

FATORES PREDITORES DE INSÔNIA EM ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM DE UNIVERSIDADE PÚBLICA

PREDICTORS OF INSOMNIA IN PUBLIC UNIVERSITY NURSING STUDENTS

FACTORES PREDICTORES DE INSOMNIO EN ACADÉMICOS DE ENFERMERÍA DE UNIVERSIDAD PÚBLICA

Raquel Alves de Oliveira¹
Nirvana Magalhães Sales²
Anne Santiago do Nascimento³
Giovanna Evelyn Luna Silveira⁴
Samila Gomes Ribeiro⁵
Priscila de Souza Aquino⁶

Como citar este arquivo: Oliveira RA, Sales NM, Nascimento AS, Silveira GEL, Ribeiro SG, Aquino PS. Fatores preditores de insônia em acadêmicos de enfermagem de universidade pública. Rev baiana enferm. 2023;37:e49758.

Objetivo: identificar fatores preditores de insônia em estudantes de Enfermagem. **Método:** estudo transversal, realizado com 199 alunos do 1º ao 10º semestre do curso de Enfermagem de uma Universidade Federal, Brasil. Os dados foram coletados no período de junho a setembro de 2019. Aplicou-se o questionário sociodemográfico e de saúde e o *Sense of Coherence de Antonovsky*. **Resultados:** as variáveis renda ($p=0,016$), tempo de lazer ($p=0,021$), horas suficientes de sono ($p=0,005$), uso de drogas psiquiátricas ($p=0,002$), plano de saúde ($p=0,006$), menor sensação de coerência ($p=0,003$), depressão moderada-grave ($p=0,004$) foram significativas. Regressão logística: as variáveis idade ($p=0,008$) e raça negra ($p=0,028$) foram significativas. **Conclusão:** os fatores sociais, individuais, acadêmicos e de saúde influenciam no desfecho da insônia.

Descritores: Enfermagem. Estudantes de Enfermagem. Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono. Saúde do Estudante. Qualidade de vida.

Objective: to identify predictors of insomnia in nursing students. Method: cross-sectional study, conducted with 199 students from the 1st to the 10th semester of the Nursing course of a Federal University, Brazil. Data were collected

Autora Correspondente: Raquel Alves de Oliveira, raquelalvesgw@gmail.com

¹ Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, CE, Brasil. <http://orcid.org/0000-0002-0136-1276>.

² Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, CE, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-3182-7695>.

³ Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, CE, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0186-0232>.

⁴ Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, SP, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-6594-9634>.

⁵ Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, CE, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4775-5852>.

⁶ Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, CE, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-4976-9817>.

from June to September 2019. The sociodemographic and health questionnaire and Antonovsky's Sense of Coherence were applied. Results: income ($p=0.016$), leisure time ($p=0.021$), sufficient sleep ($p=0.005$), use of psychiatric drugs ($p=0.002$), health insurance ($p=0.006$), lower sense of coherence ($p=0.003$), moderate-severe depression ($p=0.004$) were significant. Logistic regression: the variables age ($p=0.008$) and black race ($p=0.028$) were significant. Conclusion: social, individual, academic and health factors influence the outcome of insomnia.

Descriptors: Nursing. Students, Nursing. Sleep Initiation and Maintenance Disorders. Student Health. Quality of life.

Objetivo: identificar factores predictores de insomnio en estudiantes de Enfermería. Método: estudio transversal, realizado con 199 alumnos del 1º al 10º semestre del curso de Enfermería de una Universidad Federal, Brasil. Los datos se recopilieron entre junio y septiembre de 2019. Se aplicó el cuestionario sociodemográfico, y de salud y el Sense of Coherence de Antonovsky. Resultados: las variables renta ($p=0,016$), tiempo de ocio ($p=0,021$), horas suficientes de sueño ($p=0,005$), uso de drogas psiquiátricas ($p=0,002$), plan de salud ($p=0,006$), menor sensación de coherencia ($p=0,003$), depresión moderada-grave ($p=0,004$) fueron significativas. Regresión logística: las variables edad ($p=0,008$) y raza negra ($p=0,028$) fueron significativas. Conclusión: se evidencia que factores sociales, individuales, académicos y de salud influyen en el desenlace del insomnio.

Descritores: Enfermería. Estudiantes de enfermería. Trastornos del Inicio y del Mantenimiento del Sueño. Salud del estudiante. Calidad de vida.

Introdução

O sono é uma necessidade humana básica e está relacionado às demandas individuais, sociais e ambientais que, quando equilibradas, podem promover o bem-estar físico e mental⁽¹⁾. Estudos epidemiológicos afirmam que a insônia tem aumentado atualmente nas diferentes faixas etárias, podendo variar de 6% a 48%, sendo mais prevalente em adultos que em adolescentes e crianças⁽²⁾.

Um estudo transversal realizado com estudantes universitários chilenos evidenciou que, dos 1.275 estudantes analisados, 77,9% dormiam menos que o recomendado, 34,2% tinham sonolência diurna e 68,5% insônia. Estes dados evidenciam que as alterações do sono são um problema de saúde pública global e que os estudantes correspondem a um grupo vulnerável em relação à adequação na quantidade e na qualidade do sono⁽³⁾.

As desordens do sono podem produzir alterações consideráveis no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social dos estudantes e comprometer substancialmente a qualidade de vida, e, conseqüentemente, diminuir o Índice de Rendimento Acadêmico⁽⁴⁾. Estudo realizado com universitários de Enfermagem no Rio Grande do Sul encontrou que 58,4% dos estudantes afirmaram dormir mal e

61,7% cansar-se com facilidade. Ademais, a frequência de suspeição de Distúrbios Psíquicos Menores (DPM), que se referem aos transtornos depressivos e de ansiedade, nos estudantes de Enfermagem foi de 67,8%⁽⁵⁾.

Diversos fatores são capazes de produzir estresse e, conseqüentemente, promover alterações do sono. É válido destacar que os acadêmicos da área da saúde lidam, em sua maioria, com grade curricular em tempo integral, buscam complementar a formação com atividades, como estágios, plantões, monitorias, iniciação científica, e estão mais expostos ao uso de substâncias psicoativas⁽⁶⁾. Esses fatores podem potencializar uma sobrecarga de atividades e impactar na qualidade do sono, sendo importante identificar os fatores que influenciam a adequação do sono, para propor intervenções que auxiliem em sua qualidade.

Nessa perspectiva, a identificação de fatores prejudiciais à qualidade do sono de discentes de Enfermagem poderá contribuir para propor medidas preventivas contra os distúrbios do sono, a fim de proporcionar uma melhor qualidade de vida, sucesso acadêmico e profissional.

Diante do exposto, este estudo tem o objetivo de identificar os fatores preditores de insônia em acadêmicos do curso de Enfermagem.

Método

Trata-se de um estudo transversal, nor-teado com base no *checklist Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE)⁽⁷⁾, realizado com 199 estudantes regularmente matriculados do primeiro ao décimo semestre no curso de Enfermagem. A coleta de dados foi realizada no período de junho a setembro de 2019 no Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Ceará (UFC), em Fortaleza, Ceará, Brasil.

Utilizou-se uma amostra do tipo probabilística aleatória simples estratificada por semestre. Os critérios de inclusão foram estudantes maiores de 18 anos de ambos os gêneros, regularmente matriculados em qualquer semestre na instituição. Foram excluídos da amostra os estudantes que estavam em regime de licença ou em matrícula institucional, que é feita quando os alunos não irão cursar o semestre letivo, porém mantêm o vínculo com a universidade.

Foi realizado um treinamento prévio para a utilização dos instrumentos. Os pesquisadores aplicaram um pré-teste com 14 pessoas, para testar a compreensão dos instrumentos. Posteriormente, os instrumentos de coleta de dados foram entregues aos alunos sorteados, em ambiente de sala de aula, compostos por caracterização sociodemográfica, acadêmica e de saúde. Os alunos que participaram do pré-teste não foram incluídos na amostra.

Para a análise do presente estudo foram consideradas preditoras as seguintes variáveis: idade, identidade de gênero, estado civil, semestre, renda, religião, situação de moradia, etnia, situação laboral, filhos, prática de atividade física, ambiente de estudos, uso de tecnologias nos estudos, tempo para o lazer, atividade acadêmica complementar, plano de saúde, uso de droga ilícita e lícita, uso de psicofármacos, doença crônica, horas de sono suficiente, preocupação com o futuro, nível de ansiedade, nível de depressão e Senso de Coerência (SOC). A variável desfecho do estudo foi a ocorrência de insônia autorreferida.

Para avaliar a variável nível de ansiedade foi utilizado o *Beck Anxiety Inventory* (BAI) com alfa de Cronbach entre 0,83 e 0,92, que contém 21 itens descritivos dos sintomas de ansiedade. Os itens devem ser autoavaliados pela gravidade e frequência de acordo com a última semana, incluindo o dia da realização do teste, em uma escala de 0 a 3 pontos. O escore geral máximo corresponde a 63 pontos, havendo os seguintes pontos de corte: nível mínimo de ansiedade (0 a 10 pontos), nível leve de ansiedade (11 a 19 pontos), nível moderado de ansiedade (20 a 30 pontos), nível grave de ansiedade (31 a 63 pontos)⁽⁸⁾.

Com relação à avaliação da variável nível de depressão foi utilizado o *Beck Depression Inventory* (BDI), validado com alfa de Cronbach de 0,82⁽⁸⁾. Este questionário consiste em 21 afirmações contendo uma escala que varia de 0 a 3 pontos. Após uma autoanálise, escolhe-se a pontuação que melhor descreve os sentimentos de acordo com a última semana, incluindo o dia da realização do teste. Os escores totais variam de 0 a 63 pontos, havendo os seguintes pontos de corte: depressão mínima/sem depressão (0 a 13 pontos), depressão leve (14 a 19 pontos), depressão moderada (20 a 28 pontos) e depressão severa (29 a 63 pontos).

Para avaliar o Senso de Coerência, foi utilizado o Questionário de Senso de Coerência de Antonovsky (QSCA) com alfa de Cronbach de 0,79. Este possui 29 itens, sendo 11 itens destinados à compreensão do ambiente ao redor, 10 itens ao componente manuseio ou mesmo à capacidade de gerenciar uma determinada situação de forma individual ou com a ajuda de outras pessoas e 8 itens referentes ao significado. As respostas são obtidas por meio de uma escala de sete pontos, com os valores extremos variando de um a sete. Quanto maior o valor, maior o Senso de Coerência, logo, maior a capacidade dos indivíduos lidarem com situações estressantes⁽⁹⁻¹⁰⁾.

A seguir, os dados adquiridos foram processados e analisados pelo *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.0. Utilizou-se a mediana para os valores

categorizados na idade (acima ou abaixo de 21 anos) e renda (acima ou abaixo de R\$2.000,00); para caracterizar o semestre foi utilizada a diferenciação entre ciclo básico até o 4º semestre e o ciclo prático, do 5º ao 10º semestre. Foi realizado o teste de Qui-quadrado, com nível de significância de 5%, e o teste exato de Fisher, para testar a associação entre o desfecho insônia autorreferida e as variáveis predictoras. Além disso, adotou-se a Razão de Prevalência (RP) e os respectivos Intervalos de Confiança (IC) de 95% foram estimados.

Ademais, os modelos de regressão logística binária (método Enter) foram rodados com todas as variáveis cujo $p < 0,2$ foram: idade, renda, religião, prática de atividade física, ambiente de estudos, tempo suficiente para o lazer, horas de sono suficiente, uso de psicofármacos, plano de saúde, doença crônica, SOC, etnia. O resultado do teste de Omnibus foi de 0,033, o que indica que o modelo de regressão foi significativo. Para verificar a adequação dos modelos de regressão foi utilizado o

teste Hosmer-Lemeshow, cujo valor foi de 0,209, indicando que o modelo consegue explicar adequadamente a variável dependente. A predição foi de 67,3%. A regressão ajustada (R^2) evidenciou valor de 0,229 (esse modelo de regressão explica 22,9% da variabilidade do desfecho).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, via plataforma Brasil, com o Parecer n. 3.284.038, Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) 13365519.0.0000.5054.

Resultados

O desfecho insônia foi mais prevalente em estudantes acima de 21 anos, que possuem renda de até R\$2.000,00, não possuem tempo de lazer, fazem uso de fármacos, não possuem plano de saúde, apresentam menor Senso de Coerência, possuem depressão moderada a grave e são de etnia negra. A Tabela 1 apresenta as variáveis sociodemográficas associadas à ocorrência de insônia.

Tabela 1 – Associação das variáveis sociodemográficas com a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (continua)

Variáveis	Insônia				P-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Idade					0.130(1)	0.7	(0.512-0.93)
Até 21 anos	31	30,7	70	69,3			
Acima de 21 anos	39	41,1	56	58,9			
Renda					0.016(1)	1.6	(1.080-2.384)
Até R\$2.000,00	42	47,2	47	52,8			
Acima de R\$2.000,00	25	29,4	60	70,6			
Religião					0.109(1)	0.6	(0.451-1.051)
Sim	55	33,3	110	66,7			
Não	15	48,4	16	51,6			
Situação de moradia					0.563(1)	1.2	(0.645-2.303)
Mora sozinho	6	42,9	8	57,1			
Mora acompanhado	64	32,2	118	64,8			
Estado civil					0.218(2)	2.2	(0.617-7.968)
Sem parceiro	68	37	116	63			
Com parceiro	2	16,7	10	83,3			
Gênero					0.736(1)	1.0	(0.675-1.748)
Masculino	13	38,2	21	61,8			
Feminino	57	32,2	105	65,8			

Tabela 1 – Associação das variáveis sociodemográficas com a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (conclusão)

Variáveis	Insônia				P-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Etnia					0.119(1)	1.9	(0.831-4.646)
Negra	12	50	12	50			
Não negra	58	33,7	114	66,3			

Fonte: elaboração própria.

Notas:

(1)Teste Qui-Quadrado de Fischer.

(2)Teste de Fischer.

Na Tabela 1, pode-se observar que a variável renda demonstrou significância estatística e os acadêmicos com renda até R\$2.000,00 apresentaram prevalência 1,6 vezes maior de insônia

autorreferida que os acadêmicos com rendas maiores.

A Tabela 2 mostra a associação entre as variáveis acadêmicas e a ocorrência de insônia.

Tabela 2 – Associações entre as variáveis acadêmicas e a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (continua)

Variáveis	Insônia				p-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Semestre					0.215(1)	0.7	(0.533-1.156)
Ciclo Básico	28	31,1	62	68,9			
Ciclo de Práticas	42	39,6	64	60,4			
Preocupado com o futuro					0.386(2)	1.7	(0.616-4.751)
Sim	66	36,7	114	63,3			
Não	3	21,4	11	78,6			
Ter ambiente de estudos					0.150(1)	0.6	(0.352-1.175)
Sim	40	32	85	68			
Não	30	42,3	41	57,7			
Uso de tecnologias nos estudos					0.618(2)	0.7	(0.261-1.922)
Sim	68	35,4	124	64,6			
Não	2	50	2	50			
Ter tempo para o lazer					0.021(1)	0.5	(0.350-0.954)
Sim	14	23,7	45	76,3			
Não	55	41	79	59			
Ter horas suficiente de sono					0.005(1)	0.4	(0.227-0.844)
Sim	8	17,8	37	82,2			
Não	61	40,7	89	59,3			

Tabela 2 – Associações entre as variáveis acadêmicas e a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (conclusão)

Variáveis	Insônia				p-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Atividade acadêmica complementar					0.629(1)	0.8	(0.554-1.423)
Sim	57	35	106	65			
Não	13	39,4	20	60,6			

Fonte: elaboração própria.

Notas:

(1)Teste Qui-Quadrado de Fischer.

(2)Teste de Fisher.

Conforme observado na Tabela 2, o tempo de lazer, $p=0,021$, configura um fator protetor para a insônia, no qual os estudantes que possuem tempo de lazer satisfatório apresentaram prevalência 50% menor de desenvolverem quadros de insônia.

As horas suficientes de sono também constituem uma variável significativa, $p=0,005$, pois

os alunos que alegaram ter horas suficientes de sono possuíam uma prevalência de 60% de não apresentar insônia. Com relação ao uso de fármacos, $p=0,002$, os discentes que afirmaram fazer uso de medicações têm prevalência 90% maior de insônia. A tabela 3 apresenta a associação entre as variáveis de saúde com a ocorrência de insônia.

Tabela 3 – Associações entre as variáveis de saúde com a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (continua)

Variáveis	Insônia				p-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Realizar atividade física					0.170(1)	0.7	(0.503-1.137)
Sim	47	39,5	72	60,5			
Não	23	29,9	54	70,1			
Uso de drogas lícitas					0.609(1)	1.1	(0.757-1.090)
Sim	36	37,5	60	62,5			
Não	34	34	66	66			
Uso de drogas ilícitas					0.795(1)	0.9	(0.508-1.685)
Sim	8	33,3	16	66,7			
Não	62	36	110	64			
Uso de psicofármacos					0.002(1)	1.9	(1.325-2.742)
Sim	20	58,8	14	41,2			
Não	50	30,9	112	69,1			
Possuir plano de saúde					0.006(1)	0.5	(0.377-0.867)
Sim	22	25,9	63	74,1			
Não	48	45,3	58	54,7			
Portador de doença crônica					0.126(1)	1.4	(0.934-2.220)
Sim	14	48,4	15	57,7			
Não	56	33,5	111	66,5			

Tabela 3 – Associações entre as variáveis de saúde com a ocorrência de insônia. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199 (conclusão)

Variáveis	Insônia				p-valor	Razão de Prevalência	Intervalo de Confiança 95%
	Sim		Não				
	n	%	n	%			
Senso de Coerência					0.003(1)	1.8	(1.206-2.687)
Menor	45	45,9	53	54,1			
Maior	25	25,5	73	74,5			
Nível de ansiedade					0.069(1)	0.6	(0.249-1.049)
Moderada	19	26,4	53	73,6			
Grave	46	39,3	71	60,7			
Nível de depressão					0.004(1)	1.7	(1.182-2.633)
Moderada e grave	45	45,5	54	54,5			
Leve e mínima	25	25,8	72	74,2			

Fonte: elaboração própria.

Nota:

(1) Teste Qui-Quadrado de Fischer.

A variável “possuir plano de saúde” apresentou significância estatística, $p=0,006$, e os respondentes que afirmaram positivamente possuir plano de saúde apresentaram prevalência 50% menor na manifestação de insônia. Em relação à associação do SOC, que reflete a forma como o indivíduo percebe a sua saúde e enfrenta os agentes estressores, esta variável apresentou significância estatística, com $p=0,003$, e os estudantes que possuíam menor SOC apresentaram prevalência 80% maior de insônia.

Para avaliação do nível de depressão pelo Inventário de Depressão de Beck, observou-se significância estatística, $p=0,004$, evidenciando a relação entre insônia e níveis de depressão, pois quem tinha depressão moderada ou grave possuía prevalência 70% maior de insônia quando comparado aos que apresentavam depressão leve/mínima. A seguir, a Tabela 4 contém as associações que demonstraram significância no modelo de regressão logística binária.

Tabela 4 – Variáveis associadas à ocorrência de insônia por meio da regressão logística binária. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2019. N=199

Variáveis	Odds Ratio	Intervalo de Confiança 95%	p-valor
Idade até 21 anos	3,869	1,421-10,534	0,008
Renda até R\$2.000,00	3,917	1,276-12,023	0,017
Ter religião	2,288	0,605-8,650	0,222
Praticar atividade física	0,764	0,284-2,058	0,594
Ter um ambiente de estudos	1,962	0,728-5,287	0,183
Ter tempo suficiente para o lazer	1,356	0,456-4,031	0,584
Ter horas suficiente de sono	9,917	2,326-42,275	0,002
Usar psicofármacos	2,357	0,714-7,776	0,159
Ter plano de saúde	2,680	0,854-8,410	0,091
Possuir doença crônica	2,010	0,543-7,442	0,296
Menor Senso de Coerência	14,312	4,543-45,088	<0,001
Etnia negra	4,612	1,179-18,035	0,028

Fonte: elaboração própria.

Essa evidência mostrou que houve associação estatisticamente significativa entre a ocorrência de insônia e a idade acima de 21 anos (0,008), renda até R\$2.000,00 (0,017), ter um ambiente de estudos (0,183), ter horas suficientes de sono (0,002), usar psicofármacos (0,159), possuir plano de saúde (0,091), menor SOC (0,000) e etnia negra (0,028).

A análise revelou que os estudantes tinham maior chance de ter insônia nas seguintes situações: 3,8 vezes mais chances os estudantes acima de 21 anos; 3,9 vezes os que possuíam renda de até R\$2.000,00; 1,9 vezes os que tinham um ambiente de estudos; 9,9 vezes os que tinham horas suficientes de sono; 2,3 vezes os que usavam psicofármacos; 2,6 vezes os que possuíam plano de saúde. Ademais, também se verificou 14,3 vezes mais chance de ter insônia os estudantes que possuíam menor SOC e 4,6 vezes mais chance relacionadas à etnia negra.

Discussão

Ao analisar estudantes universitários, observa-se que em um estudo realizado com 1.865 estudantes no sudeste do Brasil, 32% apresentaram insônia nos dias de aula, 12,7% despertares noturnos e 32,2% sonolência diurna, o que evidencia a prevalência dos distúrbios do sono nesse público⁽¹¹⁾. Esse dado evidencia o risco a que muitos estudantes estão submetidos, não conseguindo conciliar o sono e o repouso para desempenhar as atividades diárias básicas, podendo comprometer a formação acadêmica, visto que muitos estudantes afirmaram não ter horas de sono suficientes.

Com relação ao perfil epidemiológico, foi possível observar maior prevalência de insônia em alunos com a idade acima de 21 anos, o que vai de encontro a um estudo⁽¹²⁾ que avaliou a qualidade do sono em estudantes universitários, no qual a média de idade dos estudantes com insônia analisados foi de 23,48 anos (DP = 4,421). Entretanto, é válido ressaltar que o sexo feminino foi o mais acometido nos dois estudos. Ainda nesse estudo, observou-se que a maioria dos participantes com insônia

possuía baixa qualidade de sono (81,5%), tinha renda familiar mensal menor que quatro salários mínimos (47,2%) e considerava essa renda insatisfatória (65%)⁽¹²⁾. A renda familiar é um fator importante, visto que uma condição financeira satisfatória pode proporcionar melhor qualidade de vida, com menos tempo para se dedicar a uma jornada dupla de trabalho e estudos, que, por vezes, torna-se cansativa, além de proporcionar maior acesso a serviços de saúde especializados para tratar a insônia.

A questão socioeconômica demonstrou ser relevante em um estudo de revisão que constatou a influência dos determinantes socioeconômicos com a qualidade do sono, observando que uma baixa condição socioeconômica está relacionada à pior qualidade do sono, bem como com a menor duração de repouso e maior sonolência diurna, caracterizando o sono como não restaurador⁽¹³⁾.

A condição socioeconômica também está relacionada à obtenção de um plano de saúde. Essa associação pôde ser evidenciada no estudo que analisou os dados da Pesquisa Nacional de Saúde realizada em duas edições, nos anos de 2013 e 2019, na qual foi analisada a cobertura de plano de saúde no Brasil, demonstrando-se uma correlação entre a cobertura dos planos, a escolaridade e a renda *per capita*. Dentre os achados, a maior cobertura foi associada à maior escolaridade e a renda, chegando a 88%, em 2019, entre aqueles com renda *per capita* maior do que cinco salários mínimos. Ademais, dentre os achados da pesquisa, observou-se a associação entre o plano de saúde e a presença de insônia, sendo um fator protetor, o que possibilita como justificativa o plano de saúde favorecer a obtenção de consultas especializadas e tratamentos específicos para lidar com a insônia e melhorar o quadro clínico⁽¹⁴⁾.

Um estudo⁽¹⁵⁾ realizado em uma universidade pública do sul do Brasil com acadêmicos de Enfermagem investigou as necessidades humanas básicas em desarmonia nos estudantes, no qual foi possível observar que “sono e repouso” encontram-se dentre as predominantes, haja vista que os dois diagnósticos de

enfermagem mais hegemônicos nos discentes de Enfermagem foram “Fadiga” e “Insônia”. Ambos estão relacionados com estresse e ansiedade, que são características comumente perceptíveis em estudantes universitários, principalmente da área da saúde. Ainda, o estresse e a ansiedade propiciam horas insuficientes de sono, identificados como os principais responsáveis pela insônia, que consequentemente geram fadiga, o que desmotiva os estudantes a realizarem as atividades acadêmicas⁽¹⁵⁾. Nesse contexto, em uma pesquisa com 540 estudantes universitários do Oriente Médio, encontrou-se que o reduzido tempo de sono e a variação no tempo de sono entre dias de semana e finais de semana contribuem significativamente para a má qualidade do sono⁽¹⁶⁾.

No tocante ao tempo de lazer, torna-se importante mencionar que acadêmicos da área da saúde possuem elevada carga horária de atividades tanto teóricas quanto práticas, portanto, têm menos tempo para desenvolver atividades de lazer. Isso possibilita a associação entre os períodos de lazer e a qualidade do sono, visto que ter períodos de lazer tem efeito protetor⁽¹⁷⁾.

Um estudo realizado na Universidade Federal de Goiás também identificou a maior presença de insônia em discentes com sintomas de depressão moderada a grave com demonstração de sintomas, visto que 100% dos discentes de Enfermagem foram classificados com indícios depressivos⁽¹⁷⁾. Resultados semelhantes foram encontrados em uma pesquisa realizada em meio a pandemia do COVID-19, com estudantes universitários da saúde de Kunming, na China, publicada no início de 2021, em que 50,6% dos alunos tinham idades entre 19 e 21 anos, 22,5% apresentaram sintomas depressivos associados a quadros de insônia⁽¹⁸⁾.

O uso de psicofármacos durante o processo de graduação pode ou não estar atrelado às vivências durante o decorrer do curso, seja para fins de melhoria da concentração ou como mecanismo de válvula de escape. Nesse âmbito, um trabalho na Universidade de São Paulo evidenciou o uso de substâncias psicoativas como medida comportamental frente às consequências

da privação do sono. Dentre elas, cafeína, anfetaminas, ritalina, adderall, venvanse, em que 62,50% dos discentes relataram utilizá-las⁽¹⁹⁾. Um estudo realizado nos Países Baixos encontrou similaridades, nas quais tais substâncias possuem efeitos adversos, como insônia, palpitações e cefaleia. Estes achados, porém, não demonstraram ser um empecilho para parte dos estudantes, já que 41% deles relataram ter aumentado a frequência de uso com o avançar do tempo de curso⁽²⁰⁾.

Ademais, os altos níveis de estresse podem ocasionar uma qualidade de sono ruim e influenciar uma série de sintomas somáticos, incidência de ansiedade, transtornos depressivos, psicoses e alterações cardiovasculares que causam riscos à saúde⁽²¹⁻²²⁾. Dessa forma, o padrão de sono não restaurador interfere em muitos processos orgânicos, acarretando prejuízos na saúde física e mental dos indivíduos.

Com relação à capacidade de enfrentamento mensurada pelo Senso de Coerência, um estudo transversal realizado com 310 participantes na Espanha evidenciou que maior SOC está associado à alta qualidade de sono e níveis mais baixos de depressão, mostrando o efeito protetor de um SOC mais alto e alta qualidade do sono⁽²³⁾. Dessa forma, o SOC pode ser uma ferramenta importante para identificar os riscos de distúrbios de sono e depressão.

Ademais, um estudo realizado na Suécia, para avaliar a relação da qualidade de sono e o senso de coerência de pilotos de avião, demonstrou que 13% não se recuperaram do trabalho durante o tempo livre, 61,9% apresentaram fadiga e 70,6% tiveram sintomas de insônia. Nesse contexto, evidenciou-se o alto senso de coerência como um fator protetor, sendo o alto SOC e a capacidade de gerenciabilidade associados à melhor recuperação do trabalho ($p < 0.001$), menos fadiga ($p < 0.001$) e menos insônia ($p < 0.001$)⁽²⁴⁾. Apesar da pesquisa não ter sido com o público de estudantes, esse dado reflete que a capacidade de gerenciabilidade associada a alto SOC são importantes para garantir a recuperação do trabalho de indivíduos que

lidam com grandes responsabilidades e tensões na rotina diária.

Quando realizada a regressão logística, observou-se que, dentre as variáveis selecionadas para o modelo, houve associação entre idade, renda, menor SOC e etnia negra com a insônia. Como contraponto em relação à etnia negra, um estudo realizado em Campinas (SP) relatou que o problema de insônia entre os estudantes não se diferenciou de forma estatisticamente significativa entre os segmentos raciais⁽²⁵⁾.

Quanto às limitações do estudo, é necessário destacar que o caráter observacional e transversal do estudo dificultou o estabelecimento de associação causal entre as variáveis dependentes e independentes para outros contextos, podendo ser diferente em outras localidades. Ademais, a coleta de dados foi realizada antes da pandemia da Covid-19. Essa realidade pode ter desencadeado alterações ou agravamentos relacionados aos distúrbios do sono, o que necessita de novos estudos para avaliação. Além disso, muitos estudos que trabalhavam com distúrbios do sono apresentaram como público-alvo os acadêmicos do curso de Medicina, o que também se apresenta como limitação e reforça a necessidade de mais estudos com os acadêmicos da Enfermagem.

O estudo contribui para auxiliar na compreensão dos fatores relacionados à insônia no ambiente acadêmico e pode propiciar o direcionamento de estratégias efetivas de promoção da saúde nos ambientes de ensino, para que, assim, possibilite evitar desfechos negativos em saúde decorrentes dos prejuízos causados pelos distúrbios do sono.

Conclusão

Dentre os fatores preditores de insônia em acadêmicos do curso de Enfermagem, percebeu-se que a renda de até R\$2.000,00, não ter tempo para o lazer, não ter horas suficiente de sono, usar psicofármacos, não ter plano de saúde, apresentar menor SOC e nível de depressão de moderada a grave demonstraram

maior associação com a incidência de insônia nesses estudantes.

A associação mostrou-se evidente com relação à idade acima de 21 anos e à etnia negra evidenciada na regressão logística, demonstrando que esses fatores também influenciam no desfecho de insônia. Nesse contexto, o sono desempenha um papel fundamental no bem-estar físico, psíquico e social dos indivíduos. As perturbações do sono, à exemplo da insônia, provocam problemas que interferem na qualidade de vida dos estudantes.

Assim, evidencia-se que os fatores sociais, individuais, acadêmicos e de saúde influenciam na qualidade dos padrões relacionados ao sono e repouso, podendo acarretar o desfecho de insônia nesses indivíduos. Dessa forma, é válido aprofundar os fatores associados a esse desfecho, tendo em vista que é essencial ter um padrão de sono adequado para realizar as atividades de vida diária.

Colaborações:

1 – concepção e planejamento do projeto: Raquel Alves de Oliveira, Nirvana Magalhães Sales, Anne Santiago do Nascimento, Giovanna Evelyn Luna Silveira, Samila Gomes Ribeiro e Priscila de Souza Aquino;

2 – análise e interpretação dos dados: Raquel Alves Oliveira, Nirvana Magalhães Sales, Anne Santiago do Nascimento, Giovanna Evelyn Luna Silveira, Samila Gomes Ribeiro e Priscila de Souza Aquino;

3 – redação e/ou revisão crítica: Raquel Alves Oliveira, Nirvana Magalhães Sales, Anne Santiago do Nascimento, Giovanna Evelyn Luna Silveira, Samila Gomes Ribeiro e Priscila de Souza Aquino;

4 – aprovação da versão final: Raquel Alves Oliveira, Nirvana Magalhães Sales, Anne Santiago do Nascimento, Giovanna Evelyn Luna Silveira, Samila Gomes Ribeiro e Priscila de Souza Aquino.

Conflitos de interesse

Não há conflito de interesses.

Fontes de financiamento

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE/MEC), financiamento via Programa de Educação Tutorial, de bolsa de Tutoria e Acadêmica.

Agradecimentos

A todos os participantes e egressos do grupo PET Enfermagem UFC que contribuíram com as etapas da pesquisa e a cada universitário que disponibilizou seu tempo para participar da pesquisa.

Referências

1. National Institute of Mental Health. Arousal and Regulatory Systems: Workshop Proceedings. [Internet]. Rockville (MD); 2020 [cited 2021 May 5]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/research/research-funded-by-nimh/rdoc/arousal-and-regulatory-systems-workshop-proceedings>
2. Chaput J-P, Yau J, Rao DP, Morin CM. Prevalence of insomnia for Canadians aged 6 to 79. Health reports [Internet]. 2018 [cited 2021 May 5];29(12):16-20. Available from: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/82-003-x/2018012/article/00002-eng.pdf?st=zb1cynL->
3. Durán-Agüero S, Sepúlveda R, Guerrero-Wyss M. Sleep disorders and anthropometric measures in Chilean university students. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019;23(3):153-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.3.646>
4. Anversa AC, Santos Filha VAV, Silva EB, Fedosse E. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. Cad Bras Ter Ocup. 2018;26(3):626-31. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1185>.
5. Santos RR, Greco PBT, Prestes FC, Kirchlhof RS, Magnago TSBS, Oliveira MA. Sintomas de distúrbios psíquicos menores em estudantes de enfermagem. Rev baiana enferm. 2016;30(3):1-14. DOI: <https://doi.org/10.18471/rbe.v30i3.16060>
6. Nunes AMA, Pereira FFW, Bortolon R, Lunardi Filho WD, Ilhal S, Martins AMR. Padrão do sono em estudantes de enfermagem de Universidade Pública Estadual. Rev Cuba Enf [Internet]. 2016 [cited 2021 May 6];32(2):162-70. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDREVISTA=247&IDARTICULO=66327&IDPUBLICACION=6517>
7. Von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. BMJ. 2007;335(7624):806-8. DOI: <https://doi.org/10.7326/0003-4819-147-8-200710160-00010>
8. Cunha JA. Manual of the Portuguese version of the Beck Scales. São Paulo: Psychologist's House; 2001
9. Cortelo FM, Marba STM, Cortellazzi KL, Ambrosano GMB, Guerra LM, Almeida ACG, et al. Senso de coerência da mulher e sua associação com o desmame precoce. J Pediatr (Rio J). 2018;94(6):624-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.08.007>
10. Dantas RAS, Silva FS, Ciol MA. Psychometric properties of the Brazilian Portuguese versions of the 29- and 13-item scales of the Antonovsky's Sense of Coherence (SOC-29 and SOC-13) evaluated in Brazilian cardiac patients. J Clin Nurs. 2014;23(1-2):156-65. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.12157>
11. Carone CMM, Silva BDP, Rodrigues LT, Tavares PS, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. Cad Saúde Pública. 2020;36(3):e00074919. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
12. Santos AF, Mussi FC, Pires CGS, Santos CAST, Paim MAS. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. Acta Paul Enferm. 2020;33:eAPE20190144. DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0144>
13. Sosso FAE, Holmes SD, Weinstein AA. Influence of Socioeconomic Status on Objective Sleep Measurement: A Systematic Review and Meta-Analysis of Actigraphy Studies. Sleep Health. 2021;7:417-28. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.05.005>
14. Souza Júnior PRB, Szwarcwald CL, Damascena GN, Stopa SR, Vieira MLFP, Almeida WS, et al. Cobertura de plano de saúde no Brasil: análise dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 e 2019. Ciênc

- Saúde Colet. 2021;26(1):2529-41. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.1.43532020>
15. Moura IH, Nobre RS, Cortez RMA, Campelo V, Macêdo SF, Silva ARV. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Rev Gaúcha Enferm.* 2016;37(2):255-91. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291>
 16. Bublitz S, Guido LA, Lopes LFD, Freitas EO. Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. *Texto contexto - enferm.* 2016;25(4):e2440015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>
 17. Gomes KK, Sanchez HM, Sanchez EGM, Sbroggio Júnior AL, Arantes Filho WM, Silva LA, et al. Qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho em docentes da saúde de uma instituição de ensino superior. *Rev Bras Med Trab [Internet].* 2017[cited 2021 May 14];15(1):18-28. Available from: http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/833205/v15n1a04_0kg2Zoi.pdf
 18. Xie L, Luo H, Li M, Ge W, Xing B, Miao Q. The immediate psychological effects of Coronavirus Disease 2019 on medical and non-medical students in China. *Int J Public Health.* 2020;65(8):1445-53. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01475-3>
 19. Luna IS, Dominato AAG, Ferrari F, Costa AL, Pires AC, Ximendes GS. Consumption of psychopharmaceuticals among first and sixth years of medicine at a university in the state of São Paulo. *Colloq Vitae.* 2018;10(1):22-8. DOI: <https://doi.org/10.5747/cv.2018.v10.n1.v216>
 20. Schelle KJ, Olthof BMJ, Reintjes W, Bundt C, Gusman-Vermeer J, van Mil ACCM. A survey of substance use for cognitive enhancement by university students in the Netherlands. *Front Syst Neurosci.* 2015;9(10):1-11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnsys.2015.00010>
 21. Dong X, Wang Y, Chen Y, Wang X, Zhu J, Wang N, et al. Poor sleep quality and influencing factors among rural adults in Deqing, China. *Sleep Breath.* 2018;22:1213-20. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11325-018-1685-8>
 22. Leblanc MF, Desjardins S, Desgagne A. Sleep problems in anxious and depressive older adults. *Psychol Res Behav Manag.* 2015;8:161-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S80642>
 23. Riera-Sampol A, Bennasar-Veny M, Tauler P, Nafria M, Colom M, Aguilo A. Association between Depression, Lifestyles, Sleep Quality, and Sense of Coherence in a Population with Cardiovascular Risk. *Nutrients.* 2021;13(2):585. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu13020585>
 24. Fu X, Norbäck D, Lindgren T, Janson C, Hu Q, Runeson-Broberg R, et al. Self-Rated Health (SRH), Recovery From Work, Fatigue, and Insomnia Among Commercial Pilots in Relation to Occupational and Non-Occupational Factors. *Research Square.* 2020. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-74099/v1>
 25. Palma TF, Ribeiro SMA, Santos VMT. A autoimagem, os transtornos mentais comuns e a depressão em estudantes de graduação. *Rev Saúde Col UEFS.* 2020;10(1):108-15. DOI: <https://doi.org/10.13102/rscauefs.v10i1.5501>

Recebido: 17 de junho de 2022

Aprovado: 26 de abril de 2023

Publicado: 9 de agosto de 2023



A Revista Baiana de Enfermagem utiliza a Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Este artigo é de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons (CC BY-NC).

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais. Embora os novos trabalhos tenham de lhe atribuir o devido crédito e não possam ser usados para fins comerciais, os usuários não têm de licenciar esses trabalhos derivados sob os mesmos termos.