

PRIVAÇÃO DE SONO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

ODS (3)

José Augusto Miranda de Oliveira Andrade (Universidade de Taubaté)

Júlia Ribeiro Faria (Universidade de Taubaté)

Laura Aguiar Christ (Universidade de Taubaté)

Marina Veiga Seduvim Leal (Universidade de Taubaté)

Otávio Enrico Silva Santos (Universidade de Taubaté)

Ricardo Marcitelli (Universidade de Taubaté)

Introdução

A privação de sono entre estudantes universitários tem se consolidado como um fenômeno crescente (Murad e Jamaluddin, 2024). Estudos apontam que a redução das horas de sono impacta negativamente nas funções cognitivas, resultando em menor desempenho acadêmico (Pesigan et al., 2024; Suardiaz-Muro et al., 2023). Esse cenário é agravado durante períodos de maior exigência, como exames, quando a qualidade do sono tende a piorar (Suardiaz-Muro et al., 2023).

Além das funções cognitivas, o sono insuficiente repercute na saúde física, ocasionando aumento do tempo de reação, elevação da pressão arterial, maior vulnerabilidade imunológica e aumento do risco de exaustão, o que impacta indiretamente a capacidade de manter engajamento acadêmico (Patrick et al., 2017; Pesigan et al., 2024).

Assim, este trabalho tem o objetivo geral analisar os impactos da privação do sono sobre o desempenho acadêmico de estudantes universitários de medicina.

Revisão da literatura

Em períodos de maior exigência acadêmica, como durante exames, os estudantes relatam pior percepção de seu rendimento, sendo que mais de 60% acreditam que um sono adequado melhoraria seus resultados (Suardiaz-Muro et al., 2023).

Os efeitos negativos são especialmente notados em jovens adultos entre 23 e 27 anos, faixa etária em que a sobrecarga acadêmica e social intensifica os riscos da privação (Moses e Umma, 2018). Outros estudos também identificaram queda no desempenho em disciplinas específicas e destacaram que a irregularidade nos horários de sono, associada a longos períodos de vigília, contribui para a sonolência diurna e para médias acadêmicas mais baixas (Embang, 2021; Raley et al., 2016). Fatores como sexo e horário de despertar parecem modular os efeitos da privação de sono, indicando que o impacto não é homogêneo entre os estudantes (Sofyana, Wibowo e Agustiniingsih, 2022). Algumas pesquisas sugerem que a privação aguda pode não comprometer de forma significativa o desempenho cognitivo imediato em jovens saudáveis, embora os efeitos físicos sejam evidentes (Patrick et al., 2017).

Nesse cenário, diferentes intervenções têm sido propostas, e aquelas voltadas para a promoção da higiene do sono mostraram resultados promissores, com melhora de até 15% no desempenho acadêmico após programas educativos (Pesigan et al., 2024). Políticas institucionais que considerem a carga de atividades, o tempo de tela e a necessidade de conscientização sobre hábitos saudáveis de sono demonstram potencial para mitigar os efeitos adversos da privação (Murad e Jamaluddin, 2024). Assim, a literatura aponta que o sono adequado é fator determinante para a manutenção da saúde e do rendimento acadêmico, devendo ser considerado como elemento central na vida universitária.

Método

A pesquisa será desenvolvida como um estudo de campo, explicativo, quantitativo e de delineamento transversal analítico, a ser realizada com estudantes do curso de Medicina da Universidade de Taubaté, abrangendo os ciclos básico, clínico e o internato.

Serão convidados todos os alunos regularmente matriculados, com 18 anos ou mais, por meio de divulgação do link do questionário eletrônico em canais institucionais e acadêmicos. A participação será voluntária e única, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no início do formulário. A coleta de dados será feita por meio de um questionário eletrônico (Google Forms), composto por informações sociodemográficas e acadêmicas, além de questões referentes a hábitos de sono e estudo.

O instrumento incluirá ainda o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI – versão em português), que permitirá mensurar a qualidade do sono dos participantes, e perguntas adicionais elaboradas pelos autores para contextualizar variáveis como uso de telas antes de dormir, cochilos diurnos, cronotipo autorrelatado e consumo de substâncias estimulantes. O tempo estimado de preenchimento será de 8 a 10 minutos, precedido por um pré-teste em grupo reduzido de estudantes, a fim de verificar clareza e adequação do conteúdo.

Os desfechos principais da pesquisa serão a prevalência de má qualidade do sono, definida por score total do PSQI maior que cinco, e a associação entre privação de sono e desempenho acadêmico, aferido por médias, autopercepção de rendimento, reprovações e carga horária de estudo.

Os dados obtidos serão analisados por estatística descritiva, utilizando-se medidas de tendência central e dispersão para variáveis contínuas e frequências para variáveis categóricas. Para a comparação entre os três estágios do curso, serão aplicados testes qui-quadrado de Pearson ou exato de Fisher, no caso de variáveis categóricas, e ANOVA ou Kruskal–Wallis, conforme a distribuição das variáveis contínuas.

Para investigar associações entre qualidade do sono e desempenho acadêmico, serão realizados testes de correlação de Pearson ou Spearman e, adicionalmente, modelos de regressão logística multivariada ajustados por idade, sexo, carga horária e estágio do curso. Serão consideradas significativas as análises com $p < 0,05$, e os resultados apresentados em tabelas e gráficos.

O estudo observará os preceitos éticos da Resolução CNS 466/2012, assegurando anonimato, sigilo e uso dos dados exclusivamente para fins científicos. Os resultados obtidos serão divulgados de forma agregada, preservando a identidade dos participantes,

e a pesquisa será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté, aguardando sua aprovação antes do início da coleta.

Resultados Esperados

Espera-se identificar alta prevalência de má qualidade do sono, principalmente entre estudantes dos ciclos clínico e internato, quando a carga acadêmica e assistencial tende a ser maior. É provável que se observe privação de sono durante a semana com tentativas de compensação nos finais de semana, além de associação entre pior qualidade do sono (score mais alto no PSQI) e menor desempenho acadêmico autorreferido, maior número de reprovações ou dificuldade de concentração. Também se espera encontrar fatores associados, como uso frequente de telas antes de dormir, consumo de cafeína e jornadas prolongadas de estudo, que podem contribuir para a sonolência diurna e impacto negativo na saúde e aprendizado.

Referências

EMBANG, S. I. Os efeitos da privação do sono no desempenho acadêmico dos alunos da USTP-Oroquieta. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, v. 12, n. 10, p. 412-419, 2021. DOI: <https://doi.org/10.17762/TURCOMAT.V12I10.4194>.

MOSES, V.; UMMA, A. Análise comparativa do desempenho acadêmico de estudantes universitários com privação de sono e sem privação de sono. *Journal of Education and Practice*, v. 9, n. 6, p. 8-13, 2018. Disponível em: <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/download/41142/42503>. Acesso em: 2 set. 2025.

MURAD, M. H.; JAMALUDDIN, A. S. Privação de sono entre estudantes malaios e os impactos em seu desempenho acadêmico: um estudo de caso. *IJECA – Revista Internacional de Educação e Aplicação Curricular*, v. 7, n. 2, p. 214, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31764/ijeca.v7i2.24217>.

PATRICK, Y. et al. Efeitos da privação de sono no desempenho cognitivo e físico em estudantes universitários. *Sleep and Biological Rhythms*, v. 15, n. 3, p. 217-225, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/S41105-017-0099-5>.

RALEY, H. R.; NABER, J. N.; CROSS, S.; PERLOW, M. O impacto da duração do sono no desempenho acadêmico em estudantes universitários. *Medical Journals of Nutrition*, v. 1, n. 1, p. 11-18, 2016. DOI: <https://doi.org/10.18689/MJN-1000103>.

SOFYANA, M.; WIBOWO, R. A.; AGUSTININGSIH, D. Horário de despertar e desempenho acadêmico de estudantes universitários na Indonésia: um estudo transversal. *Frontiers in Education*, v. 7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.982320>.

SUARDIAZ-MURO, M.; MORANTE-RUIZ, M.; MONROY, M.; RUIZ, M. A.; MARTÍN-PLASENCIA, P.; VELA-BUENO, A. Qualidade do sono e privação de sono: relação com o desempenho acadêmico em estudantes universitários durante o período de exames. *Sleep and Biological Rhythms*, v. 21, n. 3, p. 377-383, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>.