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

Indicadores de bem-estar e saúde mental em estudantes de odontologia e enfermagem

Indicators of well-being and mental health in students of dentistry and nursing

Indicadores de bienestar y salud mental en estudiantes de odontología y enfermería

Beatriz Gabriele Carvalho da Silva[1] , Isabelle Araújo da Silva[1], Camila Jessica Reis Valentino[1], Alyne Silva Ribeiro[2], Emília Alves Martins Pereira[1], Isabel Maria Freitas Bandeira[1], João Lucas Souza Oliveira[1], Ana Patrícia Angelo Rodrigues[1], Paloma Silva Nagano[1], Roberta Furtado Carvalho[1].

RESUMO

Objetivo: Comparar a prática de atividade física, barreiras associadas, qualidade de vida, padrão de sono e os indicadores de saúde mental entre estudantes dos cursos de Enfermagem e Odontologia de uma instituição de ensino superior. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo e quantitativo, realizado com 260 estudantes, sendo 117 de Enfermagem e 146 de Odontologia. Foram aplicados questionário de identificação, questionário de atividade física habitual, PSQI e escala HAD. O estudo foi aprovado pelo CEP, sob parecer CAAE 83345024.6.0000.5084. **Resultados:** A maioria era mulher (78,6% na Enfermagem; 79,5% na Odontologia), com predomínio de 18 a 21 anos. A carga de estudos foi a principal barreira para atividade física entre estudantes de Odontologia (45,9%), enquanto tarefas domésticas prevaleceram na Enfermagem (45,3%). A média de horas de sono foi inferior ao recomendado (6,6h e 6,8h). A qualidade de vida foi classificada como "boa" por 47,9% (Enfermagem) e 55,5% (Odontologia). Sintomas de ansiedade foram frequentes em ambos os cursos, com mais da metade relatando tensão "de vez em quando". **Conclusão:** Estudantes exibem sobrecarga psicossocial estrutural, sono insuficiente, atividade física desbalanceada, barreiras curso-específicas e sintomas ansioso-depressivos intensos, demandando intervenções institucionais multiprofissionais que considerem particularidades curriculares para promoção do bem-estar na formação em saúde.

Palavras-chave: Enfermagem, Odontologia, Saúde mental, Sono, Estilo de vida.

ABSTRACT

Objective: To compare the practice of physical activity, associated barriers, quality of life, sleep standard and mental health indicators among students of nursing and dentistry courses of a higher education institution. **Methods:** A cross-sectional, descriptive and quantitative study was conducted with 260 students, 117 of which were in nursing and 146 in dentistry. Identification questionnaire, regular physical activity questionnaire, PSQI and HAD scale were applied. The study was approved by the CEP, under CAAE 83345024.6.0000.5084 opinion. **Results:** The majority were women (78.6% in nursing; 79.5% in dentistry), with a predominance of 18 to 21 years old. The burden of studies was the main barrier to physical activity among dental students (45.9%), while domestic tasks prevailed in nursing (45.3%). The average of sleep hours was lower than recommended

[1] Universidade CEUMA, Imperatriz – MA.
[2] Faculdade Anhanguera, Imperatriz – MA.

SUBMETIDO EM: 2/2026 | **ACEITO EM: 3/2026** | **PUBLICADO EM: 5/2026**

(6.6h and 6.8h). The quality of life was classified as "good" by 47.9% (nursing) and 55.5% (dentistry). Anxiety symptoms were frequent in both courses, with more than half reporting tension "from time to time". **Conclusion:** Students exhibit structural psychosocial overload, insufficient sleep, unbalanced physical activity, course-specific barriers and intense anxiety-depressive symptoms, demanding multiprofessional institutional interventions that consider curricular particularities to promote well-being in health education.

Keywords: Nursing, Dentistry, Mental health, Sleep, Lifestyle.

RESUMEN

Objetivo: Comparar la práctica de actividad física, barreras asociadas, calidad de vida, patrón de sueño y los indicadores de salud mental entre estudiantes de los cursos de Enfermería y Odontología de una institución de enseñanza superior. **Métodos:** Estudio transversal, descriptivo y cuantitativo, realizado con 260 estudiantes, siendo 117 de Enfermería y 146 de Odontología. Se aplicaron cuestionario de identificación, cuestionario de actividad física habitual, PSQI y escala HAD. El estudio fue aprobado por el CEP, bajo dictamen CAAE 83345024.6.0000.5084. **Resultados:** La mayoría eran mujeres (78,6% en Enfermería; 79,5% en Odontología), con predominio de 18 a 21 años. La carga de estudios fue la principal barrera para la actividad física entre los estudiantes de Odontología (45,9%), mientras que las tareas domésticas prevalecieron en Enfermería (45,3%). El promedio de horas de sueño fue inferior al recomendado (6,6 h y 6,8 h). La calidad de vida fue clasificada como "buena" por 47,9% (Enfermería) y 55,5% (Odontología). Los síntomas de ansiedad fueron frecuentes en ambos cursos, con más de la mitad reportando tensión "de vez en cuando". **Conclusión:** Los estudiantes muestran una sobrecarga psicosocial estructural, sueño insuficiente, actividad física desequilibrada, barreras específicas del curso y síntomas ansiodepresivos intensos, exigiendo intervenciones institucionales multiprofesionales que consideren particularidades curriculares para la promoción del bienestar en la formación en salud.

Palabras clave: Enfermería, Odontología, Salud mental, Sueño, Estilo de vida.

INTRODUÇÃO

A entrada no ensino superior representa um marco significativo no desenvolvimento da autonomia e do crescimento pessoal, exigindo que o estudante assuma novas responsabilidades e estabeleça vínculos sociais. Esse processo envolve experiências que demandam o aprimoramento da capacidade de assumir compromissos e cultivar relacionamentos interpessoais (GRIFFIN SM, et al., 2025). Nesse contexto, aspectos como saúde mental, qualidade do sono, prática regular de exercícios físicos e qualidade de vida tornam-se fundamentais para compreender o processo de adaptação universitária, especialmente entre estudantes da área da saúde, que vivenciam jornadas intensas e altas demandas emocionais.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde mental (SM) como um “estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias capacidades, lida com o estresse normal da vida, trabalha produtivamente e contribui para a sua comunidade” (WHO, 2019). Apesar dessa concepção, evidências mostram que estudantes universitários, principalmente da área da saúde, frequentemente se afastam desse conceito devido às intensas demandas acadêmicas. A sobrecarga, o contato precoce com ambientes clínicos e a pressão contínua por desempenho aumentam sintomas como ansiedade e depressão (FAUZI MF, et al., 2021). Estes fatores comprometem hábitos essenciais de autocuidado, como o exercício físico regular e a manutenção de um sono adequado (BEZERRA AS, et al., 2025)

Além dos aspectos relacionados à saúde mental, os hábitos de vida têm um papel essencial na preservação do bem-estar dos estudantes universitários. A prática constante de atividades físicas está associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, melhor desempenho acadêmico e maior sensação de vitalidade (VINUEZA-FERNÁNDEZ I, et al., 2024). Contudo, pesquisas indicam que estudantes dos cursos da área da saúde frequentemente apresentam uma redução na prática de atividades físicas, especialmente durante os períodos de maior exigência acadêmica, situação que pode comprometer tanto o equilíbrio emocional quanto a saúde física (BEZERRA AS, et al., 2025).

Outra variável fundamental é a qualidade do sono, que influencia diretamente o funcionamento cognitivo, a regulação das emoções e a recuperação física. Muitos estudantes universitários apresentam padrões inadequados de sono, caracterizados por duração reduzida, baixa qualidade e horários irregulares. Esses fatores contribuem para a instabilidade do humor, aumento da fadiga e maior suscetibilidade ao estresse (MACIEL FV, et al., 2023). Nos cursos da área da saúde, esses problemas são ainda mais frequentes, em razão das longas jornadas de estudo e de demandas clínicas, afetando negativamente a saúde mental e o desempenho acadêmico (SILVEIRA AL, et al., 2021).

A qualidade de vida representa um elemento fundamental para a compreensão da vivência acadêmica, em especial entre estudantes da área da saúde, que enfrenta simultaneamente questões teóricas, práticas e emocionais. Estudos demonstram que esse grupo apresenta níveis inferiores de qualidade de vida em comparação com discentes de outras áreas, evidenciando o efeito acumulativo da sobrecarga curricular e dos hábitos relacionados à saúde durante o processo de formação (GOMES CF, et al., 2020). Dessa forma, torna-se essencial uma avaliação detalhada da qualidade de vida para identificar vulnerabilidades e fundamentar intervenções que promovam o bem-estar no ambiente universitário.

A escolha por comparar estudantes dos cursos de Enfermagem e Odontologia baseia-se na complexidade e no rigor que caracterizam ambas as formações, que exigem contato direto e constante com pacientes, rápida aquisição de técnicas e alta pressão por desempenho acadêmico e profissional, além de compartilharem carga horária de 4.000 horas. Apesar de compartilharem essas demandas, cada curso possui características próprias que podem impactar de formas distintas no perfil de prática de atividade física, padrão do sono, saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes.

Diante desse cenário, o objetivo deste estudo foi analisar, de forma comparativa, a prática de atividade física, as barreiras para prática de atividade física, o padrão de sono, a qualidade de vida e os indicadores de ansiedade e depressão entre estudantes dos cursos de Enfermagem e Odontologia de uma Instituição de Ensino Superior particular na cidade de Imperatriz/MA, no ano de 2025.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo e exploratório, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob CAAE 83345024.6.0000.5084 e Parecer nº 7.154.080. A população foi composta por 162 estudantes do curso de Enfermagem e 230 do curso de Odontologia, matriculados no primeiro semestre de 2025 na Universidade Ceuma, *campus* Imperatriz/MA. Para o cálculo amostral, utilizou-se o quantitativo total de alunos matriculados, de acordo com a coordenação de cada curso e seguiu a fórmula para populações finitas proposta por Triola MF (2024): $\boldsymbol{n} = \frac{\boldsymbol{N.n0}}{\boldsymbol{N+no}}$.

Após realização do cálculo, a amostra foi composta por 117 estudantes de Enfermagem e 146 de Odontologia, totalizando 263 alunos. Foram incluídos estudantes maiores de 18 anos, com matrícula ativa e que aceitaram participar mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos alunos com matrícula trancada, menores de 18 anos ou pertencentes exclusivamente a modalidades à distância. A coleta de dados ocorreu por meio de questionários estruturados, contendo: (1) dados sociodemográficos e questionário de prática de atividade física habitual adaptado; (2) barreiras para prática de atividade física; (3) índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI); e (4) Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD).

Os dados foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva. As variáveis categóricas (sexo, faixa etária, prática de atividade física, barreiras para a prática, qualidade de vida, satisfação com a saúde, sentimentos negativos, qualidade geral do sono, satisfação com o padrão de sono e sintomas de ansiedade e depressão) foram apresentadas em frequências absolutas (n) e relativas (%). As variáveis contínuas, especificamente o número de horas de sono por noite, foram expressas em média, desvio padrão (DP) e mediana. Os resultados foram organizados em tabelas para facilitar a comparação entre os estudantes dos cursos de Enfermagem e Odontologia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização da amostra

Participaram do estudo 263 estudantes universitários da área da saúde da mesma universidade, sendo 117 (44,5% do total da amostra) do curso de Enfermagem e 146 (55,5% do total da amostra) do curso de Odontologia. A caracterização da amostra demonstrou predominância do sexo feminino em ambos os grupos, com 78,6% (n=92) em Enfermagem e 79,5% (n=116) em Odontologia, perfil sociodemográfico frequentemente encontrado em cursos da área da saúde no Brasil (RODRIGUES JM, et al., 2023; SOUSA JC, et al., 2020). Não houve diferença estatisticamente significativa quanto ao sexo entre os cursos (p = 0,644).

Nossos resultados observaram-se que 56,4% (n=66) dos estudantes de Enfermagem encontravam-se na faixa de 18 a 21 anos, seguidos por 29,9% (n=35) entre 22 e 25 anos. No curso de Odontologia, a distribuição etária foi mais equilibrada, com 50,0% (n=73) entre 18 e 21 anos e 43,8% (n=64) entre 22 e 25 anos

A análise comparativa revelou uma diferença estatisticamente significativa na distribuição etária entre os cursos (p = 0,010). Enquanto a Enfermagem concentra alunos mais jovens, a Odontologia apresenta um perfil etário mais distribuído e ligeiramente mais velho. Essa diferença pode estar relacionada aos distintos perfis de acesso ao ensino superior, onde cursos com maior concorrência ou custos associados, como a Odontologia, frequentemente demandam maior tempo de preparação pré-vestibular ou planejamento financeiro familiar, resultando em um ingresso mais tardio (RODRIGUES JM, et al., 2023). Além disso, a presença de alunos ligeiramente mais velhos pode influenciar a forma como lidam com as pressões acadêmicas, embora a literatura aponte que a sobrecarga atinge estudantes de saúde independentemente da idade (SOUSA JC, et al., 2020).

Prática de atividade física

A prática regular de atividade física é um componente crucial para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. No entanto, a rotina acadêmica exigente pode se apresentar como um obstáculo para os estudantes. Neste estudo, não foi observada uma diferença estatisticamente significativa na prevalência da prática de atividade física entre os estudantes de Enfermagem e Odontologia. Em ambos os grupos, aproximadamente metade dos estudantes relatou praticar exercícios regularmente ("Sim"), com 50,4% (n=59) na Enfermagem e 52,7% (n=77) na Odontologia.

Entre os estudantes de Enfermagem, 23,1% (n=27) praticam às vezes, 20,5% (n=24) já praticaram, mas estão parados, e 6,0% (n=7) não praticam. Já entre os estudantes de Odontologia, 26,7% (n=39) praticam às vezes, 17,1% (n=25) estão parados, e 3,4% (n=5) não praticam. Estes dados são consistentes com a literatura, que aponta alta prevalência de inatividade física entre estudantes (ALZAHRANI EM, 2025) e em pesquisa com graduandos de Enfermagem que encontrou 42% com baixa adesão à atividade física, semelhante à soma de 50% irregulares/parados em nossos dados (VALERIO DL, 2022). Embora a autodeclaração de prática regular pareça relativamente alta em nosso estudo, a soma das categorias "às vezes", "parados" e "não praticam" revela que cerca de metade dos acadêmicos em ambos os cursos não mantém rotina consistente de exercícios, o que é preocupante, como demonstrado nos trabalhos de Crespo PA, et al. (2021) e Lourenço CL, et al. (2016).

A musculação destacou-se como a modalidade de exercício mais frequente em ambos os grupos, sendo praticada por 59,8% (n=70) dos estudantes de Enfermagem e 58,2% (n=85) dos de Odontologia. Essa adesão atende uma das principais diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2025), que preconiza realizar exercícios de resistência muscular pelo menos duas vezes por semana. Este achado, quando correlacionado com a literatura de Shafie SN, et al., (2022), sugere que uma parcela significativa desses estudantes está engajada em um componente crucial do estilo de vida saudável, o que pode contribuir ativamente para a redução do risco de doenças crônicas e para a manutenção de condições físicas e mentais adequadas, fatores que, por sua vez, podem refletir positivamente no desempenho acadêmico.

No curso de Enfermagem, as atividades subsequentes foram: outros tipos de exercícios (12,0%, n=14), caminhada (10,3%, n=12), futebol (5,1%, n=6) e vôlei (4,3%, n=5). Já no curso de odontologia, observou-se:

caminhada (12,3%, n=18), *beach tennis* (8,9%, n=13), outros (6,2%, n=9) e corrida (5,5%, n=8). Tais práticas aeróbicas, embora presentes, exibem prevalência inferior à musculação. Tal desequilíbrio espelha achados de Othman MS, et al. (2022), que identificaram a preferência de universitários por treinos breves e esteticamente gratificantes, limitada por agendas lotadas e menor apelo de atividades prolongadas.

Barreiras para a prática de atividade física

Ao analisar as barreiras percebidas para a prática de atividade física entre estudantes de Enfermagem e Odontologia, foram observadas diferenças relacionadas às especificidades e demandas dos cursos. Entre os estudantes de Enfermagem, as principais barreiras identificadas foram: tarefas domésticas (45,3%, n=53), compromissos familiares (34,2%, n=40), preocupação com aparência (34,2%, n=40), falta de energia (28,2%, n=33) e falta de espaço adequado (27,4%, n=32). Já entre os estudantes de Odontologia, as barreiras mais prevalentes foram: jornada de estudo extensa (45,9%, n=67), falta de energia (37,0%, n=54), tarefas domésticas (29,5%, n=43), falta de interesse (28,1%, n=41) e falta de espaço adequado (26,7%, n=39).

As barreiras percebidas variaram entre os cursos, mas ecoam padrões documentados na literatura. Em Enfermagem, tarefas domésticas (45,3%, n=53) e compromissos familiares (34,2%, n=40), que destacam a sobrecarga de papéis sociais, especialmente em cursos predominantemente femininos, onde as responsabilidades familiares e do lar podem competir diretamente com o tempo dedicado à atividade física (AKIL M, 2025). Enquanto, preocupação com aparência (34,2%, n=40) e falta de energia (28,2%, n=33) sugerem pressões estéticas profissionais e desgaste por estágios intensos (MANIGLIA FP, et al., 2022; QUINA GALDINO MJ, et al., 2020).

Em Odontologia, predominaram a jornada extensa (45,9%, n=67) e a fadiga (37,0%, n=54), reflexos diretos das cargas horárias elevadas e dos atendimentos clínicos exaustivos, como apontado por Nascimento TP, et al. (2017).

Por fim, a falta de energia foi apontada como uma barreira transversal (37,0% em Odontologia e 28,2% em Enfermagem), refletindo a sobrecarga acadêmica e as demandas intensas do currículo universitário na área da saúde (NASCIMENTO TP, et al., 2017).

Qualidade de vida

Na década de 90, a Organização Mundial da Saúde, por meio do projeto The WHOQOL Group, definiu qualidade de vida como: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (THE WHOQOL GROUP, 1995). Fundamenta-se na percepção que o indivíduo tem sobre diversos aspectos de sua vida, considerando um campo amplo e complexo que envolve dimensões físicas, psicológicas, sociais e culturais. Essa noção abrange a satisfação pessoal em relação à própria vida, refletindo fatores como saúde, relações sociais, autonomia e bem-estar emocional (MAHIN M, et al., 2025).

Os dados obtidos a partir da presente pesquisa mostraram que a qualidade de vida nos cursos de Enfermagem e Odontologia, com 47,9% (n=56) e 55,5% (n=81) dos estudantes, respectivamente, classificando-a como "Boa", e uma parcela adicional como "Muito boa", 2,6% (n=3) em enfermagem e 9,6% (n=14) em odontologia, reflete uma percepção predominantemente positiva. A análise comparativa não revelou diferença significativa entre os cursos quanto à avaliação geral da qualidade de vida ($p = 0,489$).

Contudo, a satisfação com a saúde, com 38,5% dos estudantes de Enfermagem e 34,9% dos de Odontologia relatando-se satisfeitos, e uma parcela significativa em um estado neutro ("Nem insatisfeitos nem satisfeitos"), sugere que, embora a qualidade de vida geral seja percebida como boa, aspectos específicos da saúde podem ser fontes de preocupação ou de menor satisfação, como evidenciado em estudo recente com estudantes que identificou pontuações médias de qualidade de vida consideradas adequadas, porém com marcada insatisfação nos domínios físico e psicológico (OLIVEIRA LS, et al., 2021). Também não houve diferença estatisticamente significativa entre os cursos quanto à satisfação com a saúde ($p = 0,622$).

Os sentimentos negativos (ansiedade, depressão, mau humor) mostraram alta prevalência em ambos os cursos, com apenas 2,6% (n=3) dos estudantes de Enfermagem e 2,1% (n=3) dos de Odontologia relatando "Nunca" experimentá-los. Em Enfermagem, 51,3% (n=60) reportaram "Algumas vezes", 26,5% (n=31) "Frequentemente", 10,3% (n=12) "Muito frequentemente" e 9,4% (n=11) "Sempre". Em Odontologia, as frequências foram 46,6% (n=68), 21,2% (n=31), 17,8% (n=26) e 12,3% (n=18), respectivamente. A frequência de sentimentos negativos não diferiu significativamente entre os cursos (p = 0,379).

Essa predominância de respostas entre "Algumas vezes" e "Sempre" evidencia vulnerabilidade psicológica marcante, condizente com a literatura sobre estudantes de saúde. Soares WD, et al. (2025) e Silveira GE, et al. (2022) documentam elevados níveis de ansiedade e depressão nessa população, atribuídos à sobrecarga acadêmica, pressão competitiva e exposição precoce ao sofrimento humano. Paradoxalmente, tal prevalência ocorre mesmo em contexto de boa qualidade de vida autopercebida, destacando a dissociação entre bem-estar geral e saúde mental específica. Esses dados reforçam a necessidade de intervenções psicossociais direcionadas, que conciliem suporte emocional com demandas curriculares intensas da formação em saúde.

Tabela 1 - Indicadores de qualidade de vida (QV) entre estudantes de Enfermagem e Odontologia.

Variável	Enfermagem (n=117)	Odontologia (n=146)
Avaliação geral da QV	n (%)	n (%)
Muito boa	13 (11,1)	14 (9,6)
Boa	56 (47,9)	81 (55,5)
Nem ruim nem boa	44 (37,6)	42 (28,8)
Ruim	3 (2,6)	7 (4,8)
Muito ruim	1 (0,9)	2 (1,4)
Satisfação com a saúde		
Muito satisfeito	6 (5,1)	6 (4,1)
Satisfeito	45 (38,5)	51 (34,9)
Nem insatisfeito nem satisfeito	46 (39,3)	53 (36,3)
Insatisfeito	18 (15,4)	34 (23,3)
Muito insatisfeito	2 (1,7)	2 (1,4)
Sentimentos negativos		
Nunca	3 (2,6)	3 (2,1)
Algumas vezes	60 (51,3)	68 (46,6)
Frequentemente	31 (26,5)	31 (21,2)
Muito frequentemente	12 (10,3)	26 (17,8)
Sempre	11 (9,4)	18 (12,3)

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Silva BGC, et al., 2026.

Padrão de sono

O sono é fundamental para o funcionamento adequado do sistema imunológico, pois o sono reparador é essencial para sustentar uma resposta imunológica eficiente. Estudos indicam que a redução na quantidade ou na qualidade do sono está relacionada a uma menor capacidade imunológica e ao aumento de marcadores inflamatórios, influenciando negativamente no surgimento e na progressão de diversas doenças infecciosas (TAŞTAN EROĞLU Z, et al., 2023).

A média de horas de sono por noite foi de 6,6 horas entre os estudantes de Enfermagem e 6,8 horas entre os estudantes de Odontologia. Ambos os valores se encontram abaixo das 7 às 9 horas recomendadas para adultos jovens (HIRSHKOWITZ M, et al., 2015). Essa constatação corrobora a literatura que reporta a privação de sono como uma realidade comum entre universitários da área da saúde (SOUZA AG, et al., 2025)

A qualidade geral do sono foi avaliada como "Boa" por 47,9% (n=56) dos estudantes de Enfermagem e 54,8% (n=80) de Odontologia, sem diferença significativa entre os grupos (p = 0,706). No entanto, quanto à satisfação com o padrão de sono, observou-se diferença estatisticamente significativa (p = 0,039). A Enfermagem mostrou maior equilíbrio (28,2% insatisfeitos, 27,4% satisfeitos/indiferentes), enquanto a Odontologia teve maior proporção de alunos satisfeitos (39,7%, n=58), embora 37,7% permanecessem insatisfeitos/muito insatisfeitos.

A análise inferencial revelou diferenças estatisticamente significativas entre os cursos, indicando que os estudantes de Odontologia dormem mais horas por noite (p = 0,037) e relatam maior satisfação com o padrão de sono (p = 0,039) em comparação aos de Enfermagem. Essa discrepância pode ser explicada pelas particularidades curriculares de cada formação. A Enfermagem frequentemente exige estágios em ambiente hospitalar com escalas de plantão, incluindo horários noturnos e irregulares, o que fragmenta o ciclo circadiano e agrava a privação de sono (SANTOS AF, et al., 2020). Em contrapartida, as atividades práticas da Odontologia concentram-se majoritariamente em clínicas ambulatoriais durante o horário comercial, permitindo uma rotina de descanso mais estável, embora ainda insuficiente frente às recomendações ideais, o que afeta o desempenho acadêmico em ambos os grupos (ANGELIN TJ, et al., 2020; MUÑOZ MDS, et al., 2023). Dados sobre qualidade geral do sono dos estudantes de ambos os cursos, satisfação com o padrão de sono são encontrados na **Tabela 2**.

Tabela 2 - Padrão de sono entre estudantes de Enfermagem e Odontologia.

Variável	Enfermagem (n=117)	Odontologia (n=146)
Horas de sono/noite	Média ± DP	Média ± DP
	6,6 ± 1,2	6,8 ± 1,2
	Mediana: 7,0	Mediana: 7,0
Qualidade geral do sono	n (%)	n (%)
Muito boa	14 (12,0)	17 (11,6)
Boa	56 (47,9)	80 (54,8)
Ruim	39 (33,3)	41 (28,1)
Muito ruim	8 (6,8)	8 (5,5)
Satisfação com padrão de sono		
Muito satisfeito	12 (10,3)	5 (3,4)
Satisfeito	32 (27,4)	58 (39,7)
Indiferente	32 (27,4)	28 (19,2)
Insatisfeito	33 (28,2)	41 (28,1)
Muito insatisfeito	8 (6,8)	14 (9,6)

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Silva BGC, et al., 2026.

Sintomas de Ansiedade e Depressão

Sintomas de depressão, ansiedade e estresse são fenômenos interligados que transitam entre sentimento negativo, desconforto emocional e alterações fisiológicas. Esses sintomas têm grande prevalência entre estudantes da área da saúde e mostram-se fortemente associados a uma pior qualidade de vida (FAUZI MF, et al., 2021). A avaliação dos sintomas através da *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) revelou alta prevalência de sentimentos negativos em ambos os grupos. Quando questionados especificamente sobre sentir-se tenso ou contraído (ansiedade), a maioria dos estudantes de Enfermagem (56,4%) e Odontologia (56,2%) relatou sentir-se assim "De vez em quando". Quanto aos sintomas depressivos, 48,7% dos estudantes de Enfermagem e 54,1% dos de Odontologia afirmaram que não gostam das mesmas coisas "tanto quanto antes" (**Tabela 3**).

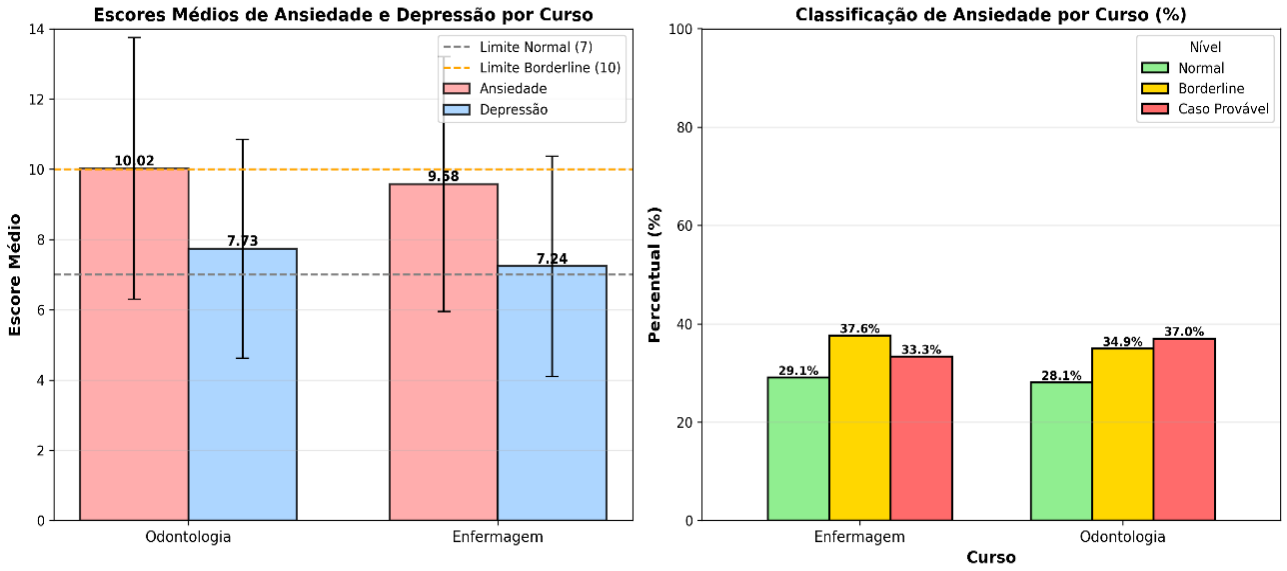
Tabela 3 - Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Enfermagem e Odontologia.

Variável	Enfermagem (n=117)	Odontologia (n=146)
Ansiedade: Sente-se tenso/contraído?	n (%)	n (%)
Nunca	12 (10,3)	12 (8,2)
De vez em quando	66 (56,4)	82 (56,2)
Boa parte do tempo	24 (20,5)	32 (21,9)
A maior parte do tempo	15 (12,8)	20 (13,7)
Depressão: Gosta das mesmas coisas de antes?		
Sim, do mesmo jeito que antes	30 (25,6)	32 (21,9)
Não tanto quanto antes	57 (48,7)	79 (54,1)
Só um pouco	28 (23,9)	31 (21,2)
Já não consigo ter prazer em nada	2 (1,7)	4 (2,7)

N: frequência absoluta; %: frequência percentual. **Fonte:** Silva BGC, et al., 2026.

A partir do somatório dos escores da escala HADS, os resultados revelam que a maioria dos estudantes exibe sintomas que demandam atenção profissional. Em Odontologia, 72% dos alunos foram classificados como "Borderline" ou "Caso Provável" para ansiedade, enquanto em Enfermagem esse índice alcançou 71%. Para depressão, os percentuais de casos prováveis ou borderline foram de 54% e 43%, respectivamente, conforme demonstrado no **Gráfico 1**.

Gráfico 1 - Escores médios de ansiedade e depressão e classificação dos níveis de ansiedade em estudantes dos cursos de Enfermagem e Odontologia.



Fonte: Silva BGC, et al., 2026.

Adicionalmente, a análise estatística identificou uma correlação forte e positiva ($\rho = 0,445$; $p < 0,001$) entre os escores de ansiedade e depressão. Essa associação indica que estudantes com níveis elevados de ansiedade frequentemente apresentam maiores intensidades de sintomas depressivos, configurando um quadro interdependente que compromete o bem-estar integral.

É fundamental destacar que a análise comparativa não encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os cursos quanto aos níveis de ansiedade ($p = 0,941$) e depressão ($p = 0,738$). Este achado evidencia que, independentemente das características específicas de cada curso — seja a pressão dos plantões hospitalares na Enfermagem ou a exigência técnica e financeira das clínicas odontológicas —, a sobrecarga psicossocial inerente à formação em saúde é universal e afeta os estudantes de forma igualmente severa.

Esses resultados estão alinhados com a literatura internacional. Um estudo com estudantes gregos de odontologia e enfermagem encontrou que mais da metade da amostra relatou níveis clínicos de depressão (53,5%) e ansiedade (51,3%) (MANGOULIA P, et al., 2024).

Tais achados corroboram estudos prévios que documentam elevados níveis de sofrimento psíquico nessa população, atribuídos à intensa carga acadêmica, competitividade e exposição precoce ao sofrimento humano (SOARES WD, et al., 2025; SILVEIRA GE, et al., 2022), sugerindo a necessidade urgente de políticas institucionais de acolhimento.

A análise comparativa entre os grupos foi realizada utilizando testes estatísticos apropriados. O teste Qui-quadrado foi aplicado para variáveis categóricas, enquanto o teste t de *Student* foi utilizado para comparar as médias de horas de sono. Os resultados dessa análise estão apresentados na **Tabela 4,** que sintetiza as estatísticas dos testes e os respectivos *p-values*.

Tabela 4 - Análise comparativa de variáveis entre estudantes de Enfermagem e Odontologia.

Variável	Teste Utilizado	Estatística	P-value	Significância (p < 0,05)
Sexo	Qui-quadrado	$\chi^2 = 0,8785$	0,6445	Não
Faixa Etária	Qui-quadrado	$\chi^2 = 13,2104$	0,0103	Sim*
Prática de Exercício Físico	Qui-quadrado	$\chi^2 = 1,7414$	0,6278	Não
Qualidade de Vida Geral	Qui-quadrado	$\chi^2 = 3,4228$	0,4897	Não
Satisfação com a Saúde	Qui-quadrado	$\chi^2 = 2,6273$	0,6220	Não
Sentimentos Negativos	Qui-quadrado	$\chi^2 = 4,2009$	0,3795	Não
Qualidade Geral do Sono	Qui-quadrado	$\chi^2 = 1,3949$	0,7067	Não
Satisfação com Padrão de Sono	Qui-quadrado	$\chi^2 = 10,0863$	0,0390	Sim*
Ansiedade (Tenso/Contraído)	Qui-quadrado	$\chi^2 = 0,3939$	0,9415	Não
Depressão (Prazer nas coisas)	Qui-quadrado	$\chi^2 = 1,2602$	0,7386	Não
Horas de Sono	t-*Student*	t = -2,0914	0,0375	Sim*

p < 0,05.

Fonte: Silva BGC, et al., 2026.

CONCLUSÃO

Conclui-se que estudantes de Enfermagem e Odontologia enfrentam desafios psicossociais compartilhados, caracterizados por privação de sono habitual, obstáculos ao autocuidado moldados pelas particularidades curriculares de cada curso, e uma percepção favorável de qualidade de vida que mascara vulnerabilidades concretas. A presença de sintomas ansioso-depressivos interligados afeta ambos os cursos com igual gravidade, demonstrando que as diferentes demandas clínicas e acadêmicas impactam de forma universal a saúde mental dos estudantes. Esse panorama revela um ciclo prejudicial que compromete tanto o rendimento universitário quanto a preparação para os desafios profissionais futuros. Dessa forma, evidencia-se a necessidade urgente de estratégias institucionais amplas, focadas em suporte psicológico e promoção de hábitos saudáveis, que considerem as especificidades de cada curso para promover a formação de profissionais mais resilientes.

REFERÊNCIAS

1. AKIL M. Barriers to physical activity among university students in the light of psychosocial and body composition determinants. BMC Psychol, 2025; 13(1): 1400.
2. ALZAHRANI EM. Perfil de atividade física e estilo de vida sedentário em estudantes de ciências da saúde: Prevalência e sua associação com o desempenho acadêmico. Medicina (Baltimore), 2025; 104(51): e46733.
3. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Physical activity guidelines. Disponível em: https://acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activityguidelines/.
4. ANGELIN TJ, et al. Evaluation of sleep quality and daytime sleepiness in dentistry students. Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada, 2020; 20: e0003.
5. BEZERRA AS, et al. Atividade física habitual de estudantes de graduação da área da saúde de uma instituição de ensino superior do sertão da Paraíba. RBPFEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 2025; 19(119): 1-7.
6. CRESPO PA, et al. Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2021; 30(4): e2021186.
7. FAUZI MF, et al. Stress, Anxiety and Depression among a Cohort of Health Sciences Undergraduate Students: The Prevalence and Risk Factors. International journal of environmental research and public health, 2021; 18(6): 3269.
8. GOMES CF, et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog., 2020; 16: 1.
9. GRIFFIN SM, et al. Identity change and the transition to university: Implications for cortisol awakening response, psychological well-being and academic performance. Appl Psychol Health Well Being, 2025; 17(1): e12608.

10. HIRSHKOWITZ M, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep health, 2015; 1(1): 40-43.
11. LOURENÇO CL, et al. Comportamento sedentário em estudantes universitários. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Pelotas, 2016; 21(1): 67-77.
12. MACIEL FV, et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciência & Saúde Coletiva, 2023; 28(4): 1187-1198.
13. MAHIN M, el al. Factors impacting university students' quality of life. PLoS One, 2025; 20(8): e0329851.
14. MANGOULIA P, et al. Exploring the Levels of Stress, Anxiety, Depression, Resilience, Hope, and Spiritual Well-Being Among Greek Dentistry and Nursing Students in Response to Academic Responsibilities Two Years After the COVID-19 Pandemic. Healthcare (Basel, Switzerland), 2024; 13(1): 54.
15. MANIGLIA FP, et al. Avaliação da percepção e satisfação da imagem corporal de estudantes de enfermagem. Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento, 2022; 15(95): 653-658.
16. MUÑOZ MDS, et al. Poor Quality of Sleep is Associated with Lower Academic Performance in Undergraduate Dental Students: A Cross-Sectional Study. Sleep and vigilance, 2023; 1–10.
17. NASCIMENTO TP, et al. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2017; 22(2): 137-46.
18. OLIVEIRA LS, et al. Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do estado do ceará. Revista de Psicologia (UFC), 2021; 12(1): 84-99.
19. OTHMAN MS, et al. Motivations, barriers and exercise preferences among female undergraduates: A need assessment analysis. PloS one, 2022; 17(2): e0264158.
20. QUINA GALDINO MJ, et al. Burnout among nursing students: a mixed method study. Investigacion y educacion en enfermeria, 2020; 38(1): e07.
21. RODRIGUES JM, et al. Perfil do estudante de odontologia que realizou o ENADE. **Revista Eletrônica de Educação**, 2023; 17: e4811030.
22. SANTOS AF, et al. Sleep quality of Brazilian nursing students: A cross-sectional study. Journal of Nursing Education and Practice, 2020; 10(1): 11-17.
23. SHAFIE SNM, et al. Associação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida e desempenho acadêmico de estudantes. Processos, 2022; 82(1): 105.
24. SILVEIRA AL, et al. Avaliação da qualidade de sono em estudantes de medicina de uma instituição de ensino superior de Teresina. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2021; 13(3): e6463.
25. SILVEIRA GE, et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. Acta Paulista de Enfermagem, 2022; 35: eAO009766.
26. SOARES WD, et al. Ansiedade, depressão e estresse em acadêmicos de Odontologia. REVISTA CEREUS, Gurupi, 2025; 17(4): 125-133.
27. SOUSA JC, et al. Perfil sociodemográfico de discentes em instituição de ensino superior privada na área da saúde. Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo, 2020; 65: e2.
28. SOUZA AG, et al. Qualidade do sono de universitários da área de ciências da saúde e os fatores associados. Saúde E Pesquisa, 2025; 18: e13314.
29. TAŞTAN EROĞLU Z, et al. The association between sleep quality, fatigue and periodontal status: a pilot study. Odovtos International Journal of Dental Sciences, 2023; 25(3): 99-117.
30. THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine, 1995; 41(1): 1403-1409.
31. TRIOLA MF. Introdução à Estatística. Rio de Janeiro: LTC, 2024.
32. VALERIO DL. Análise do nível de atividade física de graduandos de enfermagem. RBPFEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, 2022; 15(99): 621-628.
33. VINUEZA-FERNÁNDEZ I, et al. Ansiedade, Desempenho Acadêmico e Atividade Física em Estudantes Universitários: Uma Revisão de Escopo. Eur J Investigar Saúde Psicol Educ, 2025; 15(11): 231.
34. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO, 2019.