



PREVALÊNCIA DE INSÔNIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

BEQUIMAM, João Gabriel Chaves¹; **SOUZA NETO**, Diógenes de²; **BRINGEL**,
Fabiana de Andrade³

RESUMO

O sono é imprescindível para o funcionamento adequado do cérebro, e sua privação causa prejuízo em aspectos do desempenho cognitivo. A insônia possui elevada prevalência na população e é o distúrbio do sono mais comum. Estudos demonstram que a sua prevalência é superior em universitários, frequentemente expostos a fatores de risco como estresse acadêmico, uso de eletrônicos, consumo de substâncias estimulantes e hábitos de sono inadequados, além de níveis mais elevados de depressão, ansiedade e estresse. O estudo teve como objetivo estimar a prevalência de insônia, identificar possíveis fatores de risco sociodemográficos, comportamentais e emocionais, além de promover a conscientização sobre a importância da higiene do sono entre universitários da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), em Araguaína/TO, no período de 2024 a 2025. Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada com 404 estudantes de diversos cursos da UFNT, em Araguaína/TO, os quais responderam questionário sociodemográfico e

¹ Bolsista do Programa de Iniciação Científica (PIBIC). Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Faculdade de Ciências da Saúde. E-mail: joao.bequimam@ufnt.edu.br.

² Professor Doutor da Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), colaborador do projeto de pesquisa. E-mail: diogenes.neto@ufnt.edu.br

³ Professora Doutora da Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), coordenadora e orientadora do projeto de pesquisa. E-mail: fabiana.bringel@ufnt.edu.br



instrumentos validados (PSQI-BR e IGI) para avaliar a qualidade do sono e a insônia. Observou-se prevalência de insônia de 80,9%, significativamente superior à da população geral brasileira e a de estudos semelhantes. Fatores como uso de telas antes de dormir, consumo de cafeína, estresse e ansiedade foram associados ao problema. Apesar da limitação amostral, os resultados evidenciaram alta prevalência de insônia entre universitários e reforçam a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da higiene do sono e ao apoio psicológico aos estudantes.

Palavras-chave: Estudante Universitário. Insônia. Privação do Sono. Qualidade do Sono.

I. INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA

O sono é fundamental para o bem-estar e a saúde geral, e sua privação prejudica atenção, memória e desempenho cognitivo (Nardi; Silva; Quevedo, 2022; Khan; Al-Jahdali, 2023). A insônia, caracterizada por dificuldade em iniciar ou manter o sono ou sono não reparador (Gagliardi; Takayanagui, 2019), é o distúrbio do sono mais prevalente, afetando de 5 a 15% da população, com sintomas atingindo até metade dos indivíduos (Nardi; Da Silva; Quevedo, 2022). Estudos mostram que a insônia é ainda mais frequente entre universitários, associados a maiores níveis de depressão, ansiedade, estresse e pior higiene do sono (Ramón-Arbués *et al.*, 2020; Chowdhury *et al.*, 2021; Carrión-Pantoja *et al.*, 2022), impactando negativamente o desempenho acadêmico (Suardiaz-Muro *et al.*, 2020).

Diante desse cenário, o presente estudo se propôs a estimar a prevalência de insônia entre estudantes da UFNT, identificando fatores de risco sociodemográficos, comportamentais e emocionais. A relevância desta pesquisa reside na possibilidade de fornecer dados atualizados sobre a saúde do sono na população universitária,



contribuindo para a formulação de estratégias institucionais de prevenção, promoção da qualidade do sono e suporte à saúde mental, além de subsidiar futuras investigações sobre a relação entre sono, aprendizado e qualidade de vida acadêmica.

II. BASE TEÓRICA

A prevalência de insônia entre universitários é significativamente maior que na população geral. Chowdhury *et al.* (2021), em revisão sistemática, e Ramón-Arbués *et al.* (2020), em estudo com 1.074 graduandos, confirmaram essa alta ocorrência. De modo semelhante, Carrión-Pantoja *et al.* (2022) identificaram, entre 582 estudantes, elevada frequência de sintomas do sono e associação da insônia com maiores níveis de depressão, ansiedade, estresse e pior higiene do sono. Gardani *et al.* (2022) e Suardiaz-Muro *et al.* (2020) reforçam que a má qualidade do sono compromete o desempenho acadêmico e a saúde mental. Além disso, Jiang *et al.* (2015) e Chowdhury *et al.* (2021) destacam a necessidade de novos estudos com metodologias padronizadas, visto que a escolha do instrumento influencia os resultados — estudos com o PSQI apontam prevalência média de 26,8%, enquanto aqueles com o IGI indicam 13,6%.

III. OBJETIVOS

Este estudo teve como objetivo estimar a prevalência de insônia, identificar possíveis fatores de risco sociodemográficos, comportamentais e emocionais, além de promover a conscientização sobre a importância da higiene do sono entre universitários.



IV. METODOLOGIA

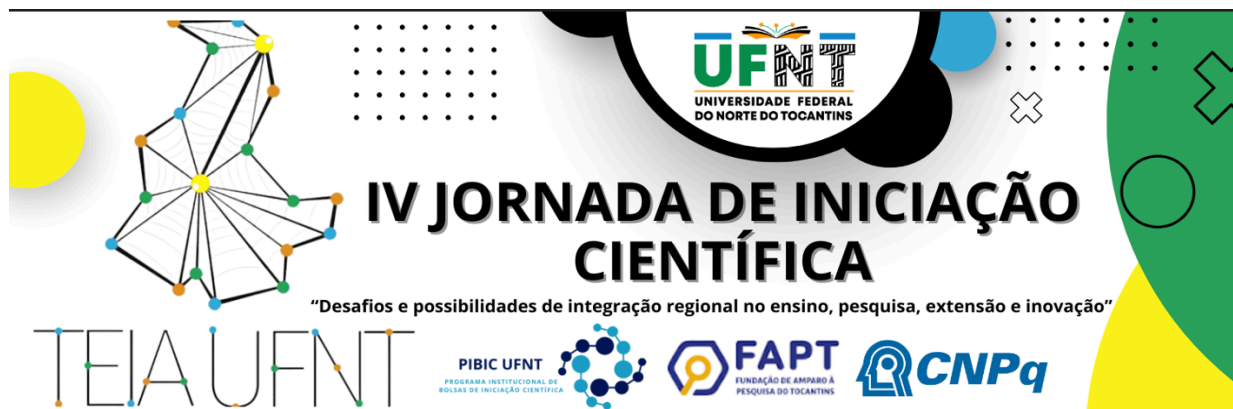
Trata-se de um estudo transversal realizado com estudantes da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), em Araguaína/TO, entre setembro de 2024 e agosto de 2025. Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e aos instrumentos validados Índice de Gravidade da Insônia (IGI) desenvolvido por Bastien, Vallières e Morin (2001) e Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – versão brasileira (PSQI-BR) validado por Bertolazi *et al.* em 2011. A análise dos dados foi realizada no MiniTab® 22.3.1, utilizando estatística descritiva e os testes qui-quadrado e Mann-Whitney, com nível de significância de $p < 0,001$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), sob o Parecer nº 7.052.117 (CAAE 80732424.0.0000.0342) seguindo os padrões éticos, de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

V. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa incluiu 502 estudantes de ambos os sexos, selecionados aleatoriamente, com idade ≥ 18 anos e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos estavam matriculados em cursos de graduação da UFNT, em Araguaína/TO, sendo 404 questionários válidos para análise.

Os participantes eram predominantemente mulheres (57,4%), com média de idade de 23,3 anos, maioria solteira (85,1%), sem filhos (92%) e IMC dentro da normalidade (68,4%). A maior parte residia em Araguaína (88,1%) e cursava o período diurno (60,4%).

Pelo PSQI-BR, 327 estudantes (80,9%) apresentaram escores compatíveis com insônia, sendo 74,4% dos homens e 85,3% das mulheres. Entre os hábitos



relatados, destacaram-se uso de telas (93,1%) e consumo de cafeína (55,7%) próximo ao sono, além do uso de medicamentos indutores do sono (11,9%).

Quanto aos fatores emocionais, a maioria relatou ansiedade (77,2%) e estresse (76,0%) relacionados a atividades acadêmicas ou profissionais, enquanto tristeza foi reportada por 49,5% dos universitários.

A prevalência de insônia observada entre os universitários da UFNT foi superior à de outras populações acadêmicas, como em Santa Catarina (57,6%) por Fonseca *et al.*, 2016, Chile (68,5%) por Durán-Agüero; Sepulveda; Guerrero-Wyss, 2019, Etiópia (61,6%) por Haile; Alemu; Habtewold, 2017, Arábia Saudita (70,5%) por Alshehri *et al.*, 2024 e Sul da Ásia (35,4% a 70%) por Chowdhury *et al.*, 2021, todos avaliados com o PSQI. Além disso, a taxa encontrada foi significativamente maior do que a da população geral brasileira, em que a insônia atinge 32% dos indivíduos (Castro *et al.*, 2011), sugerindo que o ambiente acadêmico pode constituir um fator de vulnerabilidade.

VI. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou uma prevalência de insônia superior a 80% entre os estudantes da UFNT. Fatores como sexo, uso de medicamentos para dormir, consumo de cafeína e sintomas emocionais autorrelatados — estresse, ansiedade e tristeza — foram comumente observados nos participantes com insônia. Apesar das limitações relacionadas ao tamanho da amostra, os objetivos do estudo foram atendidos ao estimar a prevalência da insônia e identificar potenciais fatores de risco sociodemográficos, comportamentais e emocionais. Os achados reforçam a necessidade de ações institucionais voltadas à orientação sobre higiene do sono e ao suporte psicológico aos acadêmicos. Estudos futuros com amostras maiores são



recomendados para aprofundar a compreensão dos fatores associados e subsidiar intervenções mais eficazes no manejo dos distúrbios do sono nesta população.

REFERÊNCIAS

ALSHEHRI, Ghady *et al.* Sleep Patterns and Associated Insomnia in Junior and Senior Medical Students: A Questionnaire-Based Cross-Sectional Study.

International Archives of Otorhinolaryngology, Rio de Janeiro, v. 28, n. 02, p. 247–254, 2024.

BERTOLAZI, Alessandra *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh **Sleep Quality Index**. **Sleep Medicine**, v. 12, n. 1, p. 70–75, 2011.

CARRIÓN-PANTOJA, Sara *et al.* Insomnia symptoms, sleep hygiene, mental health, and academic performance in Spanish university students: A cross-sectional study. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 7, 2022.

CASTRO, Laura. **Adaptação e validação do Índice de Gravidade de Insônia (IGI): caracterização populacional, valores normativos e aspectos associados**. 2011. Tese (Mestrado em Ciências) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2011.

CHOWDHURY, Akibul *et al.* Prevalence of insomnia among university students in South Asian Region: a systematic review of studies. **Journal of Preventive Medicine and Hygiene**, v. 61, n. 4, p. 525–529, 2021.

DURÁN-AGÜERO, Samuel; SEPULVEDA, Ricardo; GUERRERO-WYSS, Marion. Sleep disorders and anthropometric measures in Chilean university students. **Revista Española de Nutrición Humana y Dietética**, v. 23, n. 3, p. 153–161, 2019.

FONSECA, Ana *et al.* Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 44, n. 4, p. 21–33, 2016.

GAGLIARDI, Rubens; TAKAYANAGUI, Osvaldo. **Tratado de Neurologia da Academia Brasileira de Neurologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.



GARDANI, Maria *et al.* A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. **Sleep Medicine Reviews**, v. 61, n. 101565, 2022.

HAILE, Yohannes; ALEMU, Sisay; HABTEWOLD, Tesfa. Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study. **BioMed Research International**, v. 2017, n. 2542367, 2017.

JIANG, Xiao-ling *et al.* A systematic review of studies on the prevalence of Insomnia in university students. **Public health**, v. 129, n. 12, p. 1579–1584, 2015.

KHAN, Mohammad; AL-JAHDALI, Hamdan. The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. **Neurosciences**, Riyadh, Saudi Arabia, v. 28, n. 2, p. 91–99, 2023.

NARDI, Antonio; DA SILVA, Antônio; QUEVEDO, João. **Tratado de Psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2022.

RAMÓN-ARBUÉS, Enrique *et al.* The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 19, 2020.

SUARDIAZ-MURO, María *et al.* Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. **Revista de Neurologia**, v. 71, n. 02, 2020.

I. AGRADECIMENTOS

Agradecimento à Prof.^a Dra. Fabiana de Andrade Bringel pela orientação dedicada, disponibilidade e valiosa contribuição intelectual ao longo de todas as etapas deste trabalho, e ao Prof. Dr. Diógenes pelo apoio técnico no tratamento estatístico dos dados.

Este estudo foi realizado com o apoio do Programa Institucional Voluntário de Iniciação Científica (PIVIC) da Universidade Federal do Norte do Tocantins.