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

Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários durante a pandemia da COVID-19

Factors associated with the sleep quality of university students during the COVID-19 pandemic

Factores asociados a la calidad del sueño de estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19

Fernanda Blanco Vázquez[1], Sandra Brignol[1], Priscila Rebeca Ferreira de Souza dos Santos[1], Lauro Miranda Demenech[2], Vilma Aparecida da Silva Fonseca[1].

RESUMO

Objetivo: Investigar a associação entre qualidade do sono e transtornos mentais comuns, fatores socioeconômicos, apoio social, discriminação e fatores relacionados à pandemia da COVID-19 em estudantes presenciais. **Métodos:** A coleta de dados ocorreu on-line entre novembro/2020 e janeiro/2021, com 1.132 participantes elegíveis. A qualidade do sono foi avaliada pelo Mini Sleep Questionnaire (MSQ). A análise estatística bivariada usou um nível de significância de 5% e os fatores com associação significativa foram incluídos na análise multivariada. **Resultados:** A "dificuldade severa" do sono foi observada em 68,8% dos estudantes. Fatores associados à má qualidade do sono incluíram: discriminação na universidade, sintomas depressivos e risco de suicídio. Fatores protetores foram: médio/alto apoio social, menor isolamento social e sono ter melhorado ou continuado igual durante a pandemia. **Conclusão:** Os achados destacam a importância de acompanhamentos e intervenções voltadas para a saúde mental e o bem-estar acadêmico, contribuindo para a melhoria da qualidade do sono e, consequentemente, da saúde geral dos graduandos.

Palavras-chave: Sono, Saúde mental, Epidemiologia, Estudantes universitários, Pandemia, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To investigate the association between sleep quality and common mental disorders, socioeconomic factors, social support, discrimination, and factors related to the COVID-19 pandemic among in-person university students. **Methods:** Data collection was conducted online between November 2020 and January 2021, with 1,132 eligible participants. Sleep quality was assessed using the Mini Sleep Questionnaire (MSQ). Bivariate statistical analysis used a 5% significance level, and factors with significant associations were included in the multivariate analysis. **Results:** "Severe difficulty" in sleep was observed in 68.8% of students. Factors associated with poor sleep quality included discrimination at the university, depressive symptoms, and suicide risk. Protective factors were medium/high social support, lower social isolation, and sleep having improved or remained stable during the pandemic. **Conclusion:** The findings highlight the importance of monitoring and interventions aimed at mental health and academic well-being, contributing to improved sleep quality and, consequently, the overall health of undergraduates.

Keywords: Sleep, Mental health, Epidemiology, Students, Pandemic, COVID-19.

[1] Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói – RJ.
[2] Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Rio Grande – RS.

SUBMETIDO EM: 9/2025 | **ACEITO EM: 10/2025** | **PUBLICADO EM: 12/2025**

RESUMEN

Objetivo: Investigar la asociación entre la calidad del sueño y los trastornos mentales comunes, factores socioeconómicos, apoyo social, discriminación y factores relacionados con la pandemia de COVID-19 en estudiantes presenciales. **Métodos:** La recolección de datos se realizó en línea entre noviembre de 2020 y enero de 2021, con 1.132 participantes elegibles. La calidad del sueño se evaluó mediante el Mini Sleep Questionnaire (MSQ). El análisis estadístico bivariado utilizó un nivel de significancia del 5%, y los factores con asociación significativa se incluyeron en el análisis multivariado. **Resultados:** Se observó "dificultad severa" del sueño en el 68,8% de los estudiantes. Los factores asociados a la mala calidad del sueño incluyeron discriminación en la universidad, síntomas depresivos y riesgo de suicidio. Los factores protectores fueron apoyo social medio/alto, menor aislamiento social y que el sueño hubiera mejorado o permanecido igual durante la pandemia. **Conclusión:** Los hallazgos destacan la importancia de seguimientos e intervenciones dirigidas a la salud mental y al bienestar académico, contribuyendo a la mejora de la calidad del sueño y, en consecuencia, de la salud general de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Sueño, Salud mental, Epidemiología, Estudiantes universitarios, Pandemia, COVID-19.

INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico natural caracterizado por um conjunto de alterações que ocorrem de forma cíclica e em associação com atividades elétricas cerebrais características. Trata-se de um comportamento ativo e reversível, com função restaurativa, essencial para os processos de aprendizagem e memória (CURCIO G, et al., 2006). A privação e os distúrbios do sono estão relacionados a diversas doenças crônicas e a um aumento no risco de morte por todas as causas (CAPPUCCIO FP, et al., 2010). Além disso, as alterações dos padrões normais de sono podem resultar em maior absenteísmo ao trabalho, perda de emprego, maior taxa de hospitalizações e elevação dos custos com a saúde pública (CAPPUCCIO G, et al., 2010; MÜLLER MR e GUIMARÃES SS, 2007). Ou seja, apresenta consequências sociais graves que são, em parte, evitáveis.

Acrescenta-se a estes contextos a relação bidirecional entre qualidade do sono e os transtornos psiquiátricos, que ressaltam a alta frequência de sofrimento psíquico em indivíduos com distúrbios do sono e vice-versa, sugerindo que o tratamento combinado do transtorno mental e do distúrbio do sono deve-se tornar o padrão assistencial ideal (SATEIA MJ, 2009).

Especificamente nas universidades, estima-se que mais da metade dos estudantes sofram com a má qualidade do sono (CHENG SH, et al., 2012; ROWLAND E, et al., 2015; PACHECO JP, et al., 2019). Com papel crucial no processamento de informações e na consolidação da memória, dificuldades com o sono podem ter efeitos negativos na aprendizagem, afetando o desempenho acadêmico dos estudantes (CURCIO G, et al., 2006). Um fator significativo a ser considerado é o contexto da pandemia de COVID-19, que acarretou drásticas mudanças no estilo de vida da população, incluindo isolamento social e períodos de quarentena. Foram observadas alterações em diversos indicadores relacionados a distúrbios de sono, com mudança nos perfis de exposição solar, aumento no uso de telas e diminuição na interação social (ESCOBAR-CÓRDOBA F, et al., 2021; PARTINEN M, et al., 2021), assim como dificuldades financeiras em decorrência da pandemia (CLARK RL, et al., 2020; SULTANA A, et al., 2021; LIMA M, et al., 2021; PARTINEN M, et al., 2021). Resultados de diferentes estudos mostram que tais mudanças levaram a uma diminuição na qualidade geral do sono no contexto da pandemia de COVID-19 (LIN YN, et al., 2021; PARTINEN M, et al., 2021), o que também foi verificado entre estudantes universitários (MARELLI S, et al., 2021; VALENZUELA RLG et. al., 2022), sendo importante investigar com mais profundidade os fatores relacionados a essa piora.

No contexto acima, este estudo investigou a associação entre a qualidade do sono e os transtornos mentais comuns (depressão, ansiedade, estresse percebido, risco de suicídio), bem como fatores sociodemográficos, comportamentais e relacionados à pandemia de COVID-19 entre estudantes universitários.

MÉTODOS

Desenho do estudo e amostragem

Este estudo é um recorte do Projeto Multicêntrico Saúde e Bem-estar do Estudante de Graduação (SABES-Grad) (DEMENECH LM, et al., 2023). Os participantes desta pesquisa foram universitários da Universidade Federal Fluminense, dos cursos do campus do município de Niterói, na Região Metropolitana do estado do Rio de Janeiro. Este núcleo da UFF contava com aproximadamente 23 mil alunos matriculados nos 64 cursos de graduação (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2021).

A pesquisa foi divulgada por e-mails às coordenações de curso e diretórios acadêmicos, que enviaram o link do questionário eletrônico para os discentes, havendo também divulgação nas mídias sociais. O questionário esteve acessível entre novembro de 2020 e janeiro de 2021, e a plataforma que hospedou o questionário foi a Research Electronic Data Capture (REDCap).

Participaram da pesquisa graduandos regularmente matriculados nos cursos que teriam modalidade presencial, caso não houvesse o contexto da pandemia, no período da coleta de dados. Os que desistiram ou interromperam o curso de graduação ou aqueles que não preencheram o questionário autoaplicável até o final, bem como os com idade inferior a 18 anos, foram considerados inelegíveis (DEMENECH LM, et al., 2023).

O cálculo amostral considerou um plano de amostragem aleatória simples para estimar a prevalência da ideação suicida com prevalência de 15%, além de considerar a população de 23.000 estudantes de graduação matriculados nos cursos presenciais da UFF de Niterói no ano de 2020. O tamanho mínimo da amostra foi de 1.189 estudantes para que as estimativas apresentassem uma confiabilidade de 95% (DEMENECH LM, et al., 2023). A amostra de participantes elegíveis foi de 1.132 participantes, que responderam de forma anônima e on-line um questionário eletrônico autoaplicável confidencial.

O projeto contou com uma equipe e uma ampla rede de apoio para os estudantes que sinalizaram a necessidade de algum apoio ou acolhimento escuta psicológica. A equipe realizava o primeiro acolhimento e fazia os devidos encaminhamentos para os psicólogos e psiquiatras do projeto ou para os serviços de saúde, quando necessário. Toda a equipe era de voluntários e foi capacitada em reuniões de treinamento para padronizar as atividades e atendimentos. Houve a produção de um protocolo de atendimento e escuta. Ao final do estudo, foi realizado um seminário nacional para trocas de experiência e apresentação dos resultados parciais (RESULTADOS DA PESQUISA, 2021). O projeto não recebeu qualquer ajuda financeira.

O protocolo da pesquisa SABES-Grad foi aprovado em 2019 pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) com protocolo 3.474.128 (CAAE: 5159119.1.1001.5324), e pelo CEP UFF em 2020/2021 com o protocolo 4.351.740.

Desfecho

A qualidade do sono foi avaliada através do instrumento Mini Sleep Questionnaire (MSQ), já validado no Brasil (FALAVIGNA A, et al., 2011), composto por 10 questões que analisam diferentes aspectos: dificuldades em adormecer, acordar no meio da noite ou cedo da manhã, uso de medicamentos para dormir, sono não restaurador, sonolência excessiva diurna e ronco.

As respostas foram classificadas segundo a padronização do instrumento: o escore total foi dividido em quatro níveis para classificar os distúrbios do sono: boa qualidade do sono (escore entre 10 e 24 pontos), dificuldade leve do sono (escore entre 25 e 27 pontos), dificuldade moderada do sono (escore entre 28 e 30 pontos) e dificuldade severa do sono (escore acima de 30 pontos). Neste estudo, classificamos da seguinte forma: "Alguma dificuldade com o sono" para a pontuação ≥25 pontos, conforme definido no artigo de validação (FALAVIGNA A, et al., 2011). A qualidade do sono foi classificada em “melhorou”, “piorou” ou “permaneceu igual”. A duração do sono foi investigada com as seguintes opções: “não mudou”, “mudou, passei a dormir mais” e “mudou, passei a dormir menos”.

Variáveis Independentes

Os fatores socioeconômicos e demográficos de interesse foram: sexo/gênero (homem/mulher), identidade de gênero (masculino/feminino/não-binário), idade, cor da pele e classe social (autodeclarada), assim como alguns fatores relacionados à discriminação (dentro e fora da universidade), avaliados por meio das perguntas "Alguma vez na vida você se sentiu injustiçado, devido à discriminação na universidade, como por exemplo sendo desestimulado a prosseguir seus estudos?" e "Alguma vez na vida você se sentiu injustiçado, devido à discriminação em locais públicos?", respectivamente, com as seguintes opções de resposta: não; sim.

Informações sobre suporte social foram coletadas através da Escala de Apoio Social desenvolvida pela Medical Outcome Study - Social Support Scale, MOS-SSS (SHERBOURNE CD e STEWART AL, 1991). O isolamento social foi avaliado com a pergunta "Nos últimos 15 dias, quantos dias saiu de casa?". O estresse foi avaliado a partir da Escala de Estresse Percebido, adaptada e validada para uso com populações brasileiras (LUFT CDB, et al., 2007).

O rastreio para transtorno de ansiedade generalizada foi realizado a partir do General Anxiety Disorder-7 (GAD-7) (MORENO AL, et al., 2016). Avaliou-se a depressão via instrumento Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), que mensura o rastreio de Episódio Depressivo Maior (SANTOS IS, et al., 2013). Para avaliar o risco de suicídio dos participantes, utilizou-se a versão adaptada autoaplicável do bloco de risco de suicídio do Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI). Indivíduos foram classificados em "sem risco" (0 pontos), "risco baixo" (1–5 pontos), "risco moderado" (6–9 pontos) e "risco alto" (10 pontos ou mais) (AMORIM P, 2000).

O uso de álcool, tabaco e outras drogas foi avaliado com um questionário que utiliza a *Methodology for Student Drug-Use Surveys*, proposto pela OMS (SMART RG, et al., 1980). Trata-se de um modelo que avalia as prevalências de uso na vida, no ano, no mês, bem como uso frequente e pesado para cada tipo de droga. Neste estudo, as drogas avaliadas foram: álcool, tabaco, maconha, inalantes e solventes, cocaína (pó), crack, ecstasy, LSD-25, tranquilizantes e ansiolíticos, calmantes e sedativos, e anfetaminas.

Análise estatística

As variáveis quantitativas numéricas foram resumidas via medidas de centralidade e variabilidade, e as porcentagens e prevalências são acompanhadas de seus respectivos intervalos de confiança de 95%.

Para a análise bivariada, foram utilizados os testes qui-quadrado de Pearson para independência e Exato de Fisher. O nível de significância para rejeitar as hipóteses de independência (ou não associação) entre a qualidade do sono e os fatores analisados foi de 0,05.

A análise multivariada foi realizada para identificar os fatores de risco associados à qualidade do sono (fatores sociodemográficos, acadêmicos, relacionados à pandemia de COVID-19 e desfechos de saúde mental). Foi usada a Regressão Logística Padrão para encontrar as chances de ocorrência da má qualidade do sono entre os participantes do estudo, a partir dos fatores de interesse.

A seleção dos fatores que compuseram o modelo final foi feita a partir da estratégia de exclusão *backward* das covariáveis que se mostraram associadas à qualidade do sono na análise bivariada, iniciando-se a remoção das variáveis com menor significância estatística, ou seja, aquelas com o maior valor de p (valor de $p > 0,05$). Para as análises, utilizou-se o programa de análise estatística de dados *RStudio*.

RESULTADOS

Recrutaram-se 1.132 participantes, dos quais responderam às perguntas do MSQ 978 estudantes. A maioria dos universitários era do gênero feminino (66,8%), brancos (56,9%) e com idade entre 20 e 23 anos (48,1%). A idade mínima foi de 18 anos e máxima de 66 anos, sendo a média de 24,8 anos. Classificaram-se como classe média 36% dos discentes, como classe baixa 18,5%, média-baixa 33,9%, média-alta 11% e 0,6% como classe alta. Relataram baixo apoio social 8,3% dos estudantes, mediano 52,2% e alto 39,45. A média de dias em que os participantes saíram de casa, nos 15 dias que antecederam o preenchimento do questionário, foi 5,3.

A análise da qualidade do sono mostrou que 13,7% dos participantes tiveram uma pontuação compatível com "Boa qualidade do sono", "Dificuldade leve do sono" foram 9,1%, "Dificuldade moderada do sono" 8,4% e 68,8% pontuaram para "Dificuldade severa do sono". A partir desses resultados, a classificação da qualidade do sono ficou: "Boa qualidade do sono" (13,7%) ou "Alguma dificuldade com o sono" (86,3%). A percepção da “piora do sono” na pandemia do COVID-19 ocorreu em 57,3% dos estudantes. Dentre os alunos com dificuldade com o sono, relataram que o sono "mudou, passou a dormir mais" 49,9% e identificamos que 47,8% dos participantes tiveram "boa qualidade do sono" e a duração do sono não mudou. Os grupos com maior proporção relacionada "Alguma dificuldade com o sono" foram: sexo feminino, estudantes de classe socioeconômica baixa, com menor apoio social e que haviam sofrido discriminação na universidade e em locais públicos.

O nível de estresse foi moderado/alto em 89,7% dos participantes, e 10,3% apresentaram nível baixo/leve. Em relação ao nível de ansiedade, encontrou-se 37,9% classificado com severo, sendo 30,2% moderado leve 19,2% e ausente 12%. Apresentaram sintomas de depressão severa 28,5%, depressão moderadamente grave 25,1%, leve/distimia 27,3% e sem sintomas de depressão foram 19,1% participantes. O risco de suicídio foi alto em 17,8%, moderado em 8%, baixo em 21% e 53,2% não apresentavam risco para suicídio. Relataram uso de algum tipo de calmante/sedativo/tranquilizante sem prescrição médica 25,2% dos estudantes.

Na análise das associações, foram estatisticamente significantes os seguintes fatores: “Alguma dificuldade com o sono”: nível de estresse moderado/alto (p< 0,001), nível de ansiedade leve/moderada/severa (p = 0,000), algum risco de suicídio (p < 0,001), presença de sintomas de depressão (p valor < 0,001), uso de tranquilizantes, ansiolíticos, calmantes ou sedativos (p valor< 0,001) (**Tabela 1**). O alto apoio social (p = 0,009), ter saído de casa acima da média (5,3 dias) nos últimos 15 dias antes de responder o questionário (p valor < 0,001), ou seja, menor isolamento social, foram classificados como fatores de proteção (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Associações simples e múltiplas entre "Alguma dificuldade com o sono" e características demográficas e comportamentais em estudantes universitários. (n=977), 2020-2021.

Identidade de Gênero				
Problemas de sono	**Razão de chances (OR)**	**Erro padrão da média**	**P>|z|**	**Intervalo de confiança (95%)**
Feminino	2,281	0,431	0,000	(1,575 — 3,304)
Mudança na Renda durante a Pandemia				
Renda diminuiu	9,185	1,316	0,000	(6,936 — 12,163)
Renda se manteve	0,475	0,096	0,000	(0,319 — 0,707)
Renda aumentou	0,463	0,133	0,007	(0,264 — 0,812)
Apoio Social				
Médio apoio	0,986	0,419	0,974	(0,428 — 2,271)
Alto apoio	0,341	0,141	0,009	(0,151 — 0,767)
Preocupação com atraso no curso				
Medianamente preocupado	1,071	0,738	0,776	(0,666 — 1,722)
Muito/totalmente preocupado	2,852	0,441	0,000	(1,718 — 4,737)
Estresse percebido				
Estresse moderado ou alto	9,243	2,12	0,000	(5,86 — 14,50)
Ansiedade				
Leve/Moderada/ Severa	10,774	2,370	0,000	(7,000 — 16,582)
Sintomas de depressão				
Com sintomas de depressão	14,543	3,072	0,000	(9,611 — 22,004)
Risco de Suicídio				
Algum risco	4,765	1,327	0,000	(2,760 — 8,226)
Isolamento Social				
Saiu acima da média	0,425	0,080	0,000	(0,294 — 0,615)
Uso de tranquilizantes, ansiolíticos, calmantes ou sedativos				
Usou calmante	7,095	2,808	0,000	(3,267 — 15,411)
Autoavaliação de saúde				
Saúde boa ou regular	5,107	1,008	0,000	(3,468 — 7,519)
Saúde ruim	48,836	49,528	0,000	(6,691 — 356,450)
Satisfação com o curso				
Medianamente satisfeito	0,2812	0,136	0,009	(0,109 — 0,725)
Muito/totalmente satisfeito	0,2241	0,106	0,002	(0,089 — 0,567)
Discriminação na universidade				
Sofreu discriminação	7,012	2,775	0,000	(3,228 — 15,232)

Alteração na duração do sono durante a pandemia					
Problemas de sono	**Razão de chances (OR)**	**Erro padrão da média**	**Z**	**P>|z|**	**Intervalo de confiança (95%)**
Mudou, passei a dormir menos	15,125	3,904	10,52	0,000	(9,119 — 25,085)
Não mudou	0,186	0,551	-5,68	0,025	(0,289 — 0,920)
Mudou, passei a dormir mais	0,515	0,152	-2,24	0,025	(0,288 — 0,920)
Classe socioeconômica					
Problemas de sono	**Razão de chances (OR)**	**Erro padrão da média**	**Z**	**P>|z|**	**Intervalo de confiança (95%)**
Pobre (ou baixa)	12	3,338	8,93	0,000	(6,956 — 20,699)
Média-baixa	0,528	0,169	-1,99	0,047	(0,281 — 0,990)
Média	0,531	0,169	-1,99	0,047	(0,284 — 0,992)
Média-alta (ou alta)	0,259	0,092	-3,80	0,002	(0,129 — 0,520)

Nota: N = 977; LR X2(3) = 15,39; Prob > X2 = 0.0015; Pseudo R2 = 0,0197
N = 977; LR X2(3) = 43,92; Prob > X2 = 0.0000; Pseudo R2 = 0,0562.
Fonte: Vázquez FB, et al., 2025.

O modelo final multivariado teve os seguintes fatores associados à qualidade do sono: Saiu de casa acima da média (5,3 dias) nos últimos 15 dias (p=0,001; OR=0,465; IC:95% 0,29-0,74), Sono continuou igual na pandemia (p<0,001; OR=0,389; IC:95% 0,23-0,66), Médio/Alto apoio social (p=0,015; OR=0,602; IC:95% 0,40-0,91) – fatores de proteção; e os fatores de risco: presença de sintomas de depressão (p<0,001; OR=5,381; IC:95% 3,14-9,20), algum risco de suicídio (p=0,029, OR=2,00; IC:95%: 1,08-3,70), Sofreu discriminação na universidade (p<0,001; OR=3,89; IC:95% 1,57-9,65) (**Tabela 2**).

Tabela 2 - Modelo final: Saúde mental dos estudantes universitários com "Alguma dificuldade com o sono". Niterói-RJ, Brasil (n=977), 2020-2021.

Má qualidade do sono	Razão de chances (OR)	P>|z|	Intervalo de confiança (95%)
Saiu	0,465	0,001	(0,291 — 0,741)
Sono continuou igual na pandemia	0,389	0,000	(0,231 — 0,658)
Sono melhorou na pandemia	0,500	0,064	(0,240 — 1,039)
Com sintomas de depressão	5,381	0,000	(3,144 — 9,209)
Estresse moderado/alto	1,536	0,154	(0,851— 2,771)
Algum risco de suicídio	1,995	0,029	(1,075 — 3,703)
Sofreu discriminação na universidade	3,893	0,003	(1,570 — 9,652)
Baixo apoio social	0,602	0,015	(0,400— 0,906)
Gênero feminino	1,532	0,078	(0,953 — 2,462)

Notas: n = 796 ; LR X2(9) = 211,88; Prob > X2 = 0,0000; Pseudo R2 = 0,3018.
Fonte: Vázquez FB, et al., 2025.

DISCUSSÃO

A qualidade do sono durante a pandemia da COVID-19, os fatores associados, bem como as características sociodemográficas, comportamentais, acadêmicas e de saúde mental foram objetos de interesse deste trabalho. Houve uma alta prevalência de baixa qualidade do sono e uma piora do sono durante a pandemia, mesmo diante do aumento de sua duração. Ou seja, esse prolongamento do sono não foi acompanhado de uma melhora em sua qualidade. Os distúrbios do sono são mais prevalentes em estudantes universitários quando comparados à população geral (CHENG SH, et al., 2012; ROWLAND E, et al., LUND HG, et al., 2010; CURCIO G, et al., 2006; MÜLLER MR e GUIMARÃES SS, 2007).

Antes da pandemia da COVID-19, já se observava uma alta prevalência da “baixa qualidade de sono” (51,5%) entre os estudantes de medicina (MÜLLER MR e GUIMARÃES SS, 2007). Além disso, em seu estudo de 2023, Maciel e colaboradores identificaram "pior qualidade do sono" em 23,1% dos estudantes (MACIEL FV, et al., 2023). Silva-Fonseca e colaboradores, por sua vez, avaliaram o sono de 286 estudantes da UFF em 2019, encontrando insônia moderada ou severa em 23% entre os entrevistados (SILVA-FONSECA VAD, et al., 2021).

É importante considerar que poucos estudos de sono na população universitária utilizam o instrumento MSQ, o que prejudica uma comparação direta dos nossos resultados com a literatura. No entanto, dois estudos brasileiros que também usaram o MSQ encontraram medianas menores do que em nosso estudo (36 pontos), sendo 26 pontos (IIQ=21,0–32,0) (FALAVIGNA A, et al., 2011) e 32,5 pontos (IIQ=25,5–40) (MACIEL FV, et al., 2023). Cabe ressaltar que os resultados destes dois estudos foram obtidos com dados coletados antes da pandemia da COVID-19, ou seja, nossos resultados podem refletir as dificuldades de adaptação durante o período de isolamento social.

As investigações sobre a percepção de piora do sono por universitários durante o período pandêmico foram objeto de interesse durante o período de isolamento social na pandemia da COVID-19 (MARELLI S, et al., 2021; SON C, et al., 2020; VALENZUELA RLG et. al., 2022), cujos resultados corroboram com os encontrados em nosso estudo. Alguns fatores podem estar relacionados a essa piora, destacando-se ansiedade e depressão (DEMENECH LM, et al., 2023; CURCIO G, et al., 2006), estresse e isolamento social (LUND HG, et al., 2010). Com dados coletados em 2019, Maciel e colaboradores analisaram os fatores associados à qualidade do sono e os grupos que apresentaram maior probabilidade de “pior qualidade do sono” foram: sexo feminino, insatisfeitos com o seu curso, mais pobres, que haviam sofrido discriminação na universidade, com menos suporte social (MACIEL FV, et al., 2023). Esses resultados também foram identificados entre os participantes da nossa pesquisa.

Em um contexto social marcado pela violência contra as mulheres (NAKAMURA IB, et al., 2023), reconhecer o gênero feminino como fator de risco é essencial, especialmente no acolhimento em serviços de saúde estudantil diante de queixas relacionadas à saúde mental de meninas e mulheres, uma vez que elas podem estar associadas à qualidade do sono. Avaliar questões como discriminação e qualidade de sono é importante para a condução do enfrentamento das questões de saúde mental entre universitárias. Em nosso estudo, quando incluído o gênero feminino, houve um aumento na chance de ter alguma dificuldade com o sono. A inclusão deste fator impactou a qualidade do modelo estatístico e as estimativas de associação. A relação entre distúrbios do sono e o gênero feminino também foi identificada em outros estudos (SATEIA, 2009), inclusive na população universitária (MACIEL FV, et al., 2023; SILVA-FONSECA VAD, et al., 2021; LIN YN, et al., 2021).

No contexto acadêmico, o estresse tem sido amplamente reconhecido como um dos principais fatores associados à má qualidade do sono entre estudantes universitários (KUSTER E, et al., 2021; WANG F e BÍRÓ F, 2021). No entanto, em nosso modelo final, o estresse não apresentou associação estatisticamente significativa com a qualidade do sono, o que diverge de parte da literatura existente. Uma possível explicação para esse achado é o fato de que 48,2% dos estudantes relataram ter passado a dormir mais durante a pandemia, possivelmente em decorrência da redução das atividades e demandas presenciais. Apesar desse aumento na duração do sono, os resultados indicam que tal mudança não se traduziu em uma melhora da qualidade do sono, sugerindo que fatores além do tempo dormido — como a saúde mental e o contexto psicossocial — desempenham um papel relevante na experiência subjetiva do sono.

Outro fenômeno importante estudado na população de universitários é o suicídio, que merece atenção especial, já que a tentativa de suicídio pode interromper a vida ou deixar sequelas nesses jovens, famílias e colegas. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023) apresenta este desfecho como a segunda causa de morte entre jovens com idade entre 15 e 29 anos, faixa etária da maioria dos universitários que participaram do estudo (média de 24,8 anos). Entre os fatores de risco associados ao suicídio, temos a insônia (TSAI LL e LI SP, 2004), que também é fator de risco para o desenvolvimento de diversos transtornos mentais, incluindo transtorno depressivo maior e ansiedade (CURCIO G, et al., 2006; SATEIA MJ, 2009). Portanto, há uma relação bidirecional entre questões relacionadas à qualidade do sono e os distúrbios psiquiátricos (SATEIA MJ, 2009), o que parece ocorrer também na população de universitários (GUALANO MR, et al., 2020; SON C, et al., 2020; MACIEL FV, et al., 2023).

Estudos evidenciam uma piora da saúde mental dos estudantes de graduação durante a pandemia de COVID-19. O período do isolamento social, naquele contexto, levou a uma piora na qualidade geral do sono, o que também foi verificado entre estudantes universitários (VALENZUELA RLG, et. al., 2022; SON C, et al.,

2020). Em nosso estudo, houve associação entre um menor tempo de isolamento social e a melhora na qualidade do sono, o que pode ser explicado por maior exposição solar, menor uso de telas de computador e celular e uma maior oportunidade de interação social (GUALANO MR, et al., 2020; SON C, et al., 2020, 2022; MACIEL FV, et al., 2023; LIN YN, et al., 2021; DEMENECH LM, et al., 2023).

Um fator extremamente importante nos contextos de isolamento social é a presença de apoio social, que se associa a melhores resultados em relação à saúde mental dos estudantes (SILVA AG, et al., 2014; ZANINI DS, et al., 2009). Maciel e colaboradores (2023) identificaram a presença de "pior qualidade do sono" em 21,6% da amostra, valor que subiu para 36,5% em estudantes com menor apoio social. Um maior apoio social esteve relacionado à melhor qualidade do sono em universitários e pode atuar como fator protetor (MACIEL FV, et al., 2023). Contudo, a falta de uma medida universalmente validada dificulta comparações entre diferentes culturas e contextos.

Na literatura, os resultados mostram uma relação entre discriminação e transtornos mentais, incluindo problemas com a qualidade do sono (FULLER-ROWELL TE, et al., 2017; SLOPEN N, et al., 2016), inclusive em estudantes universitários (GRANER KM e CERQUEIRA AT, 2019). Portanto, a discriminação é um fator de risco para baixa qualidade do sono (LUND HG, et al., 2010), o que também foi identificado no presente estudo. Assim, é fundamental que as universidades invistam e intervenham para reduzir a discriminação e oferecer espaços de escuta e apoio para os grupos sociais mais discriminados.

Os resultados de pesquisas ressaltam a relação bidirecional entre sofrimento psíquico e distúrbios do sono, sugerindo que o tratamento de ambas as condições deve se tornar o padrão assistencial ideal (SATEIA MJ, 2009). Os resultados podem ser usados no planejamento de intervenções para melhorar a qualidade do sono e, por conseguinte, a saúde geral, com reflexo na qualidade de vida e desempenho acadêmico de estudantes universitários e população jovem (CURCIO G, et al., 2006; FALAVIGNA A, et al., 2011; SATEIA MJ, 2009; VALENZUELA RLG, et al., 2022).

CONCLUSÃO

O estudo destaca a necessidade de ações institucionais voltadas ao bem-estar dos estudantes, como a implementação de programas de apoio psicológico e social, bem como o enfrentamento de situações de discriminação. Ressalta-se ainda a importância de iniciativas educativas, como oficinas, seminários e workshops sobre práticas saudáveis de sono, capazes de promover melhorias significativas na qualidade de vida acadêmica. Apesar de suas limitações metodológicas, por tratar-se de um estudo transversal e baseado em questionário autoaplicado remoto, sem uso de instrumentos objetivos como polissonografia ou actígrafo, a pesquisa traz contribuições relevantes ao evidenciar associações consistentes entre qualidade do sono e fatores biopsicossociais, econômicos e acadêmicos. Esses achados reforçam a pertinência de ampliar estratégias de intervenção e prevenção para a saúde mental e o bem-estar universitário.

REFERÊNCIAS

1. AMORIM P. Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI): validação de entrevista breve para diagnóstico de transtornos mentais. Brazilian Journal of Psychiatry, 2000; 22: 106–115.
2. CAPPUCCIO FP, et al. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep, 2010; 33(5): 585–592.
3. CHENG SH, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. Psychiatry Research, 2012; 197(3): 270–274.
4. CLARK RL, et al. Financial Fragility during the COVID-19 Pandemic. National Bureau of Economic Research, 2020. Disponível em: https://www.nber.org/papers/w28207. Acesso em: 6 de março de 2022.
5. CURCIO G, et al. Sleep loss, learning capacity and academic performance. Sleep Medicine Reviews, 2006; 10(5): 323–337.
6. DEMENECH LM, et al. A Study on the Health and Wellness of Undergraduate Students (SABES-Grad). Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 2023; 45: 1–10.

7. ESCOBAR-CÓRDOBA F, et al. Effects of social isolation on sleep during the COVID-19 pandemic. Sleep Science, 2021; 14(Spec 1): 86–93.
8. FALAVIGNA A, et al. Consistency and reliability of the Brazilian Portuguese version of the Mini-Sleep Questionnaire in undergraduate students. Sleep and Breathing, 2011; 15(3): 351–355.
9. FULLER-ROWELL TE, et al. Racial discrimination mediates race differences in sleep problems: A longitudinal analysis. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 2017; 23(2): 165–173.
10. GUALANO MR, et al. Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020; 17(13): 4779.
11. GRANER KM e CERQUEIRA ATA R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. Ciência & Saúde Coletiva, 2019; 24: 1327–1346.
12. INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA. Censo da Educação Superior 2021. Brasília: INEP, 2021.
13. KUSTER E, et al. Estresse em estudantes universitários brasileiros: uma revisão sistemática de literatura. Engenheiro Coelho: São Paulo, 2021.
14. LIMA MG, et al. Associação das condições sociais e econômicas com a incidência dos problemas com o sono durante a pandemia de COVID-19. Cadernos de Saúde Pública, 2021; 37: e00218320.
15. LIN YN, et al. Burden of Sleep Disturbance During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. Nature and Science of Sleep, 2021; 13: 933–966.
16. LI W, DORSTYN DS e JARMON E. Identifying suicide risk among college students: A systematic review. Death Studies, 2020; 44(7): 450–458.
17. LUFT CDB, et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Revista de Saúde Pública, 2007; 41: 606–615.
18. LUND HG, et al. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. Journal of Adolescent Health, 2010; 46(2): 124–132.
19. MACIEL FV, et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciência & Saúde Coletiva, 2023; 28: 1187–1198.
20. MARELLI S, et al. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. Journal of Neurology, 2021; 268(1): 8–15.
21. MORENO AL, et al. Factor structure, reliability, and item parameters of the Brazilian-Portuguese version of the GAD-7 questionnaire. Temas em Psicologia, 2016; 24(1): 367–376.
22. MÜLLER MR e GUIMARÃES SS. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos de Psicologia (Campinas), 2007; 24: 519–528.
23. NAKAMURA IB, et al. Prevalence of physical violence against Brazilian women: systematic review and meta-analysis. Trauma, Violence & Abuse, 2023; 24: 2.
24. PACHECO JP, et al. Mental health problems among medical students in Brazil: a systematic review and meta-analysis. Brazilian Journal of Psychiatry, 2017; 39: 369–378.
25. PARTINEN M, et al. Sleep and daytime problems during the COVID-19 pandemic. BMJ Open, 2021; 11(12): e050672.
26. ROWLAND E, et al. Differentiating Sleep Problems Most Related to Depression and Anxiety in College Students. Undergraduate Research Posters, 2015.
27. SANTOS IS, et al. Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)… Cadernos de Saúde Pública, 2013; 29: 1533–1543.
28. SATEIA MJ. Update on Sleep and Psychiatric Disorders. Chest, 2009; 135(5): 1370–1379.
29. SHERBOURNE CD e STEWART AL. The MOS Social Support Survey. Social Science & Medicine, 1991; 32(6): 705–714.
30. SILVA AG, et al. Apoio social e transtorno mental comum entre estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Epidemiologia, 2014; 17: 229–242.
31. SILVA-FONSECA VAD, et al. Binge drinking and insomnia in students from health sciences… Brazilian Journal of Medical and Biological Research, 2021; 54: e10679.
32. SLOPEN N, et al. Discrimination and sleep: a systematic review. Sleep Medicine, 2016; 18: 88–95.
33. SMART RG, et al. A Methodology for student drug-use surveys. Geneva: World Health Organization, 1980.

34. SON C, et al. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States. Journal of Medical Internet Research, 2020; 22(9): e21279.
35. SULTANA A, et al. Digital screen time during the COVID-19 pandemic: a public health concern. F1000Research, 2021.
36. TSAI LL e LI SP. Sleep patterns in college students: gender and grade differences. Journal of Psychosomatic Research, 2004; 56(2): 231–237.
37. TEODORO MLM, et al. Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, 2021; 9(2): 372–382.
38. RESULTADOS DA PESQUISA "Saúde e Bem-Estar na Graduação da UFF". 2021.
39. VALENZUELA RLG, et al. Impact of COVID-19 pandemic on sleep of undergraduate students: a systematic literature review. Stress and Health, 2023; 39: 4–34.
40. WANG F e BÍRÓ É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. Explore, 2021; 17(2): 170–177.
41. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Suicide. 2023.
42. ZANINI DS, et al. Apoio social: aspectos da validade de constructo em estudantes universitários. Psicologia em Estudo, 2009; 14: 195–2029.