

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE ACADÊMICOS DE MEDICINA DE MINAS GERAIS – 2021/2022

Vittor Hugo Andrade Marques
Vitória Vieira de Sá
Natália Alves da Silva Rei
Ricardo Villela Neto
Thaís Carvalho Cunha
Ana Carolina Vale Campos Lisboa

Introdução: uma boa qualidade de sono é essencial para processos cognitivos, sociais e ocupacionais. Logo, populações vulneráveis aos distúrbios que envolvem o sono, como os estudantes universitários, estão mais propensos a diversos prejuízos à saúde e à qualidade de vida. Múltiplos fatores podem prejudicar a qualidade do sono. Estudos relatam que 29,1% dos adultos dormem mal. No entanto a prevalência da má qualidade do sono permanece desconhecida nos estudantes de Medicina de Minas Gerais. **Objetivo:** analisar a prevalência da má qualidade de sono entre os estudantes de Medicina do estado de Minas Gerais, além de identificar quais os possíveis fatores que influenciam nos hábitos de sono dessa população. **Método:** estudo descritivo, analítico, do tipo coorte, prospectivo, realizado em Minas Gerais. A população desse estudo foi composta pelos estudantes de medicina devidamente matriculados no ano de 2021 em instituições públicas e privadas. Os participantes responderam questionários sociodemográficos e de Pittsburgh sobre a qualidade do sono. CAAE: 46901421.1.0000.5095. **Resultados:** observa-se uma prevalência global de 84,91% (152) maus dormidores. A qualidade de sono média da amostra foi de 8,16 pontos no questionário de Pittsburgh (PSQI), valores maiores ou iguais a 5 são considerados indicativos de má qualidade do sono, e as maiores pontuações indicam pior qualidade do sono. Quinze indivíduos (8,37%) são tabagistas, desses, 5 (2,79%) viciados em nicotina, de acordo com o teste de Fargerström. Quatro participantes (2,23%) relataram fazer uso diário de álcool. A prática regular de atividades físicas foi associada a uma melhor qualidade do sono ($P=0,008$), enquanto o consumo de café à noite se mostrou associado à piora da qualidade do sono ($P=0,047$). **Conclusão:** o presente estudo evidenciou uma alta prevalência de má qualidade de sono entre os estudantes de Medicina de Minas Gerais. A prevalência de má qualidade do sono nessa população foi muito superior ao encontrado na população geral, 29,1% versus 84,9%. Além disso, a prática regular de atividade física e o consumo de café se relacionaram significativamente com a qualidade do sono dos estudantes.

Palavras-chave: Hábitos do sono. Atividade física. Estudantes.