

## RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DE SONO E TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ALUNOS DE MEDICINA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO PRIVADO DE MACEIÓ/AL

Luanna Larissa Omena dos Santos<sup>1</sup> (Modalidade ORAL, ex.: PROBIC), e-mail: luanaomena2@gmail.com;

André Fernando de Oliveira Fermoseli<sup>2</sup> (Orientador), e-mail: Afermoseli@hotmail.com.

Centro Universitário Tiradentes<sup>1</sup>/Nutrição/Alagoas, AL.  
(Psicologia), Maceió/AL.

**Área do Conhecimento: 7 – Subárea do conhecimento: 7.9 - Psicologia**

RESUMO: Ao ingressar no ensino superior os alunos podem passar por alterações na qualidade de sono, como consequência das demandas acadêmicas advindas da carga curricular, atividades e estresse diário. Ocasionalmente mudanças na sincronização do ciclo sono-vigília, resultando a curto e longo prazo prejuízos psicológicos, físicos, sociais e profissionais. Diante da problemática o objetivo da pesquisa foi investigar a relação entre a qualidade de sono e transtorno de ansiedade em universitários do curso de Medicina. Foi aplicado nos alunos do primeiro ao nono período de uma Instituição de Ensino Superior – IES de Maceió/AL, todos maiores de idade, o inventário de ansiedade de Beck (BAI) e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI – BR). Foram apresentados a todos os alunos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Os mesmos foram selecionados por meio da utilização da técnica de amostragem não probabilística do tipo intencional por conveniência. A partir da avaliação do escore geral do PSQI-BR foi possível verificar que 7,5% (n=18) dos universitários possuíam boa qualidade de sono; 69,3% (n=167) foram classificados com má qualidade de sono e 23,2% (n=56) indicaram presença de algum distúrbio do sono. Como objetivo de verificar se existe relação entre sexo e transtorno de ansiedade, foi realizado o teste de correlação de Pearson, o qual não mostrou correlação

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL

direta e estatisticamente significativa entre as duas variáveis ( $r_p = -0,260$ ;  $\alpha < 0,05$ ), apontando que o transtorno de ansiedade se desenvolve em ambos os sexos. No entanto, os maiores resultados quanto a ansiedade foram apresentados pelo sexo feminino, o que possibilitou a discussão de duas questões, se o sexo feminino seria mais vulnerável a situações estressoras ou possuem maior facilidade em observar e relatar seus sentimentos/emoções em relação ao sexo masculino. Conclui-se a que o estudo demonstrou sua relevância diante da falta de conhecimento por parte dos alunos acerca da qualidade de sono e como ela pode influenciar o desenvolvimento de outros transtornos. Além disso, é necessário repensar sobre esse modelo de ensino exaustivo no curso de Medicina, tendo em vista as consequências para a saúde dos futuros profissionais que estão em processo de formação.

**Palavras-chave:** Qualidade de Sono; Ansiedade; Universitários.

**Agência de Fomento:** Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL - PORBIC

**Agradecimentos:** Ao UNIT pelo apoio financeiro para realização da presente pesquisa; ao Orientador pelo apoio e orientação; aos que auxiliaram na coleta de dados; ao universitário que aceitou participar da pesquisa de forma voluntária.

**ABSTRACT:** Upon entering higher education students may experience changes in sleep quality, as a consequence of academic demands arising from curricular load, activities and daily stress. Occurring changes in the sleep-wake cycle synchronization, resulting in short and long term psychological, physical, social and professional damages. Faced with this problem, the objective of this research was to investigate the relationship between sleep quality and anxiety disorder in undergraduate medical students. It was applied to the students from the first to the ninth period of a Higher Education Institution - HEI of Maceió / AL, all of them, the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). BR). All students were given the Informed Consent Form. They were selected using the intentional non-probabilistic convenience sampling technique. From the evaluation of the general score of the PSQI-BR it was possible to verify that 7.5% ( $n = 18$ ) of the university students had good sleep quality; 69.3% ( $n = 167$ ) were classified with poor sleep quality and 23.2% ( $n = 56$ ) indicated the presence of some sleep disorder. In order to verify whether there is a relationship between sex and anxiety disorder, Pearson's correlation test was performed, which showed no direct and statistically significant

correlation between the two variables ( $r_p = -0.260$ ;  $\alpha = <0.05$ ), pointing out that anxiety disorder develops in both sexes. However, the highest results regarding anxiety were presented by females, which allowed the discussion of two questions, whether females would be more vulnerable to stressful situations or easier to observe and report their feelings / emotions regarding sex. male. It is concluded that the study demonstrated its relevance in view of students' lack of knowledge about sleep quality and how it can influence the development of other disorders. In addition, it is necessary to rethink this exhaustive teaching model in medical school, in view of the health consequences of future professionals who are undergoing training.

**Keywords:** Sleep quality; Anxiety; College students.

**Acknowledgements:** Centro Universitário Tiradentes – UNIT/AL - PORBIC

#### Referências/references:

ADAMS, R. D.; VICTOR, M.; ROPPER, A. H. **Neurologia: o sono e suas anormalidades**. Rio de Janeiro: McGraw – Hill, 2000.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. **International Classification of Sleep Disorders**. Diagnostic and coding manual. 2. ed. Westchester, Illinois: American Academy of Sleep Medicine, 2005. Disponível em: <[http://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(15\)52407-0/abstract](http://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(15)52407-0/abstract)>. Acesso em: 01 nov. 2017.

ANDERSEN, M. L.; BITTENCOURT, L. R. A. Fisiologia do sono. In: TUFIK, S. et al. **Medicina e Biologia do Sono**. Barueri: Manole, 2008, p. 48-58.

ARAÚJO, Danilo de Freitas; DE ALMONDES, Katie Moraes. Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos. **Psico**, v. 43, n. 3, p. 9, 2012. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5631415>>. Acesso em: 10 set. 2018.

ARAÚJO, M. F. M. et al. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de Fortaleza - CE. **Texto & contexto enferm**, v. 22, n. 2, p. 352-360, 2013. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/714/71427998012.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2017.

BERTOLAZZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono**. 2008. Dissertação. (Mestrado em Medicina) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre - RS. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>>. Acesso em: 02 nov. 2017.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 2, n. 2, p. 81-91, 2009.

CARDOSO, H. C. et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de medicina. **Rev. bras. educ. méd**, v. 33, n. 3, p. 349-355, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v33n3/05.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2017.

CASTILLO, Ana Regina G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006)>. Acesso em: 12 set. 2018.

COELHO, A. T. et al. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. **Neurobiologia**, v. 73, n. 1, p. 35-39, 2010. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Rubens\\_Reimao/publication/236943130\\_Sleep\\_quality\\_depression\\_and\\_anxiety\\_in\\_college\\_students\\_of\\_last\\_semesters\\_in\\_health\\_areas\\_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/236943130_Sleep_quality_depression_and_anxiety_in_college_students_of_last_semesters_in_health_areas_courses/links/0deec51a4a98ad9d76000000.pdf)>. Acesso em: 03 nov. 2017.

CORRÊA, C. de C.; OLIVEIRA, F. K. de; PIZZAMIGLIO, D. S.; ORTOLAN, E. V. P.; WEBER, S. A. T. Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**. 2017, v. 43, n. 4, p. 285-289. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v43n4/pt\\_1806-3713-jbpneu-43-04-00285.pdf](http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v43n4/pt_1806-3713-jbpneu-43-04-00285.pdf)>. Acesso em: 20 out. 2018.

FARIA, C. E. C. **Qualidade do sono em estudantes universitários**. 2015. 53 p. Dissertação (Mestrado em Medicina). Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2015. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/31437/1/Qualidade%20do%20Sono%20em%20Estudantes%20Universit%C3%A1rios%2C%20FMUC%2C%202015%2C%20Carlos%20Faria.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2018.

FERREIRA, Carlos Magno Guimarães et al. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência**, Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná, v. 12, n.1, p. 78-85, 2017. Disponível em: <<http://periodicos.uniformg.edu.br:21011/periodicos/index.php/conexaociencia/article/view/501>>. Acesso em: 15 nov. 2018.

GERHARDT, T. E; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Plageder, 2009.

MARTINS, G. A. **Estatística Geral e Aplicada**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisângela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2005. Disponível em: <<http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>>. Acesso em: 01 nov. 2018.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS. **DSM-5**. [recurso eletrônico]. American Psychiatric Association. Tradução Maria Inês Correa Nascimento et al. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MONTIEL, José Maria et al. Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v. 34, n. 86, 2014. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2014000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000100012)>. Acesso em: 15 nov. 2018.

PINEL, John PJ et al. **Biopsicología**. Pearson Educación, 2005.

RAVAGNANI, A. L. M. **Qualidade de Sono e Percepção da Qualidade de Vida dos Profissionais de Enfermagem de uma unidade de Terapia Intensiva**. 2014. (Monografia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxílium UNISALESIANO, 2014. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/51939.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

RIBEIRO, C. R. F.; SILVA, Y. M. G. P.; OLIVEIRA, Sandra Márcia Carvalho de. O impacto da qualidade do sono na formação médica. **Rev Bras ClinMed**, v. 12, n. 1, p. 8-14, 2014. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2014/v12n1/a4027.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2017.

SEGUNDO, L. V. G. et al. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina/features related to quality of sleep in medical students. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 21, n. 3, 2017. Disponível em: <<https://revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/208>>. Acesso em: 30 set. 2018.

SOUZA, J. A. **Avaliação Neuropsicológica Atencional de Crianças com Distúrbios do Sono**. 2012. 59 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) - Universidade Estadual Paulista – UNESP, Bauru, 2012. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/97452>>. Acesso em: 05 dez. 2017.

SUCHECKI, D.; D'ALMEIDA, V. Privação de sono. In: TUFIK, S. et al. **Medicina e Biologia do Sono**. Barueri: Manole, 2008, p. 71-87.

TAVARES, S. M. **Guia Einsten para portadores de deficiência visual: a importância do sono**. São Paulo: Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einsten, 2002.

TUFIK, S. et al. **Medicina e Biologia do Sono**. Barueri: Manole, 2008.