

CRONOTIPO E QUALIDADE DO SONO DOS ACADÊMICOS DO PRIMEIRO ANO DO CURSO DE MEDICINA

Bruna Jordana de Mello (PIBIC/FA); Sônia Trannin de Mello (Orientadora), e-mail: sonia.trannin@gmail.com

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

Palavras-chave: Aprendizagem; ciclo sono-vigília; memória.

Resumo:

O impacto da má qualidade do sono e da dimensão matutindade/vespertindade pode interferir no comportamento social e na saúde do indivíduo. Além de normalizar funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração da energia, o sono é fundamental na consolidação da memória. Essa pesquisa teve como objetivo avaliar 31 alunos do primeiro ano do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá, no Paraná (UEM) para verificar a prevalência de cronotipos e a qualidade de sono desses acadêmicos. O instrumento utilizado foi o questionário PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index, 1989), que avalia a qualidade de sono e questionário (Horne e Ostberg, 1976), que avalia o cronotipos do indivíduo. Os resultados atingidos mostraram que dos 31 acadêmicos, 61,29% (n=19) apresentam qualidade ruim de sono. E, quanto ao cronotipo, perante uma amostra de 18 acadêmicos analisados, 8 deles foi qualificado na categoria vespertindade, 6 como moderadamente vespertinos e 4 indiferentes. Em conclusão, foi observado que a maior parte dos estudantes referiram queixas na qualidade de sono. Além disso, os estudantes universitários estão expostos a horários escolares rígidos que não respeitam a sua dimensão matutindade/vespertindade.

Introdução

O sono, além de normalizar funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração de energia, tem uma função biológica fundamental na consolidação da memória (RIBEIRO et al. 2014). É composto basicamente por duas fases distintas e alternantes, o sono de ondas lentas (NREM), onde os movimentos oculares são mínimos e o sono com movimentos rápidos dos olhos (REM). Cada uma apresenta mecanismos neurais e comportamentais distintos. Durante o sono de ondas lentas, padrões de atividade neuronal ocorridos durante a vigília reverberam em várias áreas cerebrais, como hipocampo e neocórtex, com o objetivo de armazenar as informações julgadas importantes e descartar as irrelevantes, reforçando uma função biológica de grande impacto comportamental – o aprendizado. No sono paradoxal (REM), a plasticidade neural promove alterações celulares estruturais transformando os traços reverberativos de memórias de curta duração em memória de longa duração (FIGUEROLA E RIBEIRO, 2013). A privação de sono, decorrente da associação de fatores pessoais, ambientais, sociais com o atraso de fase fisiológico, comumente leva esses adolescentes à sonolência diurna, com comprometimento do

desempenho escolar e prejuízos nos relacionamentos familiares e sociais. As demandas a que estão sujeitos estudantes de graduação como os do curso de medicina, que são submetidos a forte pressão e estresse pela alta carga horária do curso e pela exigência de alto rendimento, tendem a reduzir ainda mais a quantidade de sono com dessincronização do ciclo sono-vigília. Nosso objetivo foi avaliar os alunos do primeiro ano do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá, no Paraná (UEM) para verificar a prevalência de cronotipos e a qualidade de sono desses acadêmicos, com intuito de oferecer orientações que permitam entendimento das funções fisiológicas do sono e sua importância no processo de aprendizagem e memória, bem como sugerir ações que sensibilizem para a prevenção e autocuidado.

Materiais e métodos

Essa pesquisa foi desenvolvida com 31 alunos do primeiro ano do curso de medicina da Universidade Estadual de Maringá - UEM, no Paraná, no ano de 2016. Foi solicitado permissão ao professor para a apresentação do projeto de pesquisa aos alunos. Após apresentação dos objetivos e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os email dos alunos foram coletados para o envio do TCLE para leitura e posterior assinatura. Após os alunos devolverem os TCLE assinados foram entregues o questionário PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index, 1989), que avalia a qualidade de sono. Foi estipulado um prazo de duas semanas para a devolução. Após a entrega destes questionários respondidos foi entregue o segundo questionário (Horne e Ostberg, 1976), que avalia o cronotipos do indivíduo, também com o prazo de duas semanas. Os dados coletados dos dois questionários foram inseridos em banco de dados no programa de Microsoft Excel 2010, para análise. Foram realizadas análises estatísticas, em forma de proporções, estabelecendo a frequência das variáveis.

Resultados e Discussão

Para a obtenção dos dados referentes ao cronotipo dos acadêmicos, foi aplicado o questionário proposto por *Horne e Ostberg* (1976) a 31 acadêmicos do primeiro ano do curso de medicina no ano de 2016. Entretanto, destes, apenas 18 devolveram os questionários totalmente respondidos. Os escores variam de 16 a 86; os escores maiores indicam indivíduos matutinos e os menores, os indivíduos vespertinos. (SILVA et al, 1990). De acordo com o presente estudo, constatamos que, diante da amostra analisada, 44% apresentaram qualidade de vespertinidade extrema, sendo que esses, naturalmente, tendem a acordar muito tarde, principalmente quando em férias ou em fins de semanas; se deixados livres para escolher a hora de dormir, o farão em torno das 2-3 horas. Em dias normais, o desempenho nas atividades e a sensação subjetiva de alerta estão mais acentuados à tarde ou à noite. Na tabela 2, verificamos os resultados dos dezoito acadêmicos. Dos 8 acadêmicos que apresentaram padrão de vespertinidade dois alunos pontuaram 29 e outros dois 33 pontos. Os acadêmicos que se mostraram com padrões para moderadamente

vespertinos e indiferentes tiveram pontuação entre 36 a 41 e 45 a 52, respectivamente.

Tabela 2. Distribuição dos cronotipos dos alunos do primeiro ano de Medicina de uma Universidade do Norte do Paraná no ano de 2016, segundo o Questionário de Identificação de Cronotipos, de Horne e Ostberg, 1976.

Padrão de Cronotipo	Pontuação	Frequência relacionada ao cronotipo
Vespertino	22 a 33	8
Moderadamente vespertino	36 a 41	6
Indiferente	45 a 52	4
Total		18

Para o questionário de Pittsburgh, a amostra foi composta por 31 acadêmicos. O questionário de Pittsburgh é composto por 19 itens e tem o propósito de avaliar e identificar a qualidade e distúrbios do sono nos últimos trinta dias. Os 19 itens são utilizados como score para, subjetivamente, avaliar a qualidade do sono, a latência, a duração, a sensação de sono suficiente, os distúrbios, uso de medicamentos e a sonolência diurna (BUYSSE et al., 1989). Os escores dos sete componentes do PSQI são somados para conferir uma pontuação global, que varia de 0 a 21. Pontuações de 0 - 4 indicam boa qualidade do sono, de 5 - 10 indicam qualidade ruim e acima de 10 indicam distúrbio do sono (BERTOLAZI et al., 2009). Alterações fisiológicas e comportamentais acontecem no período de dormir, interferindo diretamente nos processos cognitivos e de aprendizagem. Os estudantes universitários quando recém-admitidos nas universidades ficam expostos a altas demandas acadêmicas e a cargas horárias curriculares irregulares e, conseqüentemente, acabam por alterar o seu padrão do ciclo sono vigília para desempenhar as atividades acadêmicas. Na tabela 1, constatamos que 7 (22,58%) alunos apresentaram boa qualidade de sono, 19 apresentaram PSQI entre 5 e 10 (61,29%) e 5 apresentaram PSQI > 5 (16,12%), indicando distúrbios de sono.

Tabela 1. Distribuição da qualidade do sono dos alunos do primeiro ano de Medicina da Universidade Estadual de Maringá, segundo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.

Qualidade do sono	Frequências relacionadas à quantidade do sono (%)
Boa	7 (22,58)
Ruim	19 (61,29)
Distúrbios de sono	5 (16,12)
Total	31

Observamos ainda que, dos 19 acadêmicos que apresentaram qualidade ruim de sono, 8 deles tiveram score final para o PSQI dentro do intervalo de 8 a 10 pontos, indicando que 42% estão propensos a apresentarem distúrbios de sono. Dessa forma, os resultados encontrados

são de grande importância para a compreensão de que a má qualidade do sono pode interferir no bem-estar dos acadêmicos.

Conclusões

Os resultados obtidos indicam que a maior parte dos estudantes referiram queixas na qualidade de sono. Além disso, os estudantes universitários estão expostos a horários escolares rígidos que não respeitam a sua dimensão matutividade/vespertinidade. Por isso, são uma população vulnerável a sofrer privação de sono. Parece evidente, portanto, que, para uma melhor compreensão e intervenção no planejamento curricular de um curso, deve-se levar em conta o sono dos estudantes. Para isso, seria necessário conhecer o perfil individual de cada estudante, quanto ao número de horas de sono necessárias e momento do dia em que ele funciona melhor, com o objetivo de se proporem intervenções psicopedagógicas destinadas a promover a melhora da aprendizagem e desempenho acadêmico. As intervenções psicopedagógicas podem se concentrar em fazer estudantes conscientes das consequências de seu pobre hábito de sono no seu desempenho acadêmico e proporcionar aos alunos habilidades alternativas para lidar com o peso acadêmico. Além disso, a intervenção pode promover o autocuidado e higiene do sono.

Agradecimentos

Ao PIBIC-AF-IS e à Fundação Araucária.

Referências

BERTOLAZI A N., FAGONDES S. C., HOFF L. S., V. D., P., BARRETO S. S., JOHNS M. W.. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. p. 35:877-83, 2009.

BUYSSE J. D., REYNOLDS C. F., MONK T. H., BERMAN S. R., KUPFER D. J..The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**. p. 28:193-213, 1989.

FIGUEIROLA B., W.; RIBEIRO, S. **Revista USP**. São Paulo, n. 98, p. 17-30, junho/julho/agosto, 2013.

RIBEIRO F. R., C.; SILVA P. G., Y. M.; OLIVEIRA C., S. M. O impacto da qualidade do sono na formação médica. The impact of sleep quality in medical education. **Revista Social Brasileiro de Clínica Médica**. jan-mar; p.12(1):8-14, 2014.

SILVA B. A. A., BARRETO M. L., MARQUES N., TENREIRO S. A self-assessment questionnaire for the determination of morningness-eveningness types in Brazil. **Progress in Clinical and Biological Research**. p. 341B:89-98, 1990.