

Fatores associados à insônia entre universitários

Factors associated with insomnia among university students

Factores asociados con el insomnio en estudiantes universitarios

Recebido: 19/08/2025 | Revisado: 27/08/2025 | Aceitado: 28/08/2025 | Publicado: 29/08/2025

Arlete Arlene Faneli Aguiar Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7189-8526>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: 202000039@uesb.edu.br

Daniela Sousa Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6957-0074>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: daniela.oliveira@uesb.edu.br

Agnes Claudine Fontes de La Longuiniere

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2407-3338>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: agnesfontes@uesb.edu.br

Josenildo de Sousa Alves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1631-2903>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: jsalves@uesb.edu.br

Cristiane Pereira Novaes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5563-1852>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: cristiane.novaes@uesb.edu.br

Lorena D'Oliveira Gusmão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6255-5501>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
e-mail: lgusmao@uesb.edu.br

Isaac Esdras Silva Souza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7149-2209>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: isaquesdras@gmail.com

Rafaella Rodrigues Amorim Frota

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6219-104X>
Complexo Hospitalar de Vitória da Conquista, Brasil
E-mail: rafaella.frota@saude.ba.gov.br

Resumo

O objetivo deste estudo é analisar a associação dos fatores sociodemográficos e comportamentais com a insônia entre universitários. Partiu-se da hipótese de que os fatores sociodemográficos e comportamentais, como hábitos de vida e irregularidades no ciclo sono-vigília, influenciam na incidência de distúrbios do sono como a insônia. Foi realizado um estudo de corte transversal descritivo, com coleta de dados primários em 2023, por intermédio de um questionário sociodemográfico e comportamental, associado a escala específica para diagnóstico e acompanhamento da insônia (Escala de Atenas). O total de participantes foram 275 estudantes que atendiam a critérios como serem maiores de 18 anos e com matrícula ativa nos cursos de graduação em Pedagogia, em uma Universidade Estadual na região nordeste do Brasil, os dados foram analisados estatisticamente no programa SPSS. Os resultados demonstraram associação significativa entre insônia e os seguintes fatores: sexo feminino, sintomas de ansiedade, uso de medicações para dormir e ausência da prática regular de atividade física. Esses achados podem estimular a comunidade acadêmica a intervenções mais eficazes para melhorar a saúde e o desempenho dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Insônia; Universitários; Qualidade de sono; Ensino em saúde; Ensino e aprendizagem.

Abstract

The objective of this study is to analyze the association of sociodemographic and behavioral factors with insomnia among university students. The hypothesis is that sociodemographic and behavioral factors, such as lifestyle habits and irregularities in the sleep-wake cycle, influence the incidence of sleep disorders such as insomnia. A descriptive cross-sectional study was conducted, with primary data collection in 2023 using a sociodemographic and behavioral questionnaire, combined with a specific scale for diagnosing and monitoring insomnia (the Athens Scale). The total participants were 275 students who met the criteria for being over 18 years old and actively enrolled in undergraduate

Pedagogy programs at a State University in northeastern Brazil. The data were statistically analyzed using SPSS. The results demonstrated a significant association between insomnia and the following factors: female gender, anxiety symptoms, use of sleeping pills, and lack of regular physical activity. These findings may encourage the academic community to develop more effective interventions to improve the health and performance of college students.

Keywords: Insomnia; College student; Sleep quality; Health teaching; Teaching and learning.

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar la asociación de factores sociodemográficos y conductuales con el insomnio en estudiantes universitarios. La hipótesis es que los factores sociodemográficos y conductuales, como los hábitos de vida y las irregularidades en el ciclo sueño-vigilia, influyen en la incidencia de trastornos del sueño como el insomnio. Se realizó un estudio descriptivo transversal, con recolección de datos primarios en 2023 mediante un cuestionario sociodemográfico y conductual, combinado con una escala específica para el diagnóstico y seguimiento del insomnio (la Escala de Atenas). El total de participantes fueron 275 estudiantes que cumplían los criterios de ser mayores de 18 años y estaban matriculados activamente en programas de pregrado en Pedagogía en una Universidad Estatal del noreste de Brasil. Los datos se analizaron estadísticamente utilizando SPSS. Los resultados demostraron una asociación significativa entre el insomnio y los siguientes factores: sexo femenino, síntomas de ansiedad, uso de somníferos y falta de actividad física regular. Estos hallazgos podrían motivar a la comunidad académica a desarrollar intervenciones más efectivas para mejorar la salud y el rendimiento de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Insomnio; Estudiantes universitarios; Calidad del sueño; Enseñanza en salud; Enseñanza y aprendizaje.

1. Introdução

A vida moderna tem colocado em relevo uma série de questões relacionadas ao adoecimento da população. A exaustão emocional, a diminuição da capacidade cognitiva e os distúrbios relacionados ao sono estão entre os maiores problemas de saúde entre os adolescentes e adultos jovens. O sono é um estado fisiológico essencial, regido pelo ritmo circadiano, que se apresenta como protagonista na manutenção da homeostase corporal e de inúmeros processos neurobiológicos. Um ser humano adulto possui uma média de sono de 8 horas por dia, o que corresponde a 1/3 da sua expectativa de vida (Müller & Guimarães, 2007).

Já se sabe que, durante o sono, ocorrem importantes processos indispensáveis para manutenção da saúde física e mental, desempenho cognitivo, como a consolidação da memória, regulação emocional e imunológica, além de diversos processos de regulação neurofisiológica e hormonal (produção de hormônio do crescimento, melatonina, leptina), metabólica e bioquímica. Neste contexto, dormir bem não é apenas um hábito saudável, mas uma condição vital para o bem-estar e qualidade de vida do indivíduo (Abreu, 2021).

Este evento fisiológico sofre influência de três fatores básicos e individuais: qualidade, quantidade e ritmo circadiano frequente. No entanto, inúmeras condições podem influenciar de forma negativa o sono, como doenças, medicamentos, exercícios noturnos e, na maioria das pessoas, alimentação com cafeína, álcool, além de privação de sono por trabalho em turnos. Consequentemente, pode levar a distúrbios de sono-vigília, como a insônia (Abreu, 2021).

De acordo com a American Psychological Association (APA, 2022), dentre os 10 distúrbios ou grupos de distúrbios, a insônia se apresenta como o de maior prevalência na população em geral, sendo definida como uma queixa persistente de insatisfação da qualidade e/ou quantidade de sono, associada a dificuldade de iniciar, manter ou voltar a dormir, causando sofrimento ou prejuízo em várias esferas da vida do indivíduo — social, ocupacional, educacional, acadêmica, comportamental, entre outras — tornando-se um fator de risco para o uso de substâncias e o desenvolvimento de outras doenças mentais.

Sabe-se que existe uma alta prevalência de problemas de saúde mental e exacerbação de dificuldades, incluindo distúrbios do sono e estresse durante os estudos entre os acadêmicos. Esses fatores estão associados ao estresse e à má qualidade do sono e/ou insônia ao longo do ano acadêmico (Gardani et al., 2022). Ao cursar o ensino superior, os jovens adultos passam por várias mudanças com relação ao estilo de vida, tanto acadêmicas quanto sociais, sendo submetidos à pressão elevada para cumprimento de prazos, à adaptação a novos círculos sociais, frequentemente combinada ao baixo suporte social pela mudança do ambiente familiar. Associado a este panorama, existe ainda a necessidade de conciliar estudos e responsabilidades, o que

impacta de forma significativa no desempenho acadêmico e na saúde mental dos estudantes, principalmente na qualidade do sono. Estudos já demonstram que a constante exposição dos universitários ao estresse, à falta de tempo e à dificuldade em estabelecer uma rotina equilibrada impacta significativamente no bem-estar geral dos discentes, resultando em um sono de baixa qualidade (Santos et al., 2023).

Dentre as inúmeras consequências nocivas que os distúrbios do sono podem causar, destacam-se a dor crônica, problemas digestivos, dificuldades respiratórias e, principalmente, os impactos na saúde mental, uma vez que esses distúrbios estão frequentemente associados a quadros de depressão e ansiedade, estresse, baixa qualidade de vida e até mesmo ideação suicida. Sendo a insônia o distúrbio do sono-vigília mais prevalente na população em geral, há alta incidência entre os estudantes universitários, devido em grande parte ao estilo de vida exigente e às altas demandas acadêmicas enfrentadas por esse grupo (APA, 2022).

O sono saudável está relacionado à melhora de processos cognitivos, como raciocínio e habilidade de linguagem, contribui para processos criativos e redução do estresse emocional. Dormir bem traz benefícios como sensação de descanso, reflexos adequados e relações interpessoais saudáveis. Por outro lado, a má qualidade do sono pode levar a efeitos negativos como cansaço, irritabilidade, dificuldades nas atividades diurnas, respostas mais lentas e maior consumo de cafeína ou álcool (Nelson, Davis, & Corbett, 2022).

Apesar da relevância do tema, investigações mais aprofundadas são necessárias, buscando identificar fatores associados à insônia entre estudantes universitários brasileiros. Partindo da hipótese de que aspectos como irregularidades no ciclo sono-vigília influenciam diretamente a incidência de distúrbios do sono nesta população, este estudo tem como objetivo analisar a associação entre fatores sociodemográficos e comportamentais à insônia entre universitários.

2. Metodologia

A presente pesquisa foi realizada à partir de um estudo de corte transversal com abordagem quantitativa e numa investigação social feita em estudantes por meio de questionários (Pereira et al., 2018), com emprego de estatística descritiva simples com uso de classes de dados, valores de média, frequência absoluta em quantidade e, frequência relativa porcentual (Shitsuka et al., 2014) e, também de análise estatística (Vieira, 2021), e, utilizando dados primários coletados em 2023, que se encontram vinculados ao projeto intitulado: Avaliação do cuidado e autocuidado em saúde entre estudantes universitários.

A população-alvo deste estudo foi constituída por estudantes matriculados no curso de Pedagogia (turnos matutino e noturno) de uma universidade pública do interior da Bahia, Brasil. O número total de estudantes matriculados nesse curso era de 345. Buscando abranger a totalidade dessa população, realizou-se um estudo censitário/populacional em que 275 estudantes participaram da pesquisa.

Como critérios de inclusão foram considerados a maioria (18 anos ou mais) e estar regularmente matriculado no curso de Pedagogia da universidade parceira neste estudo. Foram excluídos do estudo os estudantes que, mesmo atendendo aos critérios de inclusão, não completaram ou se recusaram a responder aos questionários, por quaisquer motivos, como a ausência no momento da aplicação, recusa em participar, após três tentativas e abandono da pesquisa.

A coleta de dados se deu através de dois instrumentos principais, sendo o primeiro um questionário composto de dados sociodemográficos e comportamentais. Esse instrumento abordou variáveis independentes como idade; gênero com o qual se identifica; estado civil; se reside sozinho; semestre do curso; procedência (área rural ou urbana); se possui filhos; se beneficiário de políticas de cotas; se participa de programas de iniciação científica; identificação com alguma religião e raça ou cor autodeclarada. Também foram analisados com este instrumento variáveis independentes relacionadas a saúde e hábitos de cotidiano; práticas de atividade física e sua frequência; hábitos de sono (costume de sesta, duração); a ocorrência de insônia, se

faz uso de medicação para dormir, média de horas de sono noturno, horário habitual em que vai dormir e que acorda, bem como se estuda uso de telas à noite, em que turno estuda, se trabalha a noite.

Esses dados permitiram a caracterização mais detalhada do perfil dos participantes do estudo, contribuindo assim para melhor compreensão dos fatores que influenciam a ocorrência da insônia entre universitários.

O segundo instrumento utilizado nesta pesquisa foi a Escala de Insônia de Atenas (AIS), aplicada para avaliar as variáveis dependentes, que constituem os desfechos deste estudo. Trata-se de um instrumento desenvolvido com o propósito de diagnosticar a insônia e mensurar a gravidade dos seus sintomas. A escala contempla diferentes aspectos relacionados ao sono, como a dificuldade para iniciar e/ou manter o sono, episódios de despertar noturno, percepção da qualidade do sono, além de indicadores de bem-estar e funcionalidade durante o dia (Okajima et al., 2020).

A coleta de dados foi realizada com os estudantes que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A aplicação dos questionários ocorreu ao final de uma aula específica, com a autorização do professor responsável, que cedeu os dez minutos finais de sua aula para esse fim. A coleta foi realizada nos turnos matutino e noturno, de forma presencial, com a presença dos pesquisadores em sala de aula para garantir o esclarecimento de dúvidas e a adequada aplicação do instrumento.

A análise dos dados foi realizada por meio do software estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 31. Foram conduzidas análises bivariadas para verificar associações entre as variáveis independentes e o desfecho. Como todas as variáveis eram dicotômicas, utilizou-se a comparação entre médias por meio do teste t de Student. Para garantir a validade do teste, foram verificados os pressupostos de normalidade dos dados, por meio do teste de Shapiro-Wilk, e de homocedasticidade, com o teste de Levene. As medidas de tendência central e dispersão consideradas foram a média e o desvio padrão. O nível de significância adotado foi de 0,05 e os valores de p (p-valor) foram obtidos por meio do teste t.

O presente estudo seguiu rigorosamente as diretrizes éticas estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer nº 4.482.410. Antes de sua inclusão no estudo, todos os estudantes participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), tendo sido devidamente informados sobre a confidencialidade dos dados, o caráter voluntário da participação e os possíveis benefícios decorrentes da pesquisa.

3. Resultados

Foram 275 participantes nesta pesquisa, dos quais identificou-se 34% de ocorrência de insônia, entre os estudantes. A partir do questionário sociodemográfico aplicado foi possível estabelecer uma perspectiva com relação a composição do grupo participante nos seguintes aspectos: experiência com a iniciação científica, status de cotista, distribuição por gênero, estado civil, arranjo de moradia, origem geográfica, parentalidade, religiosidade e identificação racial sendo demonstrados na Tabela 1 a seguir:

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico dos estudantes de pedagogia de uma universidade pública do interior da Bahia. Brasil, 2023.

Variável	N	(%)
Iniciação Científica		
Sim	29	10,7%
Não	243	89,3%
Total	272	98,9%
Cotista		
Sim	121	44,0%
Não	154	56,0%
Total	275	100%
Gênero		
Masculino	32	11,6%
Feminino	242	88,0%
Outros	1	0,4%
Total	275	100,0%
Estado Marital		
Solteiro	208	75,6%
Casado	45	16,4%
Outros	21	7,6%
Total	274	99,6%
Com quem mora		
Sozinho	14	5,1%
Outras pessoas	261	94,9%
Total	275	100%
Procedência		
Área Urbana	177	64,3%
Área Rural	94	34,2%
Total	271	98,5%
Filhos		
Sim	42	15,3%
Não	233	84,7%
Total	275	100%
Religião		
Sim	241	87,6%
Não	32	11,6%
Total	273	99,2%
Raça/Cor		
Pretos/Pardo	228	82,9%
Branco	47	17,1%
Total	275	100%

Fonte: Dados obtidos da Pesquisa Avaliação do cuidado e autocuidado em saúde entre estudantes universitários, 2023.

A análise dos dados, encontrados por meio da Escala de Insônia de Atenas revelou associações estatisticamente significativas entre diferentes fatores sociodemográficos e comportamentais e os níveis de insônia encontrados na população estudada. Os achados apontam para a complexidade das condições que envolvem o sono na vida dos acadêmicos e destacam a influência de múltiplos aspectos da rotina e da percepção individual sobre a saúde.

Estudantes que relataram ter insônia apresentaram, uma média mais alta na escala de insônia (média =1,2287) em comparação com aqueles que não relataram o problema (média =0,7786). A diferença é estatisticamente significativa ($p<0,001$) e reforça a coerência entre autorrelato e a medição padronizada dos sintomas, validando a escala como instrumento sensível para captar o fenômeno.

O uso de medicação para dormir também mostrou-se associado a níveis mais altos de insônia ($p<0,001$). Esses dados sugerem que quadros mais severos de insônia exigem intervenções farmacológicas. Outra variável que se destacou foi a realização de atividade laboral no período noturno. Estudantes que trabalham à noite apresentaram maiores médias de insônia do que aqueles que não trabalham nesse turno. A associação é estatisticamente significativa ($p=0,013$). Este achado sugere que atividades em horários incompatíveis com o ritmo biológico natural podem comprometer a qualidade do sono.

A percepção do próprio estado de saúde também se mostrou relevante. Aqueles que avaliaram sua saúde como ruim, muito ruim ou péssima apresentaram níveis médios de insônia significativamente mais elevados do que os que consideraram a sua saúde boa, muito boa ou excelente. A associação é estatisticamente significativa ($p<0,001$), reforçando a ligação entre o bem-estar físico e mental e a qualidade do sono.

Por fim, a qualidade da alimentação se apresentou como outro fator associado à ocorrência da insônia. Estudantes que relataram uma alimentação ruim ou muito ruim apresentaram, em média, maiores níveis de insônia do que aqueles que disseram ter uma alimentação boa ou muito boa. A diferença é estatisticamente significativa ($p=0,002$), sugerindo que a má alimentação pode estar associada a um agravamento dos sintomas de insônia.

4. Discussão

Buscando analisar a associação dos fatores sociodemográficos e comportamentais com a qualidade do sono e a insônia entre discentes do curso de Pedagogia de uma universidade pública do interior da Bahia, identificou-se um perfil predominantemente feminino (88,0%), o que confirma a tendência à feminização da docência desde a criação das primeiras Escolas Normais (Gatti, 2010). A maioria dos participantes se declarou solteira (75,6%) e afirmou não possuir filhos (84,7%), aspectos que podem estar ligados à fase em que muitos desses discentes ingressam na faculdade, às suas prioridades e escolhas de vida, além da busca pela independência.

A predominância dos estudantes não cotistas (44,0%) e a baixa participação em atividades como iniciação científica (10,7%) pode sugerir que haja um desafio para o estabelecimento da equidade de oportunidades e engajamento em atividades de pesquisa no curso referido, em uma considerável parcela da amostra, independentemente da forma de ingresso à universidade.

Em relação à procedência dos estudantes, o perfil encontrado na população estudada corrobora estudos brasileiros na área, já que a maioria dos discentes declarou a sua procedência como urbana (64,3%) e apenas 34,2% como rural. Isso pode estar ligado a fatores econômicos, geográficos ou até mesmo à menor oferta de recursos para que esses estudantes cheguem ao ensino superior, o que pode contextualizar as vivências e os possíveis fatores de estresse enfrentados. Esse fenômeno é explicado por Ribeiro (2011), pela possibilidade de o local em que as pessoas nascem e crescem influenciar nas chances de escolarização, já que em zonas rurais há menos escolas do que em áreas urbanas.

A alta proporção de estudantes que se declararam religiosos (87,6%) e a maioria autodeclarada preta ou parda (82,9%) sugerem uma pluralidade cultural e étnico-racial na região e na comunidade acadêmica. Esses aspectos podem influenciar

diferentes dimensões da vida dos universitários, incluindo seus hábitos e bem-estar, e merecem ser considerados em relação à qualidade do sono e à ocorrência de insônia. Religiosidade, espiritualidade e saúde mental possuem íntima ligação (Koenig, 2012).

Ao avaliar a questão comportamental e sua relação com a saúde, os resultados obtidos expõem uma realidade plural entre os estudantes de Pedagogia da universidade pública do interior da Bahia em 2023. A autopercepção da saúde permeia inúmeros critérios objetivos e subjetivos, tornando-se um bom preditor de mortalidade que pode ser usado tanto em aplicações clínico-assistenciais quanto em pesquisa, ainda que possua limitações, como a influência cultural, expectativas e visão de mundo do indivíduo (Agostinho et al., 2010).

Apesar de a grande maioria dos participantes (79,2%) ter referido, em sua autoavaliação, a saúde como boa/muito boa/excelente, o que indicou uma percepção inicial positiva de bem-estar, a avaliação negativa de cerca de 19,3% dos estudantes, que consideraram a sua saúde como ruim/muito ruim/péssima, sugere a necessidade de buscar os fatores subjacentes para essa percepção. Possivelmente, estudos futuros que aprofundem a identificação e distinção dessas variáveis poderão contribuir para a redução individualizada da percepção negativa de saúde.

Com relação à prática de atividade física, observou-se que pouco mais da metade dos estudantes (53%) se mostra assídua na realização de atividades físicas regulares (≥ 3 dias por semana). Há, na literatura científica, evidências de que a prática de atividade física regular influencia na qualidade da saúde mental e atua como fator protetor de doenças crônicas (por exemplo, doença cardiovascular, diabetes, câncer, hipertensão, obesidade, depressão e osteoporose) e morte prematura (Warburton, 2006).

No que concerne à alimentação autorreferida, ainda que nem todos os estudantes tenham respondido à questão, a maioria avaliou a sua alimentação como saudável. No entanto, uma parcela significativa a considerou inadequada (40,3%), levantando preocupações em relação a diversos aspectos, como a insegurança alimentar e a influência de fatores ambientais que possam levar a hábitos alimentares inadequados e resultar em deficiências nutricionais, obesidade e outros problemas de saúde (Wansink, 2010). Isso demonstra a necessidade da promoção de ambientes alimentares saudáveis no ambiente universitário, que podem ser estratégias relevantes para a manutenção do bem-estar geral e desempenho acadêmico.

A prática da sesta mostrou-se não ser um hábito comum entre os estudantes, com a maioria não a realizando. Esse fato pode estar relacionado a fatores como horários de estudo e trabalho, disponibilidade de tempo e cultura do sono. Corroborando com diversos estudos, Milner e Cote (2009) ratificaram a importância do hábito da sesta entre adultos na cognição e humor; no entanto, é um fenômeno intercultural em que as pessoas variam muito na frequência, sofrendo influência de inúmeros fatores.

O relativo equilíbrio encontrado entre os turnos de estudo (diurno/noturno) é um aspecto importante a ser considerado, uma vez que influencia os ritmos circadianos, e as demandas acadêmicas distintas de cada turno sabidamente influenciam nos hábitos de saúde e no bem-estar dos estudantes. Esse aspecto, quando associado à necessidade de atividade laboral diurna, como relatada por 41,8% da amostra, resulta em desafios adicionais na conciliação com os estudos, gerando menos tempo disponível para descanso, estudo e lazer, o que pode influenciar a saúde física e mental. Apesar de não haver consenso entre os estudiosos em relação à atividade laboral associada à acadêmica como fator negativo, Niquini et al. (2015) encontraram, em seu estudo com 211 universitários, que uma jornada de trabalho extensa, alta demanda no trabalho e pouco apoio social estão associados a baixo desempenho acadêmico.

Ainda que a ocorrência da insônia tenha sido relatada por apenas 34% da amostra, e considerando que esses estudantes são particularmente vulneráveis ao estresse e distúrbios do sono durante os estudos, a interligação entre esses fatores e a insônia se mostra significativa, resultando em impacto negativo na qualidade de vida, na concentração e no desempenho acadêmico, demandando um enfrentamento mais incisivo (Gardani et al., 2022).

Além desses fatores de risco citados, outro altamente prevalente na amostra e que justificaria a ocorrência da insônia foi o elevado uso de telas durante a noite entre os estudantes. A exposição a aparelhos emissores de luz azul leva a uma supressão

significativa da melatonina endógena (marcador biológico circadiano), resultando em dificuldade em iniciar ou manter o sono, já que a emissão de luz azul suprime a melatonina (Cajochen et al., 2011). Considerando a pequena prevalência relatada de insônia, é compreensível que poucos estudantes (9,5%) relatem utilizar medicamentos para dormir.

Com o panorama sociodemográfico traçado, tornou-se possível identificar os possíveis grupos de risco ou fatores que, combinados aos aspectos comportamentais, podem estar associados à pior qualidade do sono e maior prevalência de insônia, corroborando com a hipótese levantada no estudo de que os fatores sociodemográficos e comportamentais influenciam no padrão de sono dos universitários.

Neste contexto, a utilização da Escala de Insônia de Atenas possibilitou uma avaliação padronizada da gravidade dos sintomas, fortalecendo a análise das associações encontradas. A ocorrência de médias mais elevadas na escala entre os que relataram a queixa de insônia corrobora os achados de Zhang et al. (2023), que observaram correlação direta entre o relato de distúrbios do sono e níveis mais altos de insônia em universitários durante a pandemia de COVID-19.

O uso de medicação para dormir foi associado a níveis significativamente mais elevados de insônia, sugerindo maior gravidade dos sintomas nesse grupo. Segundo Alhadi e Alhuwaydi (2022), o uso frequente de fármacos hipnóticos entre estudantes universitários tem sido relacionado ao agravamento do padrão de sono e à piora da qualidade de vida, refletindo a cronificação dos sintomas de insônia.

Outro fator relevante foi o trabalho noturno, que se associou a médias mais altas de insônia. O desequilíbrio no ciclo sono-vigília promovido por essa rotina pode contribuir para a disfunção do ritmo circadiano, como descrito pelo estudo do projeto UniHocs, no qual estudantes com padrões irregulares de sono apresentaram níveis mais acentuados de distúrbios relacionados ao sono (Morales-Suárez-Varela et al., 2024).

A percepção negativa da própria saúde também mostrou associação significativa com a insônia, o que corrobora os dados de Zhang et al. (2023), segundo os quais estudantes que se consideravam em pior estado de saúde apresentaram maiores dificuldades para iniciar ou manter o sono. Nesse sentido, fatores subjetivos, como o bem-estar percebido, demonstram impacto relevante nos sintomas de insônia.

Por fim, estudantes que relataram ter uma alimentação ruim ou muito ruim apresentaram maiores médias de insônia, o que sugere que a nutrição inadequada pode influenciar negativamente a regulação do sono, como também identificado por Mbous et al. (2022), ao apontar que baixos padrões alimentares interferem na qualidade do sono entre jovens universitários. A observação das associações estatisticamente significativas entre sintomas de insônia e diversas variáveis sociodemográficas e comportamentais entre universitários demonstra a importância de compreender esses fatores para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas no ambiente universitário. Ainda que pesquisas que envolvam essa parcela da população sejam imprescindíveis, por se tratar da qualificação de recursos humanos de um país, no Brasil existem poucos trabalhos direcionados a esse grupo.

5. Conclusão

Nesta pesquisa, apesar da grande maioria dos participantes entenderem a sua saúde de forma positiva, existe uma parcela significativa enfrentando desafios adicionais na sua jornada acadêmica que possivelmente comprometam seu bem-estar e desempenho acadêmico, resultando na sua percepção negativa com relação a saúde. Fato que contraria o que a Organização Mundial da Saúde (OMS), que define como saúde: "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de afecções e enfermidades". Portanto, o estudo mostra que ainda que os estudantes não estejam necessariamente doentes, a presença desses desafios indica um afastamento do seu "completo bem-estar" preconizado pela OMS.

Vale salientar que este estudo apresenta limitações especialmente aqueles relacionados ao a estudos transversais, porém

alerta para a importância da observação da qualidade do sono. Comportamentos como hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo associados ao uso de telas, especialmente a noite, refletem uma realidade preocupante na qual os estudantes estão inseridos. Muitas vezes resultados da rotina diária e demandas elevadas da vida do acadêmico, que privados do descanso reparador essencial para sua saúde física e mental acabam resultando em distúrbios do sono como a insônia, que apesar de ter sido referida por uma minoria reflete o estresse e a vulnerabilidade que estão expostos os estudantes durante essa fase de aprendizado.

Os resultados evidenciam que a insônia entre universitários não pode ser compreendida de forma isolada, estando fortemente entrelaçada a fatores pessoais, comportamentais e contextuais. E diante desta problemática se torna essencial reconhecer que a universidade, além de um espaço de formação intelectual, deve ser um ambiente que promova o bem-estar de seus estudantes. Sendo por isso, não apenas uma questão individual, como também um investimento na educação e sociedade, como por exemplo cursos como o de pPedagogia, que por si só traz consigo a responsabilidade de formar futuras gerações.

Nesse sentido, compreender e atuar nos aspectos que favorecem a ocorrência de distúrbios do sono como a insônia, torna-se essencial para promover uma melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico entre os universitários.

Através da formulação de estratégias como a implementação de programas de promoção da saúde que abordem a importância da atividade física, psicoeducação, da alimentação consciente, da higiene do sono e do uso responsável da tecnologia se mostra extremamente necessário para o desenvolvimento de um aprendizado deaprendizado ensino de qualidade. Assim, ésendo crucial a implementação de serviços institucionais que ofereçam suporte psicológico e pedagógico que auxiliem os estudantes a lidar com o estresse acadêmico e a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis. Sugere-se assim que estudos futuros possam aprofundar a análise das associações entre as variáveis investigadas e o desempenho acadêmico, já que ao explorar essa associação, pode se estabelecer possíveis relações do tipo causa e efeito, além de nutrir discussões e proporcionar reflexões acerca da importância do atendimento direcionado a esta parcela da população.

Referências

- Abreu, H. F. (2021). O sono normal. In H. F. Abreu (Ed.), *Prática em medicina do sono: Sono, distúrbios, síndromes e tratamento* (Cap. 2, pp. 103–120). Thieme Revinter Publicações.
- Agostinho, M. R., Oliveira, M. C., Pinto, M. E. B., Balardin, G. U., & Harzheim, E. (2010). Autopercepção da saúde entre usuários da Atenção Primária em Porto Alegre, RS. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 17(5), 9–15.
- Alhadi, A. N., & Alhuwaydi, A. A. (2022). Insomnia prevalence and associated factors among university students in Saudi Arabia during the COVID-19 pandemic and lockdown: A large-scale survey. *Nature and Science of Sleep*, 14, 1081–1090. <https://doi.org/10.2147/NSS.S379146>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Artmed.
- Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., Späti, J., Bues, M., Pross, A., Mager, R., Wirz-Justice, A., & Stefani, O. (2011). Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of Applied Physiology*, 110(5), 1432–1438. <http://dx.doi.org/10.1152/jappphysiol.00165.2011>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Gatti, B. A. (2010). Formação de professores no Brasil: Características e problemas. *Educação & Sociedade*, 31(113), 1355–1379. <https://doi.org/10.1590/s0101-73302010000400016>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Mbous, Y. P. V., et al. (2022). Psychosocial correlates of insomnia among college students. *Preventing Chronic Disease*, 19, 1–1. <https://doi.org/10.5888/pcd19.220060>
- Milner, C. E., & Cote, K. A. (2009). Benefits of napping in healthy adults: Impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. *Journal of Sleep Research*, 18(2), 272–281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x>
- Morales-Suárez-Varela, M., et al. (2024). Sleep patterns and tryptophan consumption among students at Spanish universities: The UniHocs project. *Nutrients*, 16(14), 2376. <https://doi.org/10.3390/nu16142376>

Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (2007). Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(4), 519–528. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011>

Nelson, K. L., Davis, J., & Corbett, C. F. (2022). Qualidade do sono: Uma análise evolutiva. *Forum de Enfermeiros*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>

Niquini, R. P., et al. (2015). Características do trabalho de estudantes universitários associadas ao seu desempenho acadêmico. *Educação em Revista*, 31(1), 359–381. <https://doi.org/10.1590/0102-4698122477>

Organização Mundial da Saúde. (1948). *Constituição da Organização Mundial da Saúde*. OMS.

Okajima, I., et al. (2020). Evaluation of severity levels of the Athens Insomnia Scale based on the criterion of Insomnia Severity Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8789. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238789>

Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.

Ribeiro, C. A. C. (2011). Desigualdade de oportunidades e resultados educacionais no Brasil. *Dados*, 54(1), 41–87. <https://doi.org/10.1590/s0011-52582011000100002>

Santos, M. C. S., et al. (2023). Relationship between free-time physical activity and sleep quality in Brazilian university students. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33851-3>

Shitsuka, R. et al. (2014). *Matemática fundamental para a tecnologia*. (2.ed). Editora Érica.

Vieira, S. (2021). *Introdução à bioestatística*. Editora GEN/Guanabara Koogan.

Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Wansink, B. (2010). From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiology & Behavior*, 100(5), 454–463. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2010.05.003>

Zhang, M., et al. (2023). Prevalence and factors associated with insomnia among medical students in China during the COVID-19 pandemic: Characterization and associated factors. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04556-8>