



QUALIDADE DO SONO DE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE CIÊNCIAS DA SAÚDE E OS FATORES ASSOCIADOS

SLEEP QUALITY OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTH SCIENCES FIELD AND ASSOCIATED FACTORS

Alexia Gomes Souza^{1*}, Joyce Mazza Nunes Aragão², Eliany Nazaré Oliveira³, Maristela Ines Osawa Vasconcelos⁴

¹Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Sobral (CE).

²Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Sobral (CE). ³Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Sobral (CE). ⁴Docente do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Sobral (CE).

*Autor correspondente: Alexia Gomes Souza – Email: alexiagomes121@gmail.com

Recebido: 12 Nov. 2024

Aceito: 24 Dez. 2024

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution

(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.



RESUMO: O sono é essencial para a recuperação física e mental, incluindo memória e aprendizado. Este estudo analisou a qualidade do sono de 393 estudantes de Enfermagem e Educação Física de uma universidade pública do interior do Ceará, usando dados sociodemográficos e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado no Brasil por Bertolazi. Os resultados indicaram que 77% dos estudantes tinham má qualidade de sono, 20% apresentavam distúrbios e apenas 2,54% apresentavam boa qualidade do sono. Fatores como ser mulher, estudante de Enfermagem, bissexual, possuir doenças crônicas ou usar medicamentos para doenças mentais, foram associados estatisticamente a uma pior qualidade de sono. Além disso, 37% dos participantes relataram uso semanal de medicamentos para dormir e dificuldades para adormecer. O estudo revelou uma alta prevalência de sono ruim entre estudantes da área de Ciências da Saúde, relacionada a fatores sociodemográficos e de saúde, com impacto no bem-estar acadêmico e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes de Ciências da Saúde. Sono. Universitários.

ABSTRACT: Sleep is essential for physical and mental recovery, including memory and learning. This study analyzed the sleep quality of 393 Nursing and Physical Education students from the Vale do Acaraú State University, using sociodemographic data and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), validated in Brazil by Bertolazi. Results indicated that 77% of the students had poor sleep quality, 20% presented sleep disorders, and only 2.54% showed good sleep quality. Factors such as being female, a Nursing student, bisexual, having chronic diseases, or using medication for mental health issues were associated with poorer sleep quality. Additionally, 37% of participants reported weekly use of sleep medications and difficulties falling asleep. The study revealed a high prevalence of poor sleep among Health Sciences students, related to sociodemographic and health factors, impacting academic and mental well-being.

KEYWORDS: Health Sciences Students. sleep. College students.

INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade pode ser um período de grandes mudanças físicas, psicológicas e sociais na vida de uma pessoa. Alterações nos hábitos de vida e na qualidade do sono são comuns nesse período, uma vez que os alunos estão suscetíveis à privação de descanso devido ao excesso de atividades acadêmicas a serem realizadas em tempo oportuno e à dificuldade em gerenciar o tempo para relações sociais e atividades de lazer.¹

A boa qualidade do sono é essencial para a recuperação energética do corpo, bem como para o desempenho em atividades de aprendizagem, cognição, memória e raciocínio, que dependem da redução das atividades corporais e da consciência durante o descanso.² Assim, uma boa noite de sono é imprescindível na rotina acadêmica, pois permite a recuperação da energia perdida durante o dia e conserva as capacidades de atenção e memória, diretamente ligadas à aprendizagem.³

Durante a pandemia de covid-19 também foram evidenciados impactos significativos na qualidade de sono dos universitários ao redor do mundo. Preocupações com a mudança na rotina, saúde e maus hábitos de alimentação foram uma das principais causas de distúrbios do sono entre os estudantes universitários. Além disso, o distanciamento social contribuiu com alterações nos horários de sono dos estudantes, ao dormirem mais tarde e ficarem em estado de vigília por mais tempo no período noturno.^{4,5}

A qualidade do sono dos universitários é frequentemente impactada pela mudança de rotina ao ingressar na universidade. Esse período de transição é marcado por novas responsabilidades, aulas, atividades e pela adaptação a um novo cotidiano, que podem contribuir para o aumento do estresse e da ansiedade, associados à má qualidade do sono. Além disso, a carga de aulas e a necessidade de adaptação a novos horários de estudo muitas vezes resultam em padrões irregulares de sono.⁶

Um estudo realizado em 15 países com estudantes universitários evidenciou uma associação positiva e independente entre insônia, fadiga, disfunções no sono e a presença de sintomas depressivos e ansiosos, mostrando que os níveis de ansiedade e depressão atingiram 39,4 e 31,2% entre estudantes universitários, respectivamente.⁷ Apesar das estimativas consolidadas sobre o impacto psicológico das alterações no sono em diferentes grupos populacionais, como estudantes universitários, a população em geral e pacientes com condições pré-existentes, ainda é necessário quantificar as evidências relacionadas à saúde mental de estudantes universitários.

As atividades sociais noturnas, como festas e comemorações, comuns na vida universitária, também contribuem para a redução das horas de descanso. Como resultado, muitos estudantes universitários experimentam uma qualidade de sono inferior, o que pode afetar negativamente seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.³

A qualidade do sono também está relacionada a fatores como estilo de vida, prática de atividades físicas e alimentação, essenciais para a manutenção da saúde física e mental. No entanto, devido ao excesso de atividades acadêmicas e à falta de tempo para praticar atividades físicas ou preparar uma alimentação saudável, muitos adotam um estilo de vida sedentário, o que aumenta o risco de desenvolvimento de doenças não transmissíveis, como obesidade.⁸

Baixos níveis de atividade física também estão associados ao aumento do risco de comorbidades, como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e maior nível de ansiedade e depressão.⁸ Uma estimativa global indica que uma grande porcentagem de adultos não pratica atividade física de forma suficiente, o que pode estar associado a uma qualidade de sono ruim.⁹

O uso excessivo de tecnologias na vida acadêmica pode prejudicar o sono dos estudantes. A exposição prolongada às telas de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets e computadores,

especialmente antes de dormir, interfere na produção de melatonina, o hormônio que regula o sono.¹⁰ Além disso, o hábito de estudar ou navegar na internet até tarde da noite contribui para padrões de sono irregulares e para a diminuição da qualidade do descanso, resultando em fadiga, dificuldade de concentração e redução do desempenho acadêmico.¹¹

Em alguns casos, a dificuldade para dormir e o conseqüente prejuízo no desempenho acadêmico levam estudantes a buscar, de forma ilícita ou desregulada, substâncias psicoativas indutoras do sono.¹² O uso constante desses medicamentos, sem acompanhamento médico adequado, pode causar dependência ou agravar distúrbios do sono já existentes.¹³

É importante ressaltar que a qualidade do sono influencia diretamente o desempenho acadêmico, a concentração e a capacidade de aprendizado, além de estar intimamente ligada à saúde mental, ao bem-estar emocional e à qualidade de vida geral dos estudantes. Esses estudantes frequentemente enfrentam desafios únicos que podem afetar seus padrões de sono, como a pressão acadêmica, o uso excessivo de tecnologia e mudanças no estilo de vida, o que pode resultar em distúrbios do sono, insônia, sonolência excessiva e conseqüências negativas para a saúde mental e física. Portanto, investigar e compreender os padrões de sono dos universitários é fundamental não apenas para abordar problemas individuais de saúde, mas também para desenvolver estratégias e políticas institucionais que promovam um ambiente universitário mais saudável e propício ao sucesso acadêmico.

Diante disso, os objetivos do presente estudo foram analisar a qualidade e os hábitos de sono e as possíveis associações com fatores sociodemográficos e acadêmicos dos universitários da área de Ciências da Saúde, além de identificar distúrbios do sono, uso de medicação desses estudantes do ensino superior.

MÉTODOS

Estudo descritivo, observacional e transversal, com abordagem quantitativa, visando analisar os padrões e a qualidade do sono de estudantes universitários dos cursos de Enfermagem e Educação Física.

Em pesquisas quantitativas, o pesquisador utiliza parâmetros (características mensuráveis) e traduz informações e opiniões em números, para classificá-las e analisá-las na busca de relações de causa e efeito entre as variáveis em estudo. Em estudos transversais, causa e efeito são identificados simultaneamente.¹⁴

A pesquisa foi realizada no Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, sediada em Sobral-CE, Brasil, no Semiárido do Sertão Nordeste. Este município possui uma população de 203.023 habitantes, distribuídos em um território de 2.068,474 km². O CCS congrega dois cursos na área da saúde: graduação em Enfermagem (bacharelado) e Educação Física (licenciatura e bacharelado).

A amostra foi calculada utilizando a fórmula para estudos transversais com populações finitas, considerando um nível de confiança de 95% e erro amostral absoluto de 5%, acrescentando-se 20% para possíveis perdas de dados. Assim, para o curso de Bacharelado em Enfermagem, a população do estudo inclui todos os alunos matriculados no semestre de 2024.1, resultando em uma amostra de 217 alunos. No curso de Educação Física, foram considerados os alunos matriculados em 2024.1, com uma amostra de 176 alunos. Ao final, obteve-se uma amostra total de 393 alunos dos cursos de Ciências da Saúde da UVA.

A coleta de dados ocorreu entre março e abril de 2024, nos turnos da manhã, tarde e noite, conforme o horário de aula dos alunos. Os critérios de inclusão foram: estar matriculado nos cursos selecionados e desejar participar do estudo. Foram excluídos alunos com deficiência ou disfunção que

impossibilitasse o autopreenchimento do questionário. Como critérios de descontinuidade, consideraram-se alunos com 20% ou mais de questões não respondidas.

O instrumento utilizado foi um questionário online de autopreenchimento, dividido em duas partes, composto por questões objetivas: 1ª) Caracterização dos estudantes, elaborado pelos autores para coletar dados sociodemográficos e de rendimento acadêmico (sexo, raça, renda familiar, escolaridade, estado civil, religião, sexualidade, IRA, etc.); 2ª) Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para o Brasil por Bertolazi.¹⁵ O questionário contém dez questões abertas e semiabertas, divididas em sete componentes avaliados de acordo com uma pontuação de zero a três, para analisar a qualidade do sono no último mês dos participantes. Ele avalia a qualidade subjetiva do sono, sua duração, latência, eficiência habitual, distúrbios, uso de medicação para dormir e sonolência diurna. A soma desses sete componentes resulta em um escore global de PSQI com pontuação máxima de 21 pontos, onde valores abaixo de 5 indicam boa qualidade de sono, entre 5 e 10 indicam qualidade ruim, e acima de 10 sugerem distúrbios do sono.¹⁵

O questionário foi aplicado em sala de aula mediante solicitação, autorização e disponibilidade de horário, previamente ajustados com os coordenadores e professores de cada curso, de acordo com a melhor disponibilidade das turmas. Os participantes receberam todas as informações sobre a pesquisa, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e o esclarecimento de dúvidas sobre o preenchimento do formulário, disponibilizado através da plataforma Google Forms.

Os dados foram analisados no programa R (versão 4.0.5) para a análise descritiva das variáveis apresentadas em tabelas. Na análise dos dados, utilizaram-se os testes Qui-Quadrado de Pearson e Exato de Fisher em tabelas bivariadas, com seus respectivos intervalos de confiança. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%, com intervalos de confiança de 95%.

Esta pesquisa foi conduzida de acordo com a Resolução 466/12 do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, sob o número 6.747.786, respeitando-se todos os aspectos éticos para a execução do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO, ACADÊMICO E DE SAÚDE DOS UNIVERSITÁRIOS CIÊNCIAS DA SAÚDE

A partir das respostas obtidas no formulário de avaliação da escala de qualidade do sono PSQI-BR.¹⁵ Os dados foram classificados em três níveis de qualidade de sono: Boa, Ruim e Distúrbio (distúrbio de sono). A Tabela 1 apresenta a distribuição de frequência para os três níveis de qualidade de sono.

Tabela 1: Distribuição dos indivíduos por nível de qualidade de sono em um centro de ciências da saúde, Sobral -CE, 2024.

Qualidade de sono	N	%
Boa	10	2,54
Ruim	303	77,10
Distúrbio	80	20,36
Total	393	100,00

O resultado da análise da qualidade do sono de universitários da área de Ciências da Saúde foi preocupante, visto que mais da metade dos alunos (n=303), ou 77,10%, foram classificados com uma qualidade de sono ruim. Outros apresentaram uma situação ainda mais desfavorável à saúde,

representando 20,36% (n=80) dos estudantes com distúrbios relacionados ao sono. Em menor número, cerca de 2,54% (n=10) apresentaram boa qualidade de sono.

Um estudo realizado com 257 participantes de oito instituições portuguesas, constatou que 65% dos universitários analisados apresentavam má qualidade de sono, sendo essa situação majoritariamente relacionada a fatores como sexo e curso, também observados na presente pesquisa.¹⁶

Com base na classificação dos níveis de qualidade do sono, foram analisadas possíveis relações com variáveis sociodemográficas, acadêmicas e econômicas, conforme apresentado na Tabela 2, a seguir.

Tabela 2: Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados sociodemográficos. Sobral-CE, 2024.

Variáveis	Classificação PSQI-BR			P
	Boa n (%)	Ruim n (%)	Distúrbio n (%)	
Curso				
Enfermagem	4 (1,8)	139 (64,1)	74 (34,1)	
Educação Física	4 (2,3)	135 (76,7)	37 (21)	0,01
Sexo				
Feminino	6 (2,5)	152 (64,4)	78 (33,1)	
Masculino	2 (1,3)	122 (77,7)	33 (21)	0,01
Idade				
Adolescente	3 (2,2)	111 (81)	23 (16,8)	
Jovem	6 (2,7)	169 (75,8)	48 (21,5)	
Adulto	1 (3)	23 (69,7)	9 (27,3)	0,55
Ano				
1° Ano	3 (2,5)	101 (84,2)	16 (13,3)	
2° Ano	3 (3,2)	70 (73,7)	22 (13,3)	
3° Ano	0 (0)	51 (78,5)	14 (21,5)	
4° Ano	2 (3,1)	47 (72,3)	16 (24,6)	
5 Ano	2 (4,2)	34 (70,8)	12 (25)	0,29
Cor				
Parda	3 (1,3)	161 (70,3)	65 (28,4)	
Branca	3 (2,3)	90 (68,2)	39 (29,5)	
Preta	2 (6,5)	22 (71)	7 (22,6)	
Outra	0 (0)	1 (100)	0 (0)	0,47
Renda				
0 A 1	5 (2,8)	121 (67,2)	54 (30)	
1 A 2	2 (1,6)	87 (69)	37 (29,4)	
2 A 4	0 (0)	48 (75)	16 (25)	
4 A 6	1 (7,7)	10 (76,9)	2 (15,4)	
6 A 8	0 (0)	5 (71,4)	2 (28,6)	
8 A 10	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
10 A 20	0 (0)	3 (100)	0 (0)	0,67

Variáveis	Classificação PSQI-BR			P
	Boa n (%)	Ruim n (%)	Distúrbio n (%)	
Religião				
Católica	5 (1,7)	205 (71,4)	77 (26,8)	0,09
Evangélica	0 (0)	28 (80)	7 (20)	
Nenhuma	3 (4,9)	33 (54,1)	25 (41)	
Outra	0 (0)	8 (80)	2 (20)	
Região De Procedência				
Sertão De Sobral	6 (2,2)	193 (69,4)	79 (28,4)	0,18
Litoral Norte	1 (2,4)	29 (69)	12 (28,6)	
Serra Da Ibiapaba	0 (0)	25 (64,1)	14 (35,9)	
Sertão Dos Crateús	0 (0)	21 (91,3)	2 (8,7)	
Litoral Oeste/ Vale Do Curu	1 (11,1)	5 (55,6)	3 (33,3)	
Sertão Central	0 (0)	0 (0)	1 (100)	
Grande Fortaleza	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Município				
Sobral	6 (3,2)	122 (65,2)	59 (31,6)	0,14
Distritos	0 (0)	25 (86,2)	4 (13,8)	
Outras	2 (1,1)	127 (71,8)	48 (27,1)	
Situação Conjugal				
Solteiro (a)	7 (2,6)	185 (67,5)	82 (29,9)	0,21
Com Parceiro (a) Fixo (a)	0 (0)	76 (75,2)	25 (24,8)	
Casado (a)/ União Estável	1 (5,6)	13 (72,2)	4 (22,2)	
Orientação Sexual				
Heterossexual	8 (2,4)	238 (72,1)	84 (25,5)	0,00
Bissexual	0 (0)	12 (38,7)	19 (61,3)	
Homossexual	0 (0)	23 (74,2)	8 (25,8)	
Outra	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Filhos				
Não	7 (1,9)	262 (70,4)	103 (27,7)	0,19
Sim	1 (4,8)	12 (57,1)	8 (38,1)	

De acordo com os resultados encontrados, os estudantes de Enfermagem apresentam maior presença de distúrbios de sono (n: 74 34,1%), em comparação aos estudantes do curso de Educação Física (n: 37 21%), mostrando uma diferença significativa na qualidade de sono entre os alunos de ambos os cursos (p: 0,01). Sabe-se que o curso de Enfermagem estudado possui uma carga horária de 5.000 horas a serem cumpridas em cinco anos de graduação, com 100 horas obrigatórias de atividades complementares.

Para cumprir tais atividades de maneira efetiva, os estudantes precisam administrar o tempo para evitar a redução das horas de descanso e, conseqüentemente, a queda na qualidade do sono.¹⁷

Em relação ao gênero, foi identificado o predomínio de distúrbios do sono no gênero feminino (n: 78 33,1%), em comparação aos estudantes do gênero masculino, tendo o resultado dessa análise teve grande significância ao demonstrar o grau de diferença da qualidade de sono entre os gêneros (p: 0,01). Uma explicação para esse fato pode ser encontrada em um estudo realizado com a população de Campinas que apontam fatores psicológicos como possíveis razões para as mulheres apresentarem mais alterações nos padrões de sono, uma vez que tendem a manifestar sintomas de ansiedade e depressão com maior frequência do que os homens. Além disso, variações hormonais ao longo dos ciclos menstruais também podem influenciar o sono.¹⁸

No que se refere à orientação sexual, observou-se que estudantes homossexuais (n: 8 25,8%) e bissexuais (n: 19 61,3%) foram mais afetados pela má qualidade e pelos distúrbios de sono, tendo esse resultado sido estatisticamente significativo (p:0,00). A população LGBTQIA+ tem uma maior probabilidade de desenvolver transtornos mentais, pois está mais suscetível a experiências diárias de discriminação e preconceito em relação à população heterossexual.¹⁹

Ainda existem muitas dificuldades em se trabalhar com a qualidade de vida de pessoas homossexuais, pois é uma área pouco explorada em uma sociedade marcada por preconceitos e estigmas contra a população LGBTQIA+.²⁰

Considerando que a qualidade do sono e o rendimento acadêmico dos estudantes envolvidos em atividades extracurriculares e que possuem emprego podem ser afetados pelo aumento das responsabilidades e da carga horária, analisou-se a qualidade do sono desses estudantes, conforme apresentado na Tabela 3, a seguir.

Tabela 3: Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e os dados acadêmicos. Sobral-CE, 2024.

Variáveis	Classificação PSQI-BR			p
	Boa n (%)	Ruim n (%)	Distúrbio n (%)	
Participa De Atividade De Extensão				
Não	5 (2,2)	160 (69,9)	64 (27,9)	0,96
Sim	3 (1,8)	114 (69,5)	47 (28,7)	
Participa De Atividade De Pesquisa				
Não	5 (1,7)	208 (71,7)	77 (26,6)	0,30
Sim	3 (2,9)	66 (64,1)	34 (33)	
Recebe Bolsa Universitária				
Não	7 (2,3)	208 (68,6)	88 (29)	0,67
Sim	1 (1,1)	66 (73,3)	23 (25,)	
Emprego				
Não	7 (2,1)	237 (69,9)	95 (28)	0,90
Sim	1 (1,9)	37 (68,5)	16 (29,6)	
Recebe Auxílio Do Governo				
Não	7 (2,7)	175 (68,1)	75 (29,2)	0,35
Sim	1 (0,7)	99 (72,8)	36 (26,5)	
Ira				
Não Possui	2 (8,3)	19 (79,2)	3 (12,5)	0,25
Menor Que 7	0 (0)	20 (76,9)	6 (23,1)	
Entre 7 e 8,9	4 (2)	137 (67,8)	61 (30,2)	
Entre 9 e 10	2 (1,4)	98 (69,5)	41 (29,1)	

Estudantes que não estavam participando de atividades de pesquisa (n: 285 98,3%) apresentaram nível de qualidade ruim e distúrbios referentes ao sono. Um estudo de revisão realizado em estudantes de medicina aponta que esses estudantes, independentemente de sua participação em atividades extracurriculares ou emprego, enfrentam desafios consideráveis em relação à qualidade do sono. Mas aqueles envolvidos em diversas atividades extracurriculares têm maior probabilidade de relatar problemas de sono, como insônia e sonolência diurna, podendo estar relacionada à gestão inadequada do tempo, ao estresse e à falta de interação social adequada.²¹

Outro estudo realizado com 298 universitários do Rio Grande do Norte apontou que os universitários que não possuíam emprego apresentam padrões de sono irregulares, influenciados por horários de estudo desorganizados, uso excessivo de tecnologia e estresse acadêmico.²² Em ambos os

casos, a ausência de uma rotina de sono saudável compromete o desempenho acadêmico e o bem-estar geral, destacando a necessidade de intervenções para promover hábitos de sono adequados entre todos os estudantes.

Aqueles que ainda não possuem índice de rendimento acadêmico (IRA) por estarem cursando o 1º semestre do curso de graduação, apresentaram percentual maior de boa classificação do sono (n: 28,3%), embora esse resultado não tenha sido estatisticamente significativo.

A qualidade do sono dos alunos pode ser influenciada por diversos fatores internos e externos, especialmente relacionados à saúde e ao estado de doença, assim como às demandas da vida acadêmica. A tabela a seguir apresenta a distribuição da qualidade de sono dos alunos no quesito saúde-doença.

Tabela 4: Distribuição dos universitários das Ciências da Saúde segundo os níveis de qualidade do sono e o processo saúde - doença. Sobral-CE, 2024.

Variáveis	Classificação PSQI-BR			p
	Boa n(%)	Ruim n (%)	Distúrbio n (%)	
Presença De Doença Crônica				
Não	7 (1,9)	268 (72,2)	96 (25,9)	0,00
Sim	1 (4,5)	6 (27,3)	15 (68,2)	
Uso De Medicação Para Doença Mental				
Não	8 (2,2)	266 (74,7)	82 (23)	0,00
Sim	0 (0)	8 (21,6)	29 (78,4)	
Plano De Saúde				
Não	8 (2,3)	245 (70,2)	96 (27,5)	0,51
Sim	0 (0)	29 (65,9)	15 (34,1)	
Uso De Substâncias				
Álcool	0 (0)	52 (65,8)	27 (34,2)	0,56
Álcool, Maconha	0 (0)	2 (66,7)	1 (33,3)	
Álcool, Nenhuma	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Álcool, Tabaco	0 (0)	3 (60)	2 (40)	
Álcool, Tabaco, Maconha	0 (0)	3 (75)	1 (25)	
Maconha	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Nenhuma	8 (2,7)	210 (71,2)	77 (26,1)	
Tabaco	0 (0)	1 (33,3)	2 (66,7)	
Tabaco, Nenhuma	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Todas	0 (0)	0 (0)	1 (100)	
Atividade Física Semanal				
0	2 (1,6)	73 (59,8)	47 (38,5)	0,07
1 A 2	1 (1,6)	43 (70,5)	17 (27,9)	
3 A 4	2 (2,1)	73 (77,7)	19 (20,2)	
5 A 7	3 (2,6)	85 (73,3)	28 (24,1)	

Da mesma forma, ao analisar a presença de doenças crônicas e sua relação com o sono dos participantes, verificou-se que os estudantes que relataram ter doença crônica apresentavam algum

distúrbio do sono (n=15 (68,2%)), comparado aos que não possuíam. Mostrando uma diferença estatisticamente significativa (p=0,00) entre esses estudantes. A presença de doenças crônicas aumenta as chances de desenvolvimento de problemas com o sono, além de influenciar o surgimento de outras condições crônicas.²³

Observou-se também a presença de distúrbios do sono em alunos que fazem uso de medicamentos para doenças mentais (n: 29 78,4%), sendo esse resultado estatisticamente significativo (p:0,00). Pesquisas indicam que até 15% dos estudantes apresentam algum tipo de transtorno psiquiátrico, sendo a ansiedade e a depressão os mais frequentes.²⁴ A própria faculdade é um ambiente que exige boa administração do tempo e responsabilidades além das habilidades acadêmicas, o que pode levar ao adoecimento, afetando principalmente a saúde mental e colaborando para o desenvolvimento de problemas crônicos.¹³

Quanto ao uso de substâncias psicoativas nos 30 dias anteriores à pesquisa, a maioria dos acadêmicos relatou não ter consumido nenhum tipo de substância (n: 295 75,06%) enquanto que um quantitativo expressivo de estudantes relataram o uso de álcool, maconha ou tabaco (n: 95 25,66%) . O álcool foi a droga mais utilizada entre os jovens (n: 80 20,35%). Em diversas pesquisas, o álcool é apontado como a substância psicoativa mais consumida entre acadêmicos. Embora mais da metade dos estudantes tenha relatado não consumir nenhum tipo de droga, é importante observar a frequência de uso entre os que consomem, especialmente quando isso pode impactar o desempenho acadêmico e a qualidade do sono.^{13,24}

Sobre a realização de atividade física, os resultados mostraram que aqueles que não praticam atividade física, apresentaram maior percentual de distúrbio do sono em comparação com aqueles que afirmaram praticar pelo menor 1 dia por semana. Porém esse resultado não foi estatisticamente significativo.

Os acadêmicos que não praticam atividade física, apresentaram maior percentual de distúrbio do sono (n:47 38,5%) em comparação com aqueles que afirmaram praticar pelo menor 1 dia por semana (n:17 27,9%). O estresse relacionado aos estudos e às exigências acadêmicas pode interferir na capacidade de relaxamento. Além disso, a prática intensa de exercícios próxima à hora de dormir pode levar à liberação de hormônios que dificultam o sono. Por fim, hábitos como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir também impactam negativamente a qualidade do sono.^{25,26}

O impacto da rotina acadêmica universitária pode contribuir para as mudanças nos padrões de sono dos alunos. A tabela 5 a seguir apresenta as características relacionadas ao padrão de sono dos alunos dos cursos de Enfermagem e Educação Física da UVA.

Tabela 5: Características do sono estratificadas dos estudantes de graduação do curso de enfermagem e educação física UVA por medidas de posição e dispersão representado por horas. Sobral- CE, 2024.

Característica	Medidas de posição			Medida de dispersão
	Média	Mediana	Moda	Desvio Padrão
Horário de dormir	22:41	23:00	23:00	01:11
Latência do sono	01:16	01:00	01:00	00:59
Horário de acordar	06:07	06:00	05:00	01:36
Duração do sono	07:26	07:00	08:00	01:39

De acordo com os achados da pesquisa, foi possível mapear os horários relacionados ao padrão de sono dos estudantes, revelando que eles dormem, em média, de 7 a 8 horas por noite. No entanto, o tempo de transição da vigília para o sono total foi de uma hora e dezesseis minutos, considerado um

período longo de latência, prejudicial a um estado de sono adequado, no qual o estudante leva mais tempo para adormecer.⁶

Esses fatores são semelhantes aos resultados de um estudo sistemático realizado com 996 estudantes universitários mostra que a pior qualidade de sono atingiu 23,1% da amostra analisada, causada pela possível dificuldade para dormir ao menos uma vez por mês, devido ao desafio de conciliar uma boa noite de sono com a rotina acadêmica exaustiva, excesso de atividades, poucas horas de lazer e sono reduzido.³

Na Tabela 6, foi realizada uma análise dos hábitos e da qualidade do sono desses estudantes, com base em acontecimentos da semana anterior à coleta de dados.

Tabela 6: hábitos de sono e fatores que influenciam na qualidade do sono durante a semana anterior à pesquisa. Sobral, 2024.

Pergunta	Nunca	Menos de 1x/ semana	1 ou 2x/ semana	3x/ semana ou mais
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Não conseguiu adormecer em até 30 minutos	126 (32,1)	101 (25,7)	92 (23,4)	74 (18,8)
Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	69 (17,6)	122 (31,0)	103 (26,2)	99 (25,2)
Precisou levantar-se para ir ao banheiro	108 (27,5)	114 (29,0)	107 (27,2)	64 (16,3)
Não conseguiu respirar confortavelmente	249 (63,4)	69 (17,6)	44 (11,2)	31 (7,9)
Tossiu ou roncou forte	263 (66,9)	60 (15,3)	39 (9,9)	31 (7,9)
Sentiu muito frio	143 (36,4)	106 (27,0)	97 (24,7)	47 (12,0)
Sentiu muito calor	104 (26,5)	82 (20,9)	92 (23,4)	115 (29,3)
Teve sonhos ruins	116 (29,5)	136 (34,6)	89 (22,6)	52 (13,2)
Teve dor	217 (55,2)	79 (20,1)	62 (15,8)	35 (8,9)
Tomou medicamento para lhe ajudar	246 (62,6)	71 (18,1)	42 (10,7)	34 (8,7)
Teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social	222 (56,5)	99 (25,2)	56 (14,2)	16 (4,1)
Quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas?	113 (28,8)	141 (35,9)	100 (25,4)	39 (9,9)

Após examinar aspectos como a necessidade de 'levantar-se no meio da noite para ir ao banheiro', 'dificuldade para respirar durante o sono' e 'relatos de tosse ou ronco alto', a variável 'acordou no meio da noite ou de manhã cedo' se destacou, representando 324 (84,4%) estudantes. O estresse e a preocupação são identificados como um dos principais causadores dessas perturbações do sono, podendo desencadear episódios de insônia.^{26,27}

Cerca de 289 (73,6%) estudantes relataram que sentir calor à noite foi um dos fatores prejudiciais ao sono, pelo menos uma vez por semana, o que é um dos principais causadores de desconforto ao dormir. Esse fato se justifica pelas altas temperaturas da cidade onde a pesquisa foi realizada e onde a maioria dos estudantes reside.

Os resultados mostram que 147 (37%) participantes tomaram medicação para dormir, seja prescrita ou por conta própria, ao menos uma vez por semana. Esse uso pode estar relacionado ao fato de parte dessa população possuir diagnóstico de transtornos mentais e fazer uso diário de medicação para atenuar sintomas; outra parte utiliza a automedicação sem prescrição médica, o que traz riscos consideráveis, como instabilidade na atenção, redução do estado de alerta e comprometimento da

memória de trabalho. Uma pesquisa feita em estudantes da Faculdade de ciências médicas de Minas Gerais que cursam do primeiro ao quarto ano mostra que os estudantes relataram dificuldade em permanecer acordados ao dirigir, comer ou participar de atividades sociais.²⁷

Da mesma forma, 267 (68%) alunos relataram não conseguir adormecer em até 30 minutos, pelo menos uma vez por semana. A qualidade do sono desses estudantes é frequentemente prejudicada pela exposição constante à luz azul de aparelhos eletrônicos antes de dormir, o que prolonga o tempo de latência para adormecer.¹¹

Além disso, uma pesquisa realizada com 470 estudantes em Curitiba- PR, na qual a maioria dos participantes (59,1%) sentiu dificuldade em manter o entusiasmo três vezes ou mais por semana, alinha-se com o presente estudo, que aponta que cerca de 71,2% dos alunos relataram problemas em manter o ânimo uma ou mais vezes para realizar atividades diárias.²⁸

Com base nos dados objetivos apresentados sobre a qualidade do sono, a tabela 7 apresenta a classificação subjetiva da qualidade do sono conforme a percepção dos próprios participantes do estudo.

Tabela 7: avaliação subjetiva dos estudantes na qualidade do sono

Percepção subjetiva da qualidade do sono	N (%)
Muito ruim	33 (8,4)
Ruim	110 (28,0)
Boa	215 (54,7)
Muito boa	35 (8,9)

Os resultados da tabela mostram que 215 (54,7%) estudantes consideraram ter uma boa qualidade de sono no último mês, diferindo da maioria dos estudos, que indicam uma prevalência de autoavaliações negativas em relação à qualidade do sono.^{29,30} Essa discrepância pode ser consequência da dificuldade em identificar características que determinam uma qualidade de sono ruim, como reconhecer que fatores cotidianos, como calor, frio ou ronco, podem impactar negativamente a qualidade do sono.

Este estudo revela um panorama importante para a implementação de intervenções e políticas específicas. Identifica mulheres, estudantes de enfermagem, homossexuais, estudantes portadores de doenças crônicas e que utilizam medicamentos para dormir, como grupos com pior qualidade do sono. A ausência de apoio adequado para essas populações pode desencadear uma série de malefícios tanto no âmbito individual quanto coletivo. Estudantes com sono inadequado demonstram menor capacidade de concentração, memória prejudicada e dificuldades em absorver conteúdos complexos, afetando o aprendizado.

A privação de sono e os distúrbios do sono estão fortemente associados a quadros de ansiedade, depressão, irritabilidade e esgotamento (burnout). Sem apoio psicológico e emocional adequado, esses problemas podem se agravar, levando a um ciclo de piora na saúde mental e no bem-estar geral dos estudantes.

CONCLUSÃO

A análise da qualidade do sono entre universitários das Ciências da Saúde indicou que a grande maioria (77%) apresentou qualidade de sono ruim, enquanto 20% mostraram sinais de distúrbios do sono, e apenas 2,54% relataram boa qualidade de sono.

A qualidade do sono foi classificada como ruim em estudantes de enfermagem, mulheres, pessoas que se identificam como bissexuais, portadores de doenças crônicas e usuários de medicação para doenças mentais, demonstrando uma prevalência de distúrbios nessas populações. É relevante destacar o consumo de medicamentos para doenças mentais entre os jovens, seja para tratamento de distúrbios com diagnóstico médico ou, em alguns casos, a automedicação sem indicações para aliviar sintomas associados a essas condições.

A verificação da prevalência de distúrbios do sono entre pessoas com doenças crônicas e outras variáveis do estudo evidencia a importância de medidas preventivas em relação às comorbidades e à saúde do sono desses estudantes.

O reconhecimento desses fatores associados à qualidade do sono entre universitários de Ciências da Saúde é essencial para o planejamento de políticas públicas e de ações direcionadas ao bem-estar físico e mental desses estudantes. Ações de promoção da saúde e a prevenção de doenças devem incluir estratégias eficazes voltadas à melhoria da qualidade do sono. Medidas como campanhas educativas, políticas institucionais que incentivem o equilíbrio entre estudo, trabalho e descanso, além do acesso facilitado a serviços de saúde mental, são essenciais. Essas ações não apenas contribuem para o bem-estar individual, mas também favorecem o desempenho acadêmico e profissional, reduzindo riscos de doenças crônicas e elevando a qualidade de vida da população.

Portanto, é crucial que gestores públicos, educadores e profissionais de saúde priorizem intervenções que considerem as especificidades sociodemográficas e acadêmicas, promovendo ambientes mais saudáveis e conscientes da importância do sono para uma sociedade mais produtiva e equilibrada.

É importante observar que o presente estudo não coletou informações específicas sobre os medicamentos mais consumidos nem sobre as doenças mentais mais prevalentes, fatores que podem influenciar a qualidade do sono desses estudantes.

A conscientização sobre hábitos saudáveis deve ser incentivada desde a infância, criando uma cultura de valorização do descanso. Assim, investir na qualidade do sono representa um compromisso com a saúde integral e o desenvolvimento sustentável da sociedade.

Os conhecimentos gerados por esta pesquisa são fundamentais para incentivar novos estudos sobre o tema. Informações adicionais sobre essa questão são de grande valor, possibilitando a comparação entre a qualidade do sono dos alunos dentro e fora das salas de aula.

REFERÊNCIAS

1. Araújo GL, Lima de Araújo G, Araújo TJ, Silveira MA, Botelho Florêncio TM, Vilela Heimer M. Cronotipo, Qualidade do sono e Rendimento escolar em adolescentes - uma revisão da literatura. Res Soc Dev [Internet]. 11 set 2021 [citado 21 dez 2024];10(11):e594101120176. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.20176>
2. Gajardo YZ, Ramos JN, Muraro AP, Moreira NF, Ferreira MG, Rodrigues PR. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Cienc Amp Saude Coletiva [Internet]. Fev 2021 [citado 21 dez 2024];26(2):601-10. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08412020>
3. Maciel FV, Wendt AT, Demenech LM, Dumith SC. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Cienc Amp Saude Coletiva [Internet]. Abr 2023 [citado 21 dez 2024];28(4):1187-98. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>

4. Eleftheriou A, Rokou A, Arvaniti A, Nena E, Steiropoulos P. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health* [Internet]. 19 nov 2021 [citado 21 dez 2024];9. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.775374>
5. Smit AN, Juda M, Livingstone A, Stephanie RU, Mistlberger RE. Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *PLOS ONE* [Internet]. 26 abr 2021 [citado 21 dez 2024];16(4):e0250793. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250793>
6. Carone CM, Silva BD, Rodrigues LT, Tavares PD, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2020 [citado 21 dez 2024];36(3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
7. Batra K, Sharma M, Batra R, Singh TP, Schvaneveldt N. Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare* [Internet]. 17 fev 2021 [citado 21 dez 2024];9(2):222. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>
8. Fontanelli MS, Correa GC, Guiraldelli LR, Mocelin A, Bertin LR, Ulbrich ZA. Baixos Níveis de Atividade Física e suas Associações com o Estado de Humor, Sonolência Diurna e Consumo Alimentar em Universitários. *Mundo Saude* [Internet]. 1 jan 2024 [citado 8 out 2024];48. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202448e15792023p>
9. Murawski B, Plotnikoff RC, Rayward AT, Oldmeadow C, Vandelanotte C, Brown WJ, Duncan MJ. Efficacy of an m-Health Physical Activity and Sleep Health Intervention for Adults: A Randomized Waitlist-Controlled Trial. *Am J Prev Med* [Internet]. Out 2019 [citado 8 out 2024];57(4):503-14. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.009>
10. Paul VCG, Neves AC, Oliveira GA, Antônio ACFT, Antonio TT, Jassi FJ. Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários. *Fisioter Em Mov* [Internet]. 2023 [citado 1 nov 2024];36. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36110.0>
11. Santos AS, Freitas EA. Ritmos biológicos: como o mau uso de smartphones pode influenciar negativamente o sono. *Rev Neurocienc* [Internet]. 16 jun 2021 [citado 8 out 2024];29. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2021.v29.11394>
12. Santos ZMA, Silva MS, Florêncio NLM, Pachú CO. O uso de medicamentos por universitários brasileiros: uma revisão narrativa. *RECIMA 21 Rev Cient Multidiscip ISSN 2675 6218* [Internet]. 15 set 2023 [citado 8 out 2024];4(9):e493876. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i9.3876>
13. Araújo MIA, Barboza ACS, Guedes JPM. Uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos por estudantes universitários na área de saúde: uma revisão de literatura. *Res Soc Dev* [Internet]. 17 nov 2022 [citado 18 out 2024];11(15):e296111537379. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37379>
14. Silva AL, Paiva AP. Metodologia da pesquisa científica no Brasil: natureza da pesquisa, métodos e processos da investigação. *Res Soc Dev* [Internet]. 7 ago 2022 [citado 8 out 2024];11(10):e479111032264. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32264>
15. Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, da Silva Miozzo IC, de Barba ME, Menna Barreto SS. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med* [Internet]. Jan 2011 [citado 8 out 2024];12(1):70-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>
16. Mendes J, Sousa M, Leite VM, Bettencourt da Silva Belchior NM, Pires Medeiros MT. Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. *Rev Port Inv Comp Soc* [Internet]. 30 nov 2019 [citado 18 out 2024];5(2):38-48. Disponível em: <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>
17. Morais HCC, Gomes BG, de Holanda AKS, Nogueira KEA, Fonseca R, Pinto ACMD, Mendes IC. Factors associated with poor sleep quality in nursing students from a private university in Ceará. *Mundo Saude* [Internet]. 1 jan 2022 [citado 9 out 2024];46:003-11. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202246003011>

18. Barros MB, Lima MG, Ceolim MF, Zancanella E, Cardoso TA. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Rev Saude Publica* [Internet]. 27 set 2019 [citado 18 out 2024];53:82. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>
19. Ponso N, Carvalho RC. Qualidade de vida de jovens homossexuais e bissexuais residentes em uma capital do nordeste brasileiro. *Rev Bras Sex Humana* [Internet]. 16 dez 2021 [citado 8 out 2024];32(2). Disponível em: <https://doi.org/10.35919/rbsh.v32i2.980>
20. Costa-Val A, Manganelli MS, Moraes VMF, Cano-Prais HA, Ribeiro GM. O cuidado da população LGBT na perspectiva de profissionais da Atenção Primária à Saúde. *Physis* [Internet]. 2022 [citado 8 out 2024];32(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-73312022320207>
21. Zavarise LF, Gonçalves CRL, Lustosa NG, Duarte GGM, Soares EA. Relação entre a qualidade de sono e o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina: revisão sistemática. *Res Soc Dev* [Internet]. 12 jun 2023 [citado 8 out 2024];12(6):e11612642047. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.42047>
22. Araújo MFS, Lopes XFM, Azevedo CVM, Dantas SD, Souza JC. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. *Rev Bras Educ Medica* [Internet]. 2021 [citado 8 out 2024];45(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>
23. Brito DFF, Nascimento AA, Vilanova-Campelo CR, De Carvalho KO, Nolêto DCS, Nolêto VL, Ribeiro DAF, Almeida FJF. Atividade física, qualidade do sono e aptidão física em universitários. *Fiep Bull Online* [Internet]. 13 fev 2023 [citado 9 out 2024];93(I). Disponível em: <https://doi.org/10.16887/93.a1.09>
24. Sousa FMA, Sousa LMD, Aragão JMN, Oliveira EN, Almeida PC, Bezerra SMN, Vasconcelos MIO. Uso de substâncias psicoativas e rendimento acadêmico de universitários da área de saúde. *Cogitare Enferm* [Internet]. 2023 [citado 8 out 2024];28. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.87063>
25. Diniz LN, Lima FF, Carvalho LS, Milhomem PAM, Celestino PHO, Santos GMR, Simplício PFP, Lacerda TTB. A influência da atividade física no sono e desempenho acadêmico. *Rev Eletronica Acervo Saude* [Internet]. 31 out 2020 [citado 9 out 2024];12(10):e5000. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e5000.2020>
26. Dias LG, Silva NA, Oliveira SSB, Marques MS. Ansiedade e Depressão em Universitários a Área da Saúde: Uma Revisão Integrativa / Anxiety and Depression in University Students in the Health Area: An Integrative Review. *ID Line Rev Psicol* [Internet]. 30 dez 2021 [citado 18 out 2024];15(58):565-75. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/idonline.v15i58.3344>
27. Alvarenga JV, Fernandes BL, Maia TL, Guimarães LC, Cruvinel AR, Vieira BC, Alves LP, Azevedo GF. O uso de psicoestimulantes entre estudantes de uma faculdade de medicina: prevalência e fatores associados. *Rev Foco* [Internet]. 20 set 2023 [citado 12 nov 2024];16(9):e3118. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n9-099>
28. Bodanese BC, Roderjan AK, Gil I, Purin KS. Como a qualidade do sono e a ansiedade podem afetar estudantes que desejam cursar medicina - uma avaliação objetiva. *Rev Medicina* [Internet]. 20 maio 2021 [citado 9 out 2024];100(2):96-101. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v100i2p96-101>
29. Goto RE, Capeleti FF, Nobeschi L. Avaliação da qualidade do sono nos acadêmicos de graduação em enfermagem / Evaluation of sleep quality in undergraduate nursing students. *Arq Medicos Hosp Fac Cienc Med St Casa Sao Paulo* [Internet]. 13 jul 2023 [citado 9 out 2024]. Disponível em: <https://doi.org/10.26432/1809-3019.2023.68.010>
30. Gotardo AL, Da Silva CM, Madeira HS, De Peder LD. O uso de medicamentos psicotrópicos por estudantes de um centro universitário de Cascavel, Paraná. *SaBios Rev Saude Biol* [Internet]. 26 jul 2022 [citado 9 out 2024];17(1):1-10. Disponível em: <https://doi.org/10.54372/sb.2022.v17.3225>