

Qualidade do Sono, Práticas e Intenções Comportamentais em Estudantes da Saúde

Sleep Quality, Behavioral Practices, and Intentions among Health Students Calidad del Sueño, Prácticas e Intenciones Conductuales en Estudiantes de Salud

Jeferson Fernando Santos Barbosa
Karla Santos Mateus
Erika Raylla Marinho Barbosa
Carlos Silvio Garcia Alexandre Ribeiro
Fábio Galvão Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Resumo

O sono é uma necessidade biológica crucial para a saúde física e mental de indivíduos de todas as idades. Este estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e suas associações com variáveis sociodemográficas e acadêmicas de estudantes da área da saúde. A amostra foi composta por 168 estudantes. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. Foram utilizados um questionário sociodemográfico, itens sobre higiene do sono e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-PTBR). A análise revelou que a maioria dos participantes apresentou má qualidade do sono, com mais de 60% ($n = 111$) dormindo menos do que as sete a nove horas recomendadas. A ansiedade foi identificada como o principal fator associado à baixa qualidade do sono. Estudantes com vínculo empregatício apresentaram piores escores de sono em comparação aos que não trabalham, com $p < 0,05$ e tamanho de efeito d de Cohen = 0,51, indicando que o trabalho contribui para o estresse e reduz o tempo de sono. Embora a diferença entre residentes e não residentes tenha sido estatisticamente significativa, o impacto prático foi pequeno ($p > 0,05$; d de Cohen = 0,12). Conclui-se que a má qualidade do sono entre estudantes da área da saúde é prevalente e pode estar associada à ansiedade e ao trabalho, reforçando a necessidade de estratégias para a promoção da saúde do sono.

Palavras-chave: qualidade do sono, estudantes universitários, área da saúde

Abstract

This study aimed to evaluate sleep quality and its associations with sociodemographic and academic variables among health students. The sample consisted of 168 students. This is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study. A sociodemographic questionnaire, items related to sleep hygiene, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-PTBR) were used. The analysis revealed that the majority of participants had poor sleep quality, with more than 60% ($n = 111$) sleeping less than the recommended seven to nine hours. Anxiety was identified as the main factor associated with poor sleep quality. Students with employment had worse sleep scores compared to those who were not working, with $p < 0.05$ and Cohen's d effect size = 0.51, indicating that work contributes to stress and reduces available sleep time. Although the difference between residents and non-residents was statistically significant, the practical impact was small ($p > 0.05$; Cohen's $d = 0.12$). It is concluded that poor sleep quality among healthy students is prevalent and may be associated with anxiety and employment, highlighting the need for institutional and individual strategies to promote sleep health.

Keywords: sleep quality, university students, health field

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo evaluar la calidad del sueño y sus asociaciones con variables sociodemográficas y académicas de estudiantes del área de la salud. La muestra estuvo compuesta por 168 estudiantes. Se trata de una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal. Se utilizaron un cuestionario sociodemográfico, ítems sobre la higiene del sueño y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI-PTBR). El análisis reveló que la mayoría de los participantes presentó una mala calidad del sueño, con más del 60% ($n = 111$) durmiendo menos de las siete a nueve horas recomendadas. La ansiedad fue identificada como el principal factor asociado a la baja calidad del sueño. Los estudiantes con vínculo laboral presentaron peores puntuaciones de sueño en comparación con aquellos que no trabajan, con $p < 0,05$ y tamaño del efecto d de Cohen = 0,51, lo que indica que el trabajo contribuye al estrés y reduce el tiempo disponible para dormir. Aunque la diferencia entre residentes y no residentes fue estadísticamente significativa, el impacto práctico fue pequeño ($p > 0,05$; d de Cohen = 0,12). Se concluye

que la mala calidad del sueño entre estudiantes del área de la salud es prevalente y puede estar asociada a la ansiedad y al trabajo, reforzando la necesidad de estrategias para promover la salud del sueño.

Palabras clave: calidad del sueño, estudiantes universitarios, área de la salud.

Introdução

O sono é uma necessidade biológica crucial para a saúde física e mental de indivíduos de todas as idades. Segundo Gazzaniga (2018), é durante o sono que processos fisiológicos importantes, como a manutenção metabólica e a consolidação da memória, ocorrem. Além disso, um ritmo circadiano regulado garante o funcionamento saudável do corpo.

Dormir bem é essencial para o bom funcionamento dos processos cognitivos (Kiriş, 2022; Thompson et al., 2022). Por exemplo, a consolidação da memória e do aprendizado ocorre durante o sono, especialmente na fase *Rapid Eye Movement* ou movimento rápido dos olhos (REM), quando o corpo está em um descanso profundo (Diekelmann et al., 2009; Feld & Born, 2017; Rasch & Born, 2013). Durante essa fase, o sono reorganiza as conexões neurais, transferindo informações do hipocampo para o córtex cerebral, onde memórias de longo prazo são armazenadas e as conexões sinápticas essenciais ao aprendizado e à tomada de decisões são fortalecidas (McCormick & Westbrook, 2014). Esses fatores contribuem diretamente para o desempenho acadêmico dos estudantes.

Ingressar na universidade marca uma fase de transição da adolescência para a vida adulta, geralmente exigindo dos estudantes um período de adaptação e de mudança de estilo de vida. Essa transição para a vida acadêmica pode trazer desafios que afetam a qualidade do sono, como o aumento da demanda acadêmica e um maior nível de estresse (Jalali et al., 2020).

A literatura existente mostra uma relação positiva entre a qualidade do sono e sua importância na aprendizagem e na tomada de decisão (Song et al., 2024; Wu & Zhang, 2024). Os acadêmicos da área da saúde enfrentam uma carga horária extensa de estudos e responsabilidades clínicas, o que contribui para a privação de sono e, conseqüentemente, resulta em fadiga, cansaço excessivo e diminuição da motivação. Essas condições comprometem a participação em sala de aula e, conseqüentemente, o rendimento acadêmico (Li, L. & Wang, 2024; Li, X et al. 2024).

Campanhas como o “Dia Mundial do Sono” têm como objetivo conscientizar a população sobre a importância de manter um sono regular (World Sleep Society, 2024); entretanto, isso não ocorre na prática. Segundo Walker (2018), mais de dois terços dos adultos em países desenvolvidos não seguem a recomendação de dormir oito horas por noite. Kiriş (2022) relata que a privação crônica do sono em jovens está associada a resultados negativos, como declínio cognitivo, distúrbios do humor e problemas de saúde física. Em suma, a privação do sono é um dos fatores que impactam a capacidade atencional, a cognição e a capacidade de resolução de problemas (Lowe et al., 2017; Thompson et al., 2022); esses aspectos são particularmente importantes para o cotidiano do estudante universitário.

Apesar do conhecimento sobre os benefícios do sono, estudantes da área da saúde ainda apresentam padrões comportamentais insatisfatórios relacionados a ele, o que sugere que o conhecimento técnico não tem sido suficiente para promover mudanças práticas (Carone et al., 2020). Espera-se que, devido à natureza de suas formações e ao entendimento mais aprofundado sobre a importância do sono regular, esses estudantes prezem por boas práticas, como a adoção de uma adequada higiene do sono. No entanto, mesmo com esse

entendimento, a qualidade do sono entre essa população não é garantida, uma vez que muitos continuam a adotar hábitos prejudiciais (Ferreira et al., 2016).

Schwarzer et al. (2008) observam que, mesmo com conhecimento e boas intenções, os indivíduos frequentemente enfrentam dificuldades na implementação e manutenção de comportamentos saudáveis. Isso é particularmente relevante para estudantes e profissionais da saúde, cuja tomada de decisão muitas vezes não se traduz em ações que garantam um sono de qualidade, demonstrando que o conhecimento, por si só, não é suficiente para promover mudanças comportamentais.

Entender como a qualidade do sono pode impactar a vida dos estudantes universitários da área da saúde pode promover ferramentas essenciais para o bem-estar físico e mental, não apenas no âmbito individual, mas também no institucional e no coletivo (De Oliveira et al., 2024; Ferreira, 2025). Além disso, observa-se que os estudos relacionados às más práticas de sono não têm sido suficientes para que as pessoas modifiquem seus comportamentos. Giorelli (2012) argumenta que um dos fatores que contribuem para a privação do sono é a produtividade excessiva do cotidiano moderno. O ambiente universitário não está alheio a essas exigências; por isso, ao identificar padrões comportamentais, ambientais e ocupacionais que prejudicam o sono, torna-se possível propor intervenções baseadas na literatura, com foco na promoção da saúde mental e no desenvolvimento de rotinas acadêmicas mais saudáveis.

Embora a literatura internacional já evidencie a relação entre prejuízos cognitivos e a má qualidade do sono (Zhu et al., 2021; Song et al., 2024; Wu & Zheng, 2024), ainda há escassez de estudos nacionais que investiguem, de forma integrada, os fatores sociodemográficos, ocupacionais e comportamentais associados a esse problema nessa população. Investigar essas variáveis no contexto brasileiro é, portanto, fundamental para compreender as demandas específicas dos estudantes da área da saúde e propor estratégias de enfrentamento culturalmente adequadas.

Portanto, a qualidade do sono é fundamental para o bem-estar físico e mental dos estudantes da área da saúde. É essencial adotar medidas que promovam um sono saudável entre esses estudantes, com o objetivo de garantir tanto o seu bem-estar quanto o sucesso acadêmico. A presente pesquisa buscou analisar, por meio do autorrelato dos participantes, alguns fatores que contribuem para a má qualidade do sono. Partiu-se da hipótese de que a qualidade do sono está associada a fatores como vínculo empregatício, curso e local de residência dos estudantes.

Material e Métodos

Caracterização da Área Experimental

Este estudo, de natureza descritiva e exploratória, adotou um desenho transversal simples com o objetivo de avaliar a qualidade do sono entre estudantes da área da saúde. Além de fornecer um panorama sobre o sono nesta população, o estudo busca discutir estratégias eficazes para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes.

Contexto e Participantes

A amostra foi composta por 168 estudantes da área da saúde (por exemplo, Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia, Educação Física, Odontologia, Farmácia e Ciências Biológicas). A

idade média dos participantes foi de 21,1 anos ($DP = 3,22$), variando entre 18 e 45 anos. A maioria dos participantes era do sexo feminino, representando 74,4% da amostra. A renda média dos participantes foi de aproximadamente dois salários mínimos. Em relação à etnia, a maioria dos participantes se autodeclarou branca, representando 50% da amostra. No que diz respeito ao vínculo empregatício, 19% dos estudantes relataram ter emprego, enquanto 81% não tinham.

Instrumentos e Procedimentos

Inicialmente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sendo aprovado sob o parecer de número 6.466.213 e CAAE: 71263223.0.0000.5187. Após a aprovação, foi iniciada a coleta de dados. Essa etapa ocorreu de forma remota, por meio de plataformas de redes sociais, como WhatsApp e Instagram. A seleção dos participantes não ocorreu de forma probabilística, sendo feita por conveniência, e a participação foi voluntária.

Pensando na minimização de vieses e na redução de interferências pessoais sobre as respostas do questionário, foi necessária a padronização da coleta, por meio da aplicação via formulário eletrônico do Google Forms. O questionário foi respondido de forma independente, o que impediu a intervenção direta do pesquisador nas respostas dos participantes.

Os estudantes com idade igual ou superior a 18 anos tiveram que assinar eletronicamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A ordem de aplicação dos instrumentos foi a seguinte: (1) um questionário sociodemográfico, contendo itens sobre idade, sexo, curso, período acadêmico, renda familiar, vínculo empregatício e etnia; e (2) o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – versão brasileira (PSQI-PTBR). O tempo médio de resposta é estimado em 10 minutos.

Em seguida, foi aplicado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Esse instrumento, desenvolvido por Buysse et al. (1989), tem como objetivo fornecer uma medida padronizada e global da qualidade do sono ao longo do mês. O PSQI é composto por sete componentes: (a) qualidade subjetiva do sono, (b) latência do sono, (c) duração do sono, (d) eficiência habitual do sono, (e) distúrbios do sono, (f) uso de medicação para dormir e (g) disfunção diurna, totalizando 19 itens. Cada componente é avaliado em uma escala de 0 a 3.

A pontuação total é compilada, sendo que participantes com escore global de 5 ou menos são classificados como bons dormidores, enquanto pontuações mais altas indicam má qualidade do sono. O instrumento demonstrou consistência interna e coeficiente de confiabilidade (alfa de Cronbach) de 0,83 (Buysse et al., 1989). Nesta pesquisa, o alfa foi de 0,71. Foi utilizado o instrumento validado no Brasil, conforme descrito por Bertolazi et al. (2011).

Análise Estatística

O processamento dos resultados foi realizado por meio dos softwares Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 27.0.0, e JASP, versão 0.18.3.0. A análise dos dados coletados incluiu análises estatísticas descritivas, como medidas de tendência central, dispersão e frequências. Além disso, foi realizado o teste *t* de Student para amostras independentes para investigar as diferenças nos níveis de qualidade do sono entre os

seguintes grupos: estudantes empregados e não empregados, e estudantes que residem na cidade da instituição e aqueles que não residem.

Resultados

O teste *t* de Student para amostras independentes foi realizado para investigar a qualidade do sono entre estudantes empregados e não empregados, bem como entre estudantes que residem na cidade onde a instituição está localizada e aqueles que não residem. Para analisar a distribuição de normalidade dos escores do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI-PTBR), foram utilizados os testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. Os resultados demonstraram que a variável “Escore PSQI” não apresentava distribuição normal ($K-S(168) = 0,365, p < 0,001$; $S-W(168) = 0,665, p < 0,001$).

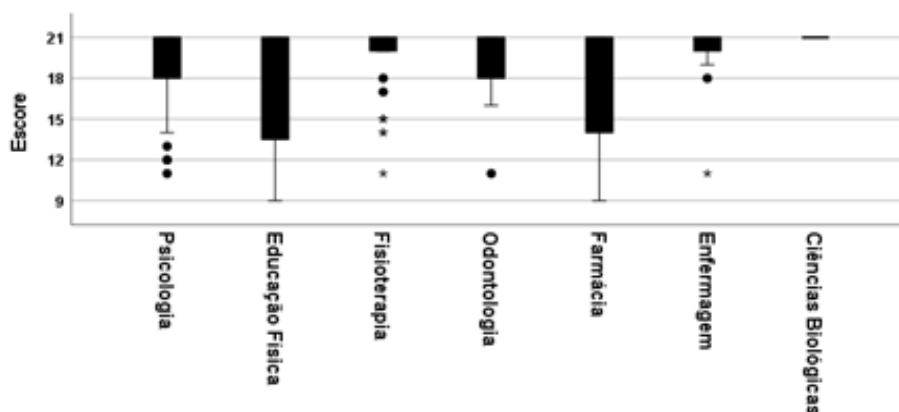
No entanto, para permitir a realização dos testes de comparação de grupos, como o teste *t* de Student para amostras independentes, que exige a distribuição normal, foram realizados procedimentos de bootstrapping (1.000 reamostragens; *IC* 95% *BCa*). O bootstrapping permite obter maior confiabilidade dos resultados e ajuda a corrigir desvios de normalidade na distribuição da amostra e diferenças entre os grupos (Haukoos & Lewis, 2005).

Nosso levantamento revelou que 60,7% dos participantes ($n = 111$) relataram dormir menos do que o recomendado, o que sugere uma prevalência significativa de privação do sono. A literatura indica que a privação do sono está associada a impactos negativos na saúde mental e no desempenho acadêmico (Smith & Johnson, 2019). As principais causas apontadas para essa dificuldade foram: ansiedade ($n = 46$; 27,4%), demandas acadêmicas ($n = 30$; 17,9%), insônia ($n = 16$; 9,5%) e problemas pessoais ($n = 15$; 8,9%). A análise descritiva também revelou uma percepção clara dos participantes sobre sua qualidade de sono: 69 (41,1%) afirmaram ter uma boa qualidade de sono, enquanto 99 (58,9%) relataram não ter uma boa qualidade de sono.

Realizamos uma análise descritiva dos escores médios do PSQI por curso de graduação, com o intuito de identificar potenciais diferenças na qualidade do sono entre as diferentes áreas de estudo. Bertolazi et al. (2021) recomendam que o escore global do PSQI varie entre 5 e 21 pontos, com um escore mínimo de 5 indicando boa qualidade do sono e escores mais altos, até 21 pontos, indicando má qualidade do sono. A Figura 1 apresenta um gráfico de boxplot que ilustra a distribuição dos escores de qualidade do sono por curso, fornecendo uma visualização clara das diferenças entre os grupos.

Figura 1

Gráfico de Boxplot dos Escores por Curso



Os escores do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) variaram de 9 a 21 pontos, com a maioria dos participantes apresentando escores acima do limite ideal de 5 pontos. O escore médio da amostra foi de $M = 19,07$ ($DP = 3,18$), sugerindo que a maioria dos estudantes está experienciando uma qualidade de sono abaixo do desejado. As médias dos escores de qualidade do sono por curso foram as seguintes: Psicologia $M = 19,26$ ($DP = 2,70$); Educação Física $M = 17,30$ ($DP = 4,10$); Fisioterapia $M = 19,50$ ($DP = 2,70$); Odontologia $M = 19,15$ ($DP = 3,10$); Farmácia $M = 17,75$ ($DP = 4,60$); Enfermagem $M = 19,77$ ($DP = 2,80$); e Ciências Biológicas $M = 21,00$ ($DP = 0,00$). Os resultados indicam que, em todos os cursos, os estudantes apresentam qualidade de sono abaixo do limite ideal, sugerindo desafios comuns relacionados ao sono entre as diferentes disciplinas.

Além disso, foi realizada uma análise descritiva sobre o conhecimento referente às práticas saudáveis de sono, com base em práticas relacionadas à higiene do sono. Foi apresentado um questionário com itens, dos quais apenas 5 estavam corretos, enquanto outros 5 não. As questões foram: “Estabelecer um horário regular de sono”; “Consumir cafeína em qualquer horário do dia”; “Ir para a cama em horários inconsistentes”; “Cochilos prolongados durante o dia”; “Evitar estimulantes antes de dormir”; “Limitar a exposição à tela antes de dormir”; “Exercício intenso perto da hora de dormir”; “Preocupações financeiras ou pessoais antes de dormir”; “Realizar exercícios de respiração”; “Manter um diário de pensamentos antes de dormir”. O número de acertos por curso é apresentado na Tabela 1.

Tabela 1

Com a Média de Acerto por Curso

Curso	N	M	DP
Psicologia	69	3,40	1,08
Educação Física	24	3,54	1,10
Fisioterapia	34	3,26	0,96
Odontologia	13	4,00	0,70
Farmácia	12	3,58	0,99
Enfermagem	13	3,38	1,12
Ciências Biológicas	2	2,33	2,08

Nota: N = Número de Participantes; M = Média; DP = Desvio Padrão.

A análise *t* de Student revelou uma diferença significativa na qualidade do sono entre os grupos empregados e não empregados. Os estudantes empregados apresentaram escores mais altos ($M = 19,97$; $DP = 2,42$) em comparação com os estudantes não empregados ($M = 18,86$; $DP = 3,30$) ($t(61,249) = 2,154$, $p < 0,05$). O tamanho do efeito dessa diferença foi médio (d de Cohen = $0,51$), indicando que os estudantes com vínculo empregatício tendem a apresentar escores mais elevados no PSQI.

Além disso, foi realizada uma análise comparativa entre estudantes residentes e não residentes. Os resultados não indicaram diferença significativa entre os dois grupos: os estudantes residentes apresentaram escore médio de $19,26$ ($DP = 2,91$), enquanto os não residentes apresentaram escore médio de $18,84$ ($DP = 3,47$) no PSQI ($t(148) = 0,839$, $p > 0,05$). O tamanho do efeito observado foi pequeno (d de Cohen = $0,12$).

Discussões

O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e suas associações com variáveis sociodemográficas e acadêmicas de estudantes da área da saúde. No levantamento realizado, foi possível observar que a maior parte dos estudantes relatou possuir sono abaixo do recomendado, ou seja, de duração inferior a 7 horas por noite. A World Sleep Society (2024) recomenda que jovens e adultos durmam entre 7 e 9 horas por noite, enfatizando que tanto a quantidade de horas dormidas quanto a qualidade do sono estão intimamente ligadas ao bem-estar físico e mental. Smith & Johnson (2019) relatam que a privação de sono tem sido consistentemente associada a impactos negativos na saúde mental e no desempenho acadêmico.

Outro fator observado nos resultados apresentados diz respeito aos motivadores da privação do sono. Segundo os participantes, um dos principais fatores associados foi a ansiedade ($n = 46$; $27,4\%$). A ansiedade está amplamente associada à redução da qualidade do sono, exacerbando outros problemas de saúde mental (Horenstein & Heimberg, 2019; Perotta et al., 2019). Os dados deste estudo corroboram a literatura existente sobre os fatores que afetam a qualidade do sono entre estudantes universitários, especialmente quanto à ansiedade e às demandas acadêmicas.

Aparentemente, ambas as demandas estão correlacionadas. Embora este estudo não tenha realizado uma análise de correlação entre os fatores causais autodeclarados (como ansiedade, demandas acadêmicas e problemas pessoais) e os escores do PSQI, a literatura já indica relações robustas entre esses domínios (Castillo Díaz et al., 2022; Li, L & Wang, 2024;). Lim et al. (2017) e Carollo (2022) indicam que uma boa duração do sono está associada a melhores resultados de saúde física e mental, enquanto a privação crônica de sono tem efeitos prejudiciais, aumentando o risco de ansiedade, depressão e pior desempenho acadêmico. Assim, é plausível supor que as causas relatadas exerçam influência direta sobre os índices de qualidade do sono observados.

No que diz respeito à análise dos escores de estudantes da área da saúde, é factível a existência de uma lacuna entre conhecimento acadêmico e mudança comportamental. Embora esses estudantes possuam conhecimentos diversos sobre sono, enfrentam limitações na adoção de boas práticas, pois a maioria está sujeita a longas jornadas de estudo e obrigações clínicas. Esses fatores podem contribuir para a má qualidade do sono (Harrison & Horne, 2000; Rathakrishnan et al., 2021). A privação de sono parece ser uma realidade

para muitos estudantes universitários, impactando significativamente seu bem-estar (Van Dyk et al., 2017). Dessa forma, tais fatores estão intrinsecamente ligados a essa situação (Zhu et al., 2021).

Outro ponto que reforça a lacuna entre conhecimento e prática diz respeito ao conhecimento dos participantes sobre boas práticas relacionadas ao sono. Com base em afirmações sobre higiene do sono, foram apresentados no questionário 10 itens, dos quais 5 estavam corretos e 5 incorretos. As médias de acertos variaram entre 4,00 e 2,33. Apesar de os estudantes demonstrarem conhecimento sobre boas práticas comportamentais do sono, suas intenções não se concretizam em ações, já que grande parte apresentou escores acima de 5 pontos no escore global do PSQI-PTBR (Bertolazi et al., 2021).

Foi realizada uma análise *t* de Student entre os grupos de estudantes empregados e não empregados, a fim de verificar se havia diferença significativa entre as médias dos escores. Os resultados confirmaram a hipótese de pesquisa, indicando uma diferença significativa entre empregados ($M = 19,97$; $DP = 2,42$) e não empregados ($M = 18,86$; $DP = 3,30$) ($t(61,249) = 2,154$, $p < 0,05$; d de Cohen = $0,51$). Esses dados apontam para um impacto do trabalho sobre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico. Estudantes que precisam conciliar estudo e trabalho enfrentam desafios adicionais no dia a dia, como sugerem os estudos de Niquini et al. (2015) e Da Mota et al. (2017). Esses fatores podem contribuir para o estresse crônico e a redução do tempo disponível para dormir, resultando em escores mais elevados de privação de sono. No presente estudo, estudantes que trabalham apresentaram escores mais altos de privação de sono, refletindo a pressão adicional enfrentada por essa população.

Em relação à análise da diferença entre estudantes residentes ($M = 19,26$; $DP = 2,91$) e não residentes ($M = 18,84$; $DP = 3,47$) no município onde está localizada a universidade, não houve diferença significativa, confirmando a hipótese nula ($t(148) = 0,839$, $p > 0,05$; d de Cohen = $0,12$).

Este estudo evidencia a urgência de ações de conscientização voltadas para boas práticas de sono no ambiente universitário, com ênfase nos estudantes da área da saúde, que, de forma paradoxal, possuem conhecimento sobre saúde e bem-estar, mas vivenciam níveis extremos de privação do sono. Tais achados estão alinhados com a literatura existente sobre os efeitos da privação de sono e indicam a necessidade de intervenções educacionais e institucionais mais eficazes nas universidades. Considerando o impacto do sono na saúde mental, no desempenho acadêmico e no futuro desempenho profissional desses estudantes, recomenda-se a formulação de estratégias específicas que promovam o autocuidado e a sustentabilidade emocional ao longo da formação acadêmica.

Conclusão

Este estudo analisou a qualidade do sono dos estudantes da área da saúde, revelando que a maioria dos participantes apresentou escores elevados no índice de qualidade do sono, caracterizando-os como maus dormidores. Isso ocorreu apesar do conhecimento geral dos estudantes sobre os malefícios da privação de sono.

Ademais, 60% dos participantes dormem menos do que as 7 a 9 horas recomendadas. Foi possível observar que uma parte significativa da amostra relatou que a qualidade do sono, em geral, está abaixo do ideal, com a ansiedade sendo o fator mais significativo e possivelmente contribuindo para essa condição.

A amostra, restrita a estudantes de uma única instituição, pode não ser representativa para uma generalização dos dados para um público universitário maior. Além disso, a pesquisa foi baseada no autorrelato dos participantes, o que pode introduzir viés de resposta.

Os resultados dessa pesquisa apontam direções para estudos futuros. Pesquisas subsequentes podem analisar a eficácia de intervenções específicas, como o manejo de estresse e da ansiedade, para melhorar a qualidade do sono dos estudantes, bem como explorar melhores estratégias para aqueles que trabalham e estudam simultaneamente. Por fim, é importante expandir a pesquisa para uma amostra mais diversificada e representativa de diferentes instituições, a fim de permitir a generalização dos resultados.

Em síntese, há necessidade de fomentar discussões mais efetivas sobre a qualidade do sono dos estudantes, a fim de mitigar os impactos da ansiedade e encontrar formas de conciliar, de maneira harmoniosa, o trabalho e a vida acadêmica.

Referências

- Bertolazi, A. N., Fagundes, S. C., Hoff, L. S., Dartora, E. G., Miozzo, I. C., de Barba, M. E. F., & Barreto, S. S. M. (2011). Validação da versão em português do Brasil do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. *Sleep Medicine*, 12(1), 70–75.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Pittsburgh sleep quality index. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*.
- Carone, C. M. D. M., Silva, B. D. P. D., Rodrigues, L. T., Tavares, P. D. S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00074919. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>
- Carollo, G., Degasperi, G., & Cellini, N. (2022). The role of sleep and wakefulness in the recognition of emotional pictures. *Journal of Sleep Research*, 31(6), e13695. <https://doi.org/10.1111/jsr.13695>
- Castellon, L. A. S., Dantas, F. G., Sá, L. B. M. de, Medeiros, L. G. R., Cavalcanti, J. B., & Souza, R. A. D. C. de. (2022). Psychological aspects of smartphone dependence on Covid-19 pandemic context. *Research, Society and Development*, 11(11), e102111133556. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.33556>
- Castillo Díaz, M. A., Mendoza Aly, J. L., Martínez Martínez, C. V., & Martínez Gonzales, L. E. (2022). Alteraciones de salud mental y adaptación universitaria en estudiantes hondureños: Un análisis de grupos con rendimiento académico diferenciado. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*.
- Da Mota, I. D., Oliveira, D. S., & Felzmann, M. G. (2017). Síndrome de Burnout em estudantes universitários: Um olhar sobre as investigações. *Motrivivência*, 29, 243–256.
- De Oliveira, A. V., Garzon, C. N. S., de Barros Siqueira, E. L., do Nascimento Oliveira, G., Rocha, G. B., & Soeiro, A. C. V. (2024). Impactos da qualidade do sono na saúde mental de estudantes de medicina: Uma revisão sistemática. *Revista Neurociências*, 32, 1–18.
- Diekelmann, S., Wilhelm, I., & Born, J. (2009). The whats and whens of sleep-dependent memory consolidation. *Sleep Medicine Reviews*, 13(5), 309–321.
- Feld, G. B., & Born, J. (2017). Sculpting memory during sleep: Concurrent consolidation and forgetting. *Current Opinion in Neurobiology*, 44, 20–27.

- Ferreira, C. M. G., Kluthcovsky, A. C. G. C., & Cordeiro, T. M. G. (2016). Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de medicina: Um estudo comparativo. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 40(2), 268–277. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v40n2e02812014>
- Ferreira, C. S. C. (2025). *O desempenho acadêmico em função da qualidade do sono, atenção executiva e ansiedade em período de exames universitários de diferentes cursos* [Tese de doutoramento].
- Gazzaniga, M. S. (2018). *Ciências psicológicas*. Artmed.
- Giorelli, A. S., Santos, P. P. D., Carnaval, T., & Gomes, M. M. (2012). Sonolência excessiva diurna: Aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos. *Revista Brasileira de Neurologia*, 48(3), 17–24.
- Harrison, Y., & Horne, J. A. (2000). The impact of sleep deprivation on decision making: A review. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 6(3), 236–249. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.6.3.236>
- Haukoos, J. S., & Lewis, R. J. (2005). Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. *Academic Emergency Medicine*, 12(4), 360–365. <https://doi.org/10.1197/j.aem.2004.11.018>
- Horenstein, A., Utschig, A. C., & Heimberg, R. G. (2019). Sleep quality and treatment of social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(4), 387–398. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1605860>
- Jalali, R., Shirvani, M., & Shirmohammadi, M. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S255166>
- Kiriş, N. (2022). Effects of partial sleep deprivation on prefrontal cognitive functions in adolescents. *Sleep and Biological Rhythms*, 20(4), 499–508. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00395-6>
- Li, L., Zhang, Y., & Wang, J. (2024). Sleep and mental health among Chinese adolescents: The chain-mediating role of physical health perception and school adjustment. *BMC Psychology*, 12(1), 228. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01141-0>
- Li, X., Liu, Y., Rong, F., Wang, R., Li, L., Wei, R., & Wan, Y. (2024). Physical activity and social anxiety symptoms among Chinese college students: A serial mediation model of psychological resilience and sleep problems. *BMC Psychology*, 12(1), 440.
- Lim, J., Lo, J. C., & Chee, M. W. L. (2017). Assessing the benefits of napping and short rest breaks on processing speed in sleep-restricted adolescents. *Journal of Sleep Research*, 26(2), 219–226. <https://doi.org/10.1111/jsr.12466>
- Lowe, C. J., Safati, A., & Hall, P. A. (2017). The neurocognitive consequences of sleep restriction: A meta-analytic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 586–604. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.010>
- McCormick, D. A., & Westbrook, G. L. (2014). Sono e sonhos. In E. R. Kandel (Org.), *Princípios de neurociências* (5ª ed., p. 992). Artmed.
- Niquini, R. P., Ferreira, M. S., & Pedrosa, I. P. (2015). Características do trabalho de estudantes universitários associadas ao seu desempenho acadêmico. *Educação em Revista*, 31(1), 359–381. <https://doi.org/10.1590/0102-4698169336>
- Perotta, B., Bellodi, M. L., & Mancini, F. M. (2021). Sleepiness, sleep deprivation, quality of

- life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education*, 21, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02480-w>
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766.
- Rathakrishnan, B., Bakar, A. A., & Puteh, F. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8291. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Health behaviors: Measurement, determinants, and interventions. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 49–60). Routledge.
- Sharman, R., Gross, J., & Gaskell, M. G. (2024). Associations between self-reported sleep, overnight memory consolidation, and emotion perception: A large-scale online study in the general population. *Journal of Sleep Research*, 33(4), e14094. <https://doi.org/10.1111/jsr.14094>
- Smith, J. W., & Johnson, A. B. (2019). Sleep duration and academic performance among student pharmacists. *Sleep Health*, 3(2), 123–135. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.01.005>
- Song, S. H., Lee, H. S., & Kim, S. H. (2024). Neuroscience in pictures: 2. Sleep, wakefulness, and mental state biology. *Asian Journal of Psychiatry*, 98, 104070. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.104070>
- Thompson, K. I., Mello, M. A., & Walker, M. P. (2022). Acute sleep deprivation disrupts emotion, cognition, inflammation, and cortisol in young healthy adults. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 945661. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.945661>
- Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: Social desirability response bias in self-report research. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 40–48.
- Van Dyk, T. R., Zhang, D., & Beebe, D. W. (2017). Feasibility and emotional impact of experimentally extending sleep in short-sleeping adolescents. *Sleep*, 40(9), zsx123. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx123>
- Walker, M. (2018). *Por que nós dormimos: A nova ciência do sono e do sonho*. Editora Intrínseca.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- World Sleep Society. (2024). *World Sleep Society*. <https://worldsleepsociety.org/>
- Wu, J., Gu, J., & Zheng, F. (2024). Effects of post-learning nap in the recognition memory for faces in habitual nappers. *Neurobiology of Learning and Memory*, 213, 107957. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2024.107957>
- Zhang, X., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). Sleep, anxiety, and academic performance: A study of adolescents from public high schools in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 678839.
- Zhu, J., Jiang, Y., Chen, Y., Huang, L., Bao, Z., & Zhang, W. (2021). High impulsivity, low self-control and problematic mobile phone use: The effect of poor sleep quality. *Current Psychology*, 40, 3265–3271. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00259-0>

Sobre os autores:

Jeferson Fernando Santos Barbosa [autor para contato]: Mestrando em Psicologia da Saúde pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). **E-mail:** jefersoonfer@gmail.com, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-5431-211X>

Karla Santos Mateus: Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutorado sanduíche no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Mestra em Psicologia Social e graduada em Psicologia (Formação do Psicólogo e Licenciatura) pela UFPB. Professora Substituta de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, na área do Desenvolvimento e da Aprendizagem. **E-mail:** karlasmateus@servidor.uepb.edu.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-5398-9578>

Erika Raylla Marinho Barbosa: Graduada em Filosofia na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). **E-mail:** erika.barbosa@aluno.uepb.edu.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0004-2443-4994>

Carlos Silvio Garcia Alexandre Ribeiro: Graduando em Psicologia na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). **E-mail:** carlos.ribeiro@aluno.uepb.edu.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-7497-7944>

Fábio Galvão Dantas: Doutor em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Mestre em Neurologia pela Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Neurofisiologia Clínica (área de EEG), certificado como área de atuação em Medicina do Sono e Polissonografia pela Universidade de São Paulo (USP). Graduado em Odontologia pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), e em Medicina pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com residência médica em Neurologia pelo Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo. Professor da Universidade Estadual da Paraíba, nos Departamentos de Fisioterapia e Psicologia, atuando como professor em dedicação exclusiva. **E-mail:** fabiogalvaodantas@servidor.uepb.edu.br, **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-2923-9926>

Disponibilidade de dados

Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

Editor-chefe: Rodrigo Lopes Miranda

Editor de seção responsável pelo artigo: Renan da Cunha Soares Junior

Avaliadores: Jose Carlos Rosa Pires de Souza e Jadson Justi

Recebido em: 14/09/2024

Última revisão: 08/04/2025

Aceite final: 11/04/2025



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.
