Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Noites mal dormidas, vida sobrecarregada: a interface entre sono e qualidade de vida na odontologia

Bad nights of sleep, overburdened life: the interface between sleep and quality of life in dentistry

Malas noches de sueño, vida sobrecargada: la relación entre el sueño y la calidad de vida en odontología

Eduarda Vaz Mousinho[1], Matheus Bittencourt Nobre[1], Geovanna Andrade Silva[1], Samira Abygail Lopez Goiabeira[1], Jeovana Viana Silva[1], Maria Livya Moraes Vasconcelos[1], Lucas Henrique Vasconcelos Oliveira Jesus[1], Ana Beatriz Loiola Brito[1], Lucas Bezerra Da Silva[1], Roberta Furtado Carvalho[1].

RESUMO

Objetivo: Investigar a relação entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes de Odontologia em uma universidade particular no município de Imperatriz/MA. **Métodos:** Estudo transversal, quantitativo, descritivo e exploratório, realizado com 146 estudantes de Odontologia da Universidade Ceuma, campus Imperatriz/MA, no primeiro semestre de 2025. Foram incluídos alunos de ambos os sexos, maiores de 18 anos e regularmente matriculados. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário de identificação, questionário de atividade física habitual adaptado e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (79,5%), com idade entre 18 e 21 anos (50%). Observou-se que 52,7% praticavam atividade física, sendo a musculação a modalidade predominante (58,2%). Quanto ao sono, o horário mais comum para deitar foi meia-noite (27,4%), e 45,9% demoravam até 30 minutos para adormecer. Apesar de 54,8% avaliarem seu sono como bom, 26,7% relataram interferência significativa nas atividades diurnas. **Conclusão:** Apesar de muitos estudantes considerarem seu sono satisfatório, a qualidade insuficiente impacta diretamente no desempenho acadêmico e no bem-estar. Ressalta-se a necessidade de estratégias de intervenção para melhoria do sono no contexto universitário.

Palavras-chave: Sono, Qualidade de vida, Estudantes universitários, Odontologia.

ABSTRACT

Objective: To investigate the relationship between sleep quality and quality of life of dentistry students at a private university in the city of Imperatriz, Maranhão. **Methods:** A cross-sectional, quantitative, descriptive, and exploratory study was conducted with 146 dentistry students from Ceuma University, Imperatriz, Maranhão campus, in the first semester of 2025. Students of both sexes, over 18 years of age, and regularly enrolled were included. Data collection was carried out through an identification questionnaire, an adapted habitual physical activity questionnaire, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results:** The majority of participants were female (79.5%), aged between 18 and 21 years (50%). It was observed that 52.7% practiced physical activity, with weight training being the predominant modality (58.2%). Regarding sleep, the most common time to go to bed was midnight (27.4%), and 45.9% took up to 30 minutes to fall asleep. Although 54.8% rated their sleep as good, 26.7% reported significant interference with daytime activities. **Conclusion:** Although many students consider their sleep satisfactory, insufficient quality directly impacts academic performance and well-being. The need for intervention strategies to improve sleep in the university setting is highlighted.

Keywords: Sleep, Quality of life, University students, Dentistry.

[1] Universidade Ceuma, Imperatriz – MA.

SUBMETIDO EM: 9/2025 | **ACEITO EM: 10/2025** | **PUBLICADO EM: 11/2025**

RESUMEN

Objetivo: Investigar la relación entre la calidad del sueño y la calidad de vida de estudiantes de odontología en una universidad privada en la ciudad de Imperatriz, Maranhão. **Métodos:** Se realizó un estudio transversal, cuantitativo, descriptivo y exploratorio con 146 estudiantes de odontología de la Universidad Ceuma, Imperatriz, campus Maranhão, en el primer semestre de 2025. Se incluyeron estudiantes de ambos sexos, mayores de 18 años y matriculados regularmente. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario de identificación, un cuestionario adaptado de actividad física habitual y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). **Resultados:** La mayoría de los participantes eran mujeres (79,5%), con edades comprendidas entre 18 y 21 años (50%). Se observó que el 52,7% practicaba actividad física, siendo el entrenamiento con pesas la modalidad predominante (58,2%). Con respecto al sueño, el horario más común para acostarse fue la medianoche (27,4%), y el 45,9% tardó hasta 30 minutos en conciliar el sueño. Aunque el 54,8 % calificó su sueño como bueno, el 26,7 % reportó una interferencia significativa con las actividades diurnas. **Conclusión:** Si bien muchos estudiantes consideran que su sueño es satisfactorio, una calidad insuficiente impacta directamente en el rendimiento académico y el bienestar. Se destaca la necesidad de estrategias de intervención para mejorar el sueño en el ámbito universitario.

Palabras clave: Sueño, Calidad de vida, Estudiantes universitarios, Odontología.

INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno fisiológico essencial à manutenção da vida, caracterizado pela suspensão do estado de vigília (estado de consciência em que estamos acordados e capazes de interagir com o ambiente). Nesse período, ocorre redução das atividades metabólicas, relaxamento muscular e diminuição da responsividade sensorial. Além disso, o sono desempenha um papel restaurador fundamental, promovendo a recuperação física e mental após os períodos de atividade durante a vigília (EL HADDAD, et al., 2025; MACIEL FV, et al., 2023; SHUKLA C e BASHEER R, 2016).

Pereira E, et al. (2015), recomendam cerca de 9 horas de sono para adolescentes, mas destacam que, na prática, essa meta raramente é atingida. Na fase adulta, a recomendação média de aproximadamente 8 horas de sono também não vem sendo cumprida por grande parte da população. Segundo Chattu V, et al. (2019), o tempo de sono insuficiente é considerado o distúrbio de sono mais comum na população e, por ser frequentemente subnotificado, não recebe a devida atenção dos órgãos responsáveis pelo cuidado e pela promoção da saúde.

O exercício físico é geralmente definido como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. Da perspectiva da restauração de energia, o exercício de longo prazo pode regular o exercício dos neurônios hipotalâmicos, aumentar a eficiência energética e, assim, aumentar a demanda por sono (BELLUARDO G et al., 2025). Além disso, o exercício físico tem benefícios potenciais para a qualidade do sono ao reduzir os hormônios do estresse, regular os neurotransmissores e controlar a temperatura corporal, diminuindo significativamente a latência do sono, melhorando a assim sua eficiência e melhorando a qualidade subjetiva do sono (ZHU Y et al., 2025).

Durante a trajetória acadêmica, o aumento das responsabilidades, a alta carga de estudos e o envolvimento em atividades extracurriculares impõem intensas pressões psicológicas aos estudantes, tornando-os mais suscetíveis a distúrbios do sono. As exigências do contexto universitário frequentemente causam irregularidades no ciclo sono-vigília, contribuindo para aumento da ansiedade e piora na qualidade do sono. A privação de sono, a má qualidade do descanso e os horários irregulares para dormir constituem problemas frequentes entre universitários, comprometendo funções cognitivas importantes, como memória, aprendizagem e atenção, essenciais para o desempenho acadêmico (MACIEL FV, et al., 2023; JALILOLGHADR S, et al., 2021).

A má qualidade do sono e o consequente comprometimento do bem-estar são recorrentes entre estudantes universitários, especialmente na área da saúde. Evidências apontam que estudantes dessa área relatam sintomas associados ao sono de baixa qualidade com maior frequência do que estudantes de outras áreas do conhecimento (TRUONG N, et al., 2025). Como consequência, a inadequação do sono afeta negativamente o funcionamento diurno, manifestando-se em sonolência excessiva, queda no desempenho

acadêmico, intensificação de emoções negativas e aumento do risco de comportamentos suicidas. Estima-se que cerca de um terço dos estudantes da área da saúde enfrentem quadros persistentes de ansiedade ou depressão durante a formação acadêmica, devido à carga curricular intensa e à transição do ambiente escolar para a vida profissional e social (ZHU Y, et al., 2023).

Nos últimos anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e vários governos de todo o mundo, reconheceram e priorizaram a importância da qualidade de vida, esse reconhecimento dá-se a compreensão da relação entre qualidade de vida e problemas críticos de saúde, incluindo doenças crônicas e transtornos mentais. Essa preocupação com a qualidade de vida se torna ainda mais clara em cursos que exigem alto desempenho, um exemplo é o curso de odontologia (SABU A, et al. 2025). Esse curso apresenta conteúdo tanto didático quanto clínico, sendo bastante intenso, gerando um estresse significativo nos estudantes e exigindo longas horas de estudo e prática. Ao mesmo tempo, o trabalho em odontologia requer grande nível de foco e habilidade, os quais podem ser influenciados por fatores psicológicos, mentais e físicos. A quantidade e qualidade do sono são elementos que podem impactar negativamente na qualidade de vida e na eficácia funcional do indivíduo, principalmente para aqueles que exercem atividades que demandam alto esforço físico e mental, como na odontologia (MOUSSA-CHAMARI I, et al., 2024; ELAGRA MI, et al., 2016).

O curso de Odontologia exige elevado nível de concentração, habilidades práticas e teóricas, o que torna essencial a manutenção de uma boa qualidade de sono para o sucesso acadêmico. Observa-se, no entanto, que muitos universitários adotam rotinas irregulares e hábitos que comprometem o descanso adequado (SABU A, et al. 2025). Assim, este estudo se justifica pela necessidade de identificar a relação entre o sono e a qualidade de vida, contribuindo para possíveis intervenções no ambiente universitário que promovam a saúde dos estudantes

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é investigar a relação entre a qualidade do sono e a qualidade de vida de estudantes da Odontologia, considerando os impactos da sobrecarga acadêmica, em uma universidade particular no município de Imperatriz/MA.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, de natureza quantitativa, descritiva e exploratória, aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), sob parecer CAAE 83345024.6.0000.5084. A pesquisa tem como amostra 146 estudantes do curso de Odontologia, do primeiro ao décimo período, da Universidade Ceuma, *campus* Imperatriz/MA. Conforme Triola (2024), a definição de amostra finita é dada pela fórmula $n = \frac{N.n0}{N+n0}$, sendo N= 230 (número de matriculados no primeiro semestre de 2025, de acordo com a coordenação do curso).

Foram incluídos os alunos com matrícula ativa no primeiro semestre de 2025, de ambos os sexos, matriculados em qualquer período do curso, maiores de 18 anos e que assinarem o Termo e Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e foram excluídos aqueles com matrícula trancada, que cursam apenas as modalidades à distância, menores de 18 anos ou que se negaram a assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). O estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), sob parecer CAAE 83345024.6.0000.5084.

Os dados foram coletados a partir da aplicação de dois questionários: (1) dados de identificação e questionário de atividade física habitual adaptado e (2) Indice de qualidade de sono de Pittsburgh.

RESULTADOS

Entre os 146 estudantes avaliados, a maioria era mulher 79,5% (n=116). A faixa etária predominante foi de 18 a 21 anos 50,0% (n=73), seguida por 22 a 25 anos 43,8% (n=64). Apenas 6,2% (n=9) tinham idade igual ou superior a 25 anos. Os acadêmicos estavam distribuídos em diferentes períodos: destacaram-se o 5º período 20,5% (n=30) e o 7º período 16,4% (n=24), enquanto os períodos com menor representatividade foram o 4º e o 8º, ambos com menos de 5% dos alunos.

Tabela 1 - Distribuição das frequências sobre as características da atividade física habitual dos estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

Variáveis	Categorias	N	%
Prática de Atividade Física	Sim	77	52,7%
	Não	5	3,4%
	Às vezes	39	26,7%
	Já pratiquei, mas estou parado	25	17,1%
Tempo de prática da Atividade Física	Menos de 6 meses	29	19,9%
	6 meses a 1 ano	23	15,8%
	1 a 2 anos	25	17,1%
	3 a 5 anos	25	17,1%
	6 a 8 anos	3	2,1%
	Mais de 10 anos	13	8,9%
	Não estou fazendo exercício físico	28	19,2%
Modalidade de exercício/atividade física	Musculação	85	58,2%
	Beach tennis	13	8,9%
	Corrida	8	5,5%
	Caminhada	18	12,3%
	Luta (judô, karate, jiu-jitsu, muay thai e etc.)	1	0,7%
	Futebol	3	2,1%
	Vôlei	6	4,1%
	Andar de bicicleta	2	1,4%
	Andar de patins	1	0,7%
	Outros	9	6,2%
Frequência semanal da prática de Atividade Física	1 Dia	22	15,1%
	2 Dias	15	10,3%
	3 Dias	18	12,3%
	4 Dias	22	15,1%
	5 Dias	54	37,0%
	6 Dias	12	8,2%
	7 Dias	3	2,1%
Quantidade de horas semanais da prática de Atividade Física	1 hora	36	24,7%
	2 horas	33	22,6%
	3 horas	11	7,5%
	4 horas	5	3,4%
	5 horas	8	5,5%
	6 horas	11	7,5%
	7 horas	7	4,8%
	8 horas	12	8,2%
	9 horas	4	2,7%

Auto avaliação do nível atual de condicionamento físico	10 horas	10	6,8%
	Mais de 10 horas	9	6,2%
	Impróprio	5	3,4%
	Baixo	60	41,1%
	Mediano	53	36,3%
	Bom	27	18,5%
	Perfeito	1	0,7%
Motivações para prática de Atividade Física	Para emagrecer	32	21,9%
	Indicação médica	9	6,2%
	Manter a forma	30	20,5%
	Porque sei que faz bem para saúde	44	30,1%
	Sinto prazer em praticar exercício	31	21,2%
Forma de prática dos exercícios	Sozinho	87	59,6%
	Em dupla	40	27,4%
	Em grupo	19	13,0%
Tempo gasto com Atividade Física em relação a outras pessoas	Maior	18	12,3%
	Igual	64	43,8%
	Menor	64	43,8%
Consumo de tabaco	Sim, cigarro	2	1,4%
	Sim, *vape/pod*	10	6,8%
	Ocasionalmente, *vape/pod*	14	9,6%
	Não	120	82,2%
Consumo de bebida alcoólica	Sim	44	30,1%
	Não	49	33,6%
	Ocasionalmente	53	36,3%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Mousinho EV, et al., 2025.

A maioria dos estudantes relatou praticar atividade física regularmente 52,7% (n=77). Em relação ao tempo de prática, houve distribuição variada, com maior proporção em menos de 6 meses 19,9% (n=29), seguido de 1 a 2 anos e 3 a 5 anos, ambos com 17,1% (n=25). A musculação foi a modalidade mais citada 58,2% (n=85), seguida pela caminhada 12,3% (n=18) e *beach tennis* 8,9% (n=13). Outras modalidades, como lutas, futebol, vôlei e andar de bicicleta, apareceram em menor frequência.

Quanto à frequência semanal, a prática de 5 dias na semana foi a mais comum 37,0% (n=54). Sobre a duração semanal da atividade física, prevaleceram 1 hora 24,7% (n=36) e 2 horas 22,6% (n=33). A auto avaliação de condicionamento físico indicou percepção predominantemente baixa 41,1% (n=60) ou mediana 36,3% (n=53). Os principais motivos relatados para a prática foram benefícios à saúde 30,1% (n=44), prazer em se exercitar 21,2% (n=31) e emagrecimento 21,9% (n=32). A maioria praticava exercícios sozinha 59,6% (n=87). Sobre tabagismo, 82,2% (n=120) não consumiam, enquanto 30,1% (n=44) referiram uso de álcool regularmente e 36,3% (n=53) ocasionalmente.

Estatística descritiva

Questionário do sono (índice de qualidade de Sono de Pittsburgh)

Tabela 2 - Distribuição das frequências sobre as características da qualidade do sono dos estudantes do Curso de Odontologia (n=146).

Variáveis	Categorias	N	%
Horário que geralmente deitou para dormir no último mês	22 horas	22	15,1%
	23 horas	27	18,5%
	Meia noite	40	27,4%
	1 hora	13	8,9%
	2 horas	14	9,6%
	3 horas	7	4,8%
	4 horas	2	1,4%
	Não tive horário fixo para dormir	21	14,4%
Tempo que geralmente levou dormir à noite no último mês	Até meia hora	67	45,9%
	1 hora	47	32,2%
	2 horas	21	14,4%
	3 horas	8	5,5%
	4 horas	3	2,1%
Total de horas de sono efetivas por noite no último mês	Menos de 4 horas	2	1,4%
	4 horas	6	4,1%
	5 horas	17	11,6%
	6 horas	35	24,0%
	7 horas	28	19,2%
	8 horas	41	28,1%
	Mais de 8 horas	17	11,6%
Auto avaliação da qualidade do sono no último mês	Muito boa	17	11,6%
	Boa	80	54,8%
	Ruim	41	28,1%
	Muito ruim	8	5,5%
Frequência em que teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo) no último mês	3 ou mais vezes/ semana	15	10,3%
	Nenhuma no último mês	70	47,9%
	Menos de 1 vez/ semana	40	27,4%
	1 ou 2 vezes/ semana	26	17,8%
	3 ou mais vezes/ semana	10	6,8%

Frequência da dificuldade em manter o entusiasmo para fazer atividades habituais no último mês	Nenhuma no último mês	31	21,2%
	Menos de 1 vez/ semana	48	32,9%
	1 ou 2 vezes/ semana	38	26,0%
	3 ou mais vezes/ semana	29	19,9%
Intervalo de tempo entre desligar o eletrônico e deitar para dormir	Não uso dispositivo após 18 horas	2	1,4%
	Menos de 1hora	88	60,3%
	De 1 a 3 horas	33	22,6%
	Mais de 3 horas	23	15,8%
Grau de satisfação com auto padrão atual de seu sono	Muito satisfeito	5	3,4%
	Satisfeito	58	39,7%
	Indiferente	28	19,2%
	Insatisfeito	41	28,1%
	Muito insatisfeito	14	9,6%
Considerações sobre interferência entre padrão de sono e o vigor para as atividades diurnas	Não interfere	21	14,4%
	Interfere um pouco	28	19,2%
	Interfere de algum modo	55	37,7%
	Interfere muito	39	26,7%
	Não se aplica	3	2,1%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Mousinho EV, et al., 2025.

O horário de deitar mais citado foi meia-noite 27,4% (n=40), enquanto 14,4% (n=21) não tinham horário fixo. O tempo para adormecer foi de até 30 minutos para 45,9% (n=67), mas 32,2% (n=47) demoravam cerca de 1 hora. Quanto à duração do sono, 28,1% (n=41) dormiam 8 horas, 24,0% (n=35) 6 horas e 19,2% (n=28) 7 horas. Sintomas de sono ruim incluíram dificuldade em adormecer três vezes ou mais por semana 21,2% (n=31), despertares noturnos frequentes 30,1% (n=44) e levantar para urinar ao menos 1 a 2 vezes/semana 27,4% (n=40).

Em relação à auto avaliação, 54,8% (n=80) consideraram seu sono bom, 28,1% (n=41) ruim e apenas 11,6% (n=17) muito bom. Dificuldades para se manter acordado durante atividades foram relatadas 3 vezes ou mais/semana por 6,8% (n=10). Além disso, 32,9% (n=48) afirmaram perda de entusiasmo menos de 1 vez por semana, enquanto 19,9% (n=29) quase diariamente. A maioria desligava dispositivos eletrônicos menos de 1 hora antes de dormir 60,3% (n=88). Quanto à satisfação com o sono, 39,7% (n=58) estavam satisfeitos, mas 28,1% (n=41) insatisfeitos e 9,6% (n=14) muito insatisfeitos. Por fim, 37,7% (n=55) relataram que o sono interferia de algum modo nas atividades diurnas e 26,7% (n=39) que interferia muito.

DISCUSSÃO

A vivência universitária é frequentemente marcada por padrões de sono insuficientes, sendo que muitos relatam que o sono é um dos primeiros hábitos de saúde sacrificados durante a trajetória acadêmica. Estima-se que entre 20% e 40% dos estudantes não conseguem dormir nem a quantidade recomendada (7 a 9 horas por noite) para sua faixa etária (SCHMICKLER JM, et al., 2023). Além disso, a privação de sono é amplamente normalizada no ambiente universitário, sendo vista como uma escolha aceitável diante da necessidade de equilibrar as exigências acadêmicas com as obrigações sociais. Esse cenário evidencia que as normas sociais vigentes nas instituições de ensino superior não favorecem práticas saudáveis de sono, comprometendo significativamente a capacidade de aprendizagem e desempenho acadêmico, além de estar associada a consequências sérias para a saúde física, como aumento do risco de obesidade, hipertensão e diabetes (TRUONG N, et al., 2025).

Segundo a literatura, os dentistas enfrentam níveis de estresse superiores em comparação a outros profissionais, e isso se inicia já durante a formação acadêmica. Isso pode ser atribuído às características do ambiente de trabalho, já que o local cirúrgico é limitado a um espaço estreito chamado cavidade oral. Além de uma baixa qualidade de sono, outros aspectos também afetam a qualidade de vida dos dentistas, como a pressão para atender às exigências estéticas dos pacientes e a busca incessante pela perfeição — uma cobrança que se inicia desde a graduação —, o que pode resultar em frustração e aumento do estresse (SONG KW, et al., 2017).

O presente estudo verificou na prática que no último mês, os universitários do curso de Odontologia em uma universidade de ensino superior localizada na cidade de Imperatriz/MA, aproximadamente 66,5% dos estudantes dormiram depois de meia-noite, e pouco mais de um terço dos estudantes (39,7%) conseguiram atingir a quantidade adequada recomendada para sua faixa etária.

Em uma análise de dados secundários do Estudo da Felicidade Nacional Bruta de 2010, Sithey G, et al. (2017), revelou que indivíduos com sono curto (≤ 6 h) ou longo (≥ 11 h) apresentavam maior probabilidade de relatar um estado de saúde considerado ruim (ruim e regular) em comparação com aqueles que dormiam 7 h. Como indicam as evidências, a duração do sono é uma questão de saúde pública emergente ligada ao estilo de vida. Ademais, há pouca conscientização e intervenção tanto do público em geral quanto dos profissionais de saúde sobre a importância do sono e seu papel fundamental na saúde e bem-estar da população em geral, principalmente entre estudantes.

Alcançar uma boa qualidade de sono, com horário certo para dormir, duração dentro da média recomendada e regularidade dentro do recomendado biológico é uma necessidade biológica para evitar estresse e diversos problemas de saúde. O estresse afeta tanto a saúde quanto o nível de insatisfação dos envolvidos e acaba afetando a qualidade e o rendimento dos atendimentos e pacientes que estão sendo atendidos (MAO Y, et al., 2020; JARADAT R et al., 2023).

Os dados obtidos a partir da presente pesquisa mostraram que, embora 54,8% dos estudantes tenham classificado seu sono como bom, 26,7% relataram impacto direto em suas atividades diurnas. Esse achado reforça a afirmação de Chattu et al. (2019), de que o sono insuficiente é frequentemente subnotificado, sendo comum a discrepância entre a percepção subjetiva da qualidade do sono e os efeitos negativos que ele acarreta na rotina. A prevalência de estudantes que dormem após a meia-noite e a demora para iniciar o sono evidenciam hábitos que, a longo prazo, podem comprometer a saúde e o desempenho acadêmico, o que está em consonância com Medeiros et al. (2001), que destacaram a relação direta entre distúrbios de sono e baixo rendimento acadêmico.

O sono é um dos primeiros aspectos prejudicados pelo estresse, mas não deve ser encarado como luxo. Reduzir horas de descanso em troca de produtividade é um equívoco, pois a privação de sono está ligada a doenças graves, além de afetar a vida pessoal e profissional. Estudos apontam que o mínimo necessário varia de 5 a 7 horas diárias para manter saúde e desempenho adequados. Na odontologia, esse problema é ainda mais evidente. A formação acadêmica envolve carga horária extensa, prática clínica, necessidade de concentração e longas jornadas, fatores que reduzem as horas de sono e favorecem distúrbios (WANGSATHAPORN K, et al., 2024).

Tais condições impactam diretamente o desempenho acadêmico, como demonstrado em pesquisas com universitários, que apontam queda na duração e na qualidade do sono, acompanhada de aumento do sofrimento psicológico. Assim, fica evidente que o sono adequado é fundamental para preservar a saúde física, mental e emocional dos estudantes de odontologia, refletindo também em sua futura prática profissional. Além disso, o sono ideal promove benefícios que vão além da saúde física, repercutindo no rendimento acadêmico (Al SHAMMARI MA et al., 2020; WANGSATHAPORN K, et al., 2024).

A relação entre sono e desempenho acadêmico é ainda mais evidente quando se observa que a qualidade, a duração e a regularidade do sono influenciam diretamente o rendimento escolar. Um estudo realizado nos Estados Unidos, com 88 estudantes, revelou que aqueles com melhor qualidade e maior consistência no sono apresentaram notas significativamente mais altas. Os resultados indicaram que o sono adequado é fundamental para o processo de aprendizagem e a consolidação da memória, enquanto a má qualidade do sono exerce influência prejudicial sobre o desempenho acadêmico (JALILOLGHADR S, et al., 2021).

Em paralelo, a qualidade de vida de estudantes universitários tem recebido atenção crescente, pois estudos relatam que um número substancial de estudantes está sujeito a sofrimento psicológico e emocional e esgotamento. Estudantes universitários podem achar a vida acadêmica estressante, pois ela envolve vários estressores simultâneos, como mudança no estilo de vida, gerenciamento de tempo, aumento de responsabilidades e estresse financeiro, muitas vezes sem garantia de um retorno favorável. Dessa forma, a prevalência de transtornos mentais, especialmente estresse e depressão, aumentou drasticamente nas últimas décadas, afetando amplamente as coortes de estudantes (MOUSSA-CHAMARI I et al., 2024).

Além disso, há diferenças significativas entre os gêneros quanto à qualidade do sono, Maciel FV, et al. (2023), identificaram maior prevalência de distúrbios do sono entre as estudantes do sexo feminino, que apresentaram probabilidade aproximadamente duas vezes maior de relatar sono de baixa qualidade em comparação aos homens. Um estudo brasileiro apontou prevalência geral de 30% de má qualidade do sono entre universitários, sendo que os homens apresentaram risco 16% menor de desenvolver esse problema. Possíveis explicações incluem fatores psicológicos, visto que mulheres tendem a manifestar sintomas de ansiedade e depressão com maior frequência, além de alterações hormonais — como as que ocorrem durante o ciclo menstrual, gestação e menopausa —, que também podem interferir negativamente na qualidade do sono.

O sono desempenha um papel essencial na modulação do sistema imunológico, sendo o sono reparador indispensável para a manutenção de uma resposta imunológica eficaz. Evidências demonstram que a redução da duração ou da qualidade do sono está associada à diminuição da imunidade e ao aumento de marcadores inflamatórios, os quais exercem impacto significativo no desenvolvimento e na progressão de diversas doenças infecciosas. No âmbito conceitual, a fadiga é frequentemente utilizada como sinônimo de sonolência, sendo esta considerada, em algumas escalas de avaliação, uma de suas dimensões (TAŞTAN EROĞLU Z, et al., 2023).

Dessa forma, Shafie SN, et al. (2022), defendem que um estilo de vida saudável diminui o risco de desenvolvimento de doenças graves, sendo assim um indivíduo com mente e corpo saudáveis seria um aluno melhor e, portanto, alcançaria um melhor desempenho acadêmico.

Outro dado relevante encontrado na pesquisa foi a prática de atividade física relatada por 52,7% dos participantes, predominantemente musculação (58,2%). Apesar de parte dos estudantes adotar esse hábito de autocuidado, os relatos de dificuldades para adormecer e de prejuízos durante o dia sugerem que apenas a prática de exercícios não é suficiente para assegurar uma boa qualidade do sono. Esse resultado converge com o estudo de Elagra et al. (2016), que demonstrou que, mesmo entre estudantes da área da saúde, a sobrecarga acadêmica e os horários irregulares de descanso continuam sendo fatores determinantes para a redução da vitalidade e da concentração.

A perturbação do sono refere-se, de modo geral, à interrupção da qualidade do sono, podendo ser avaliada pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), em que escores acima de cinco indicam alteração. Entre os distúrbios mais comuns, destaca-se a insônia, caracterizada pela dificuldade persistente em iniciar ou manter o sono, sendo considerada uma forma específica de perturbação. Avaliar com precisão o risco de distúrbios do sono em estudantes universitários é essencial para possibilitar intervenções precoces e estratégias de prevenção direcionadas. A identificação de indivíduos em maior risco auxilia profissionais de saúde e educadores na implementação de medidas adequadas para promover a qualidade do sono e, consequentemente, o bem-estar geral (ZHANG L, et al., 2024).

Na literatura científica, a privação do sono é usualmente classificada em duas categorias principais: a privação aguda e a privação parcial crônica. A primeira refere-se à ausência total de sono por um período de 24 horas ou mais, situação frequentemente vivenciada em contextos acadêmicos e popularmente conhecida entre os estudantes como “virar a noite”. Esse comportamento, embora muitas vezes associado à necessidade de cumprir prazos ou estudar para avaliações, provoca alterações significativas no funcionamento do organismo, afetando diretamente a memória, a atenção e a capacidade de concentração. A segunda categoria, mais prevalente, corresponde à obtenção de um número insuficiente de horas de sono

ao longo de vários dias ou semanas, ainda que não haja uma supressão completa do repouso. Essa forma de privação, por se instaurar de maneira gradual, pode passar despercebida, mas gera efeitos cumulativos como irritabilidade, queda no rendimento acadêmico e aumento da vulnerabilidade a doenças. A sonolência diurna excessiva surge, assim, como uma das consequências mais recorrentes da privação do sono; contudo, deve-se salientar que ela também pode estar associada a outras condições clínicas, sendo mais frequentemente observada em indivíduos que apresentam distúrbios do sono, como apneia obstrutiva ou insônia crônica (HERSHNER S e CHERVIN R, 2014).

CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que a qualidade e a regularidade do sono são fatores essenciais para a manutenção da saúde física, mental e emocional dos estudantes de Odontologia, impactando diretamente seu desempenho acadêmico e bem-estar geral. Os dados obtidos evidenciam que grande parte dos universitários apresenta padrões inadequados de sono, seja pela redução das horas de descanso, pelos horários irregulares ou pela insatisfação com a qualidade do sono, o que reflete na fadiga, no estresse e na diminuição da capacidade de concentração e aprendizado. Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de conscientização e implementação de estratégias institucionais que promovam hábitos de sono saudáveis, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes e para o desenvolvimento de profissionais mais preparados e equilibrados.

REFERÊNCIAS

1. AL SHAMMARI MA, et al. A qualidade do sono e a destruição diurna e sua associação com o desempenho acadêmico de estudantes de medicina na província oriental da Arábia Saudita. Rev Med Família Comunidade, 2020; 27(2): 97-102. doi:10.4103/jfcm.JFCM_160_19.
2. BELLUARDO G, MENEO D, CEROLINI S, BAGLIONI C, DE BARTOLO P. Sleep, Physical Activity, and Executive Functions in Students: A Narrative Review. Clocks Sleep. 2025 Sep 4;7(3):47. doi: 10.3390/clockssleep7030047. PMID: 40981210; PMCID: PMC12452393.
3. CHATTU V, et al. The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. Healthcare, 2019; 7(1): 1. doi:10.3390/healthcare7010001.
4. EL HADDAD H, et al. Sleep quality among university students in Lebanon during war conflicts: a cross-sectional study. BMC Public Health, 2025; 25(1): 2921. doi:10.1186/s12889-025-24396-3.
5. ELAGRA MI, et al. Qualidade do sono entre estudantes de odontologia e sua associação com o desempenho acadêmico. Rev Soc Int Odontol Prev Comunit, 2016; 6(4): 296-301. doi:10.4103/2231-0762.186788.
6. HERSHNER S, CHERVIN R. Causas e consequências da sonolência entre estudantes universitários. Nat Sci Sleep, 2014; 6: 73-84. doi:10.2147/NSS.S62907.
7. JALILOLGHADR S, et al. Sleep duration and its relationship with school performance in Iranian adolescents. J Prev Med Hyg, 2021; 62(1): E54-E59. doi:10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.1.1618.
8. JARADAT R, et al. The impact of duty hour limits on sleep quality of resident: a cross-sectional study. Oman Med J, 2022; 37(4): e403. doi:10.5001/omj.2022.78.
9. MACIEL FV, et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciênc Saúde Coletiva, 2023; 28(4): 1187-1198. doi:10.1590/1413-81232023284.14132022.
10. MAO Y, RAJU G, ZABIDI MA. Association between occupational stress and sleep quality: a systematic review. Nat Sci Sleep, 2023; 15: 931-947. doi:10.2147/NSS.S431442.
11. MOUSSA-CHAMARI I, et al. The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students: a structural equation modeling approach. Front Public Health, 2024; 12: 1397924. doi:10.3389/fpubh.2024.1397924.
12. PEREIRA E, et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir. J Bras Psiquiatr, 2015; 64(1): 40-44.

13. SABU A, GHOSH P, K S, KS S, VARMA NKS, VALLIKAT VA. Influence of Altered Sleep Patterns on Health-Related Quality of Life and Academic Performance Among Dental Students: A Cross-Sectional Study. Cureus. 2025 Jun 23;17(6):e86624. doi: 10.7759/cureus.86624. PMID: 40709128; PMCID: PMC12286900.
14. SCHMICKLER JM, et al. Determinants of sleep quality: a cross-sectional study in university students. Int J Environ Res Public Health, 2023; 20(3): 2019. doi:10.3390/ijerph20032019.
15. SHAFIE SNM, et al. Associação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida e desempenho acadêmico de estudantes. Processos, 2022; 82(1): 105. doi:10.3390/proceedings2022082105.
16. SHUKLA C, BASHEER R. Metabolic signals in sleep regulation: recent insights. Nat Sci Sleep, 2016; 8: 9-20. doi:10.2147/NSS.S62365.
17. SITHEY G, et al. Association between sleep duration and self-reported health status: findings from the Bhutan's Gross National Happiness Study. J Clin Sleep Med, 2017; 13(1): 33-38. doi:10.5664/jcsm.6382.
18. SONG KW, CHOI WS, JEE HJ, et al. Correlação do estresse ocupacional com depressão, ansiedade e sono em dentistas coreanos: estudo transversal. BMC Psychiatry, 2017; 17: 398. doi:10.1186/s12888-017-1568-8.
19. TAŞTAN EROĞLU Z, et al. A associação entre qualidade do sono, fadiga e estado periodontal: um estudo piloto. Odovtos, 2023; 25(3): 99-117. doi:10.15517/ijds.2023.54866.
20. TRUONG N, et al. Sleep quality by clinical training status among medical students and its associated factors: a cross-sectional study in Da Nang, Vietnam. Sci Rep, 2025; 15(1): 33671. doi:10.1038/s41598-025-18256-8.
21. WANGSATHAPORN K, et al. O impacto do aprendizado online e do comportamento de saúde na saúde mental entre estudantes de odontologia tailandeses durante a era do COVID-19. Rev Soc Int Odontol Prev Comunit, 2024; 14(6): 437-444. doi:10.4103/jispcd.jispcd_7_24.
22. ZHANG L, et al. Uma plataforma de inteligência artificial para estratificar o risco de distúrbios do sono em estudantes universitários: um estudo multicêntrico validado externamente. Psychol Res Behav Manag, 2024; 17: 1057-1071. doi:10.2147/PRBM.S448698.
23. ZHU Y, et al. Sleep quality and subjective well-being in healthcare students: examining the role of anxiety and depression. Front Public Health, 2023; 11: 1281571. doi:10.3389/fpubh.2023.1281571.