



PERFIL DOS PADRÕES DE SONO E USO DE SUBSTÂNCIAS ENERGÉTICAS NO CURSO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ-PR

Monica Ramos de Freitas (PIBIC/FA), Nádia Pedott, Andressa Higa Shinzato, Mariane Higa Shinzato, Nelson Alessandretti de Mello Lemos, Celia Regina Ambiel da Silva (Orientadora), e-mail: crasilva@uem.br

Universidade Est. de Maringá/Centro de Ciências Biológicas/Maringá, PR.

Área: Fisiologia **Subárea:** Neurofisiologia.

Palavras-chave: estudantes de medicina, escala de sonolência de Epworth, substâncias energéticas.

Resumo:

Objetivo: Investigar o consumo de substâncias energéticas pelos estudantes de Medicina da Universidade Estadual de Maringá-PR (UEM), buscando uma possível relação com o padrão sono-vigília. Neste estudo transversal aprovado pelo COPEP (nº 856.314), 200 acadêmicos do curso de medicina da UEM responderam a um questionário sobre uso de substâncias energéticas, qualidade do sono e sonolência diurna excessiva (SDE - escala de sonolência de Epworth). 65.5% dos alunos afirmaram consumir substâncias energéticas, principalmente café. O tempo médio de sono durante a semana foi de 6.3 ± 0.09 hs e 73.5% dos entrevistados afirmaram apresentar sensação de cansaço/sono não-restaurador. A escala de sonolência diurna de Epworth apontou que o 5º ano é o que apresenta maior SDE, provavelmente devido ao início do internato. Embora 40% dos acadêmicos apresentassem SDE, não foi possível fazer uma correlação com o uso de substâncias energéticas.

Introdução

Os estudantes de Medicina fazem um curso de horário integral e, além disso, cumprem atividades extra-curriculares, o que os torna um grupo com padrão de vigília-sono irregular e com maior prevalência de distúrbios do sono (ALSAGGAF et al., 2016). Como consequência, o consumo de bebidas energéticas torna-se frequente nesse grupo (BALLISTRERI; CORRADI-





WEBSTER, 2008). Embora sejam descritos benefícios do uso dessas substâncias, como aumento da concentração, alerta e sensação de bem-estar aumentados, possíveis malefícios, como doenças cardiovasculares, déficit no aprendizado, ansiedade, pânico, alucinações e dependência química também são relatados (CARVALHO et al., 2006). Assim, o objetivo desta pesquisa foi investigar o consumo de substâncias energéticas pelos estudantes de Medicina da UEM, buscando uma possível relação com o padrão sono-vigília.

Materiais e métodos

Trata-se de um estudo observacional transversal aprovado pelo COPEP (Parecer nº856.314). O questionário aplicado aos estudantes do 1º ao 6º ano do curso de medicina da UEM foi composto de perguntas relacionadas ao consumo de bebidas energéticas, bem como questões relacionadas à quantidade e qualidade do sono dos mesmos. Também foi investigada a presença de sonolência diurna excessiva (SDE) através da Escala de Sonolência de Epworth. Todos os alunos assinaram previamente o TCLE. Para análise dos dados, foram feitas análises descritivas, teste t, ANOVA ou correlação de Spearman, utilizando os programas Prisma 5 e Matlab.

Resultados e Discussão

No total, 200 alunos responderam ao questionário, estando o perfil sócio-demográfico dos mesmos apresentado na tabela 1.

Tabela 1 – Perfil sócio-demográfico dos estudantes de Medicina da UEM-PR

VARIÁVEL	N	%
Gênero		
Masculino	114	57
Feminino	86	43
Nº de alunos por ano do curso		
1º	37	18.5
2º	37	18.5
3º	32	16
4º	24	12
5º	36	18
6º	34	17
Idade		
De 18 a 24 anos	142	71
De 25 a 33 anos	58	29





Com relação ao consumo de substâncias energéticas, 131 (65.5%) dos acadêmicos afirmaram consumir. O seguinte percentual de consumo foi encontrado nos diferentes anos do curso: 1º ano – 73%; 2º ano – 64.9%; 3º ano – 62.5%; 4º ano – 50%; 5º ano – 69.4%; 6º ano – 67.6%. Destes, 78,6% afirmaram consumir mais de uma vez/semana. O café (86,26%) foi a bebida energética mais consumida, seguida dos energéticos comerciais (17,56%), guaraná (11.84%) e outras (6,11%). A razão do consumo foi: ficar acordado (48,85%), pelo gosto (31,3%) e/ou para se concentrar nos estudos (25.95%). Com relação ao padrão vigília-sono, 147 (73.5%) estudantes apresentam sensação de cansaço/sono não restaurador. Destes, 60 (40.81%) sentem esse cansaço pelo menos 4x/semana. Tal sensação pode estar relacionada à quantidade de horas dormidas durante a semana (média de 6.3 ± 0.09 hs - fig.1A). Provavelmente, este número médio de horas dormidas não seja o ideal, já que está abaixo da média (7.5h) da população em geral, acrescido do fato de que essa quantidade de horas de sono é ampliada ($p < 0.0001$; ANOVA – fig.1A) aos finais de semana, aumentando a média para 8.4 ± 1.2 hs. Não houve diferença ($p > 0.05$ – teste t) entre sexos no total de horas dormidas nos dois momentos.

Os dados obtidos a partir da escala de sonolência de Epworth mostram que 80 (40%) acadêmicos apresentam SDE durante o dia (score > 10), sendo que: 34 (17%) estudantes apresentaram sonolência leve; 37 (18.5%) sonolência moderada e 9 (4,5%) sonolência severa. Ao ser feita a análise descritiva da SDE por ano do curso, foi possível observar que o 5º ano apresentou o maior percentual (61.1%) de indivíduos com SDE (fig.1B), provavelmente sendo uma consequência do período de adaptação ao ritmo intenso do início do período do internato. Também foi investigada a quantidade de sono em véspera de provas: apenas 3 (1.5%) estudantes assinalaram não dormir antes das provas, entretanto, dentre os que dormem, o tempo médio de sono reduziu ($p < 0.0001$; ANOVA; fig. 1A) para 5.1 ± 1.6 hs. Não foi possível evidenciar nenhuma correlação entre a pontuação da Escala de Epworth e a utilização de substâncias energéticas (correlação de Spearman, $R = 0.11$).

Conclusões

A maioria dos acadêmicos do curso de Medicina da UEM consome substâncias energéticas, principalmente, a cafeína. A maioria também relata sensação de cansaço/sono não restaurador. O tempo médio de sono de 2ª a 6ª feira encontra-se abaixo da população em geral e reduz ainda mais em





véspera de prova. O 5º ano apresentou um maior número de indivíduos com SDE, provavelmente devido ao início do internato.

Não houve correlação entre a pontuação da Escala de Epworth e a utilização de substâncias energéticas.

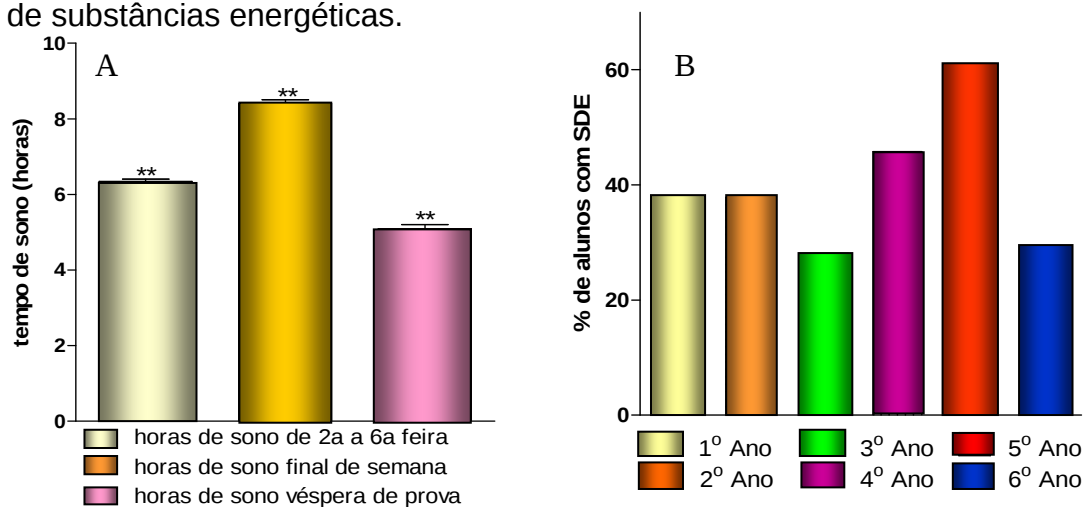


Figura 1 – A: Tempo de sono dos estudantes de medicina-UEM de 2ª a 6ª feira, nos finais de semana e em véspera de prova. B: % de alunos, por ano do curso, apresentando sonolência diurna excessiva (SDE), segundo a escala de sonolência de Epworth (pontuação >10). A - colunas representam: média $\pm$ EPM (n=200); ** diferente das demais colunas (p<0,0001-ANOVA).

Agradecimentos: À Fundação Araucária e à UEM.

Referências

ALSAGGAF, M. A.; WALI, S. O.; MERDAD, R. A.; MERDADE, L. A. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years. **Saudi Medicine Journal**, v. 37, n. 2, p. 173-182, 2016.

BALLISTRERI, M. C.; CORRADI-WEBSTER, C. M. Consumption of energy drinks among physical education students. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 16, p. 558-564, 2008.

CARVALHO, J. M. de; MAIA, G. A.; SOUSA, P. H. M. de; RODRIGUES, S. Perfil dos principais componentes em bebidas energéticas: cafeína, taurina, guaraná e glucoronolactona. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, v. 65, n. 2, p.78-85, 2006.

