por prazer, 42,71% por necessidade e 3,88% dizem cochilar por outros motivos 7,9% dos estudantes fazem uso de medicação para dormir, dentre as medicações citadas estão Rivotril, Ritalina, Clonazepam, Pasalix e fitoterápicos. A maioria dos alunos possui uma má qualidade do sono. O atraso de fase do sono nos estudantes pode ser ocasionado pela demanda acadêmica, que leva à necessidade de complementação de estudos à noite, criando um conflito entre a necessidade de sono (fator endógeno) e de estudar (fator exógeno).

Palavras-chave: *transtornos do início e manutenção do sono, estudantes, medicina.*

Contato: *eliane.cir@uol.com.br*