

QUALIDADE DO SONO ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: IMPACTOS NA SAÚDE E EVIDÊNCIAS SOBRE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

SLEEP QUALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS: HEALTH IMPACTS AND EVIDENCE ON INTERVENTION STRATEGIES

Isabelle Bezerra Alves², Heloise de Matos Cavalcanti², Júlia Gabriele de Oliveira Araújo², Maria Clara Pereira Macário de Lima², Maria Isabel Jessica da Silva Dantas¹, Letícia Oliveira Cavalcante de Carvalho²

¹ Professora do curso de Medicina da Afya Faculdade de ciências Médicas de Garanhuns.

² Acadêmica do curso de Medicina da Afya Faculdade de ciências Médicas de Garanhuns.

E-mail: lc.letcarvalho@gmail.com

Eixo Temático: Saúde

RESUMO

Introdução: Alterações na qualidade e na duração do sono são frequentes entre estudantes universitários e podem repercutir negativamente sobre a saúde, o funcionamento cognitivo, o desempenho acadêmico e o bem-estar. Nesse contexto, diferentes estratégias de intervenção têm sido investigadas para promover a saúde do sono nestes indivíduos. **Objetivo:** Analisar as evidências científicas sobre a qualidade do sono entre estudantes universitários, seus impactos na saúde e as estratégias de intervenção direcionadas à melhoria do sono. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, em andamento, orientada por busca bibliográfica nas bases PubMed, Embase, *Web of Science*, CINAHL e *Cochrane Library*. Serão considerados estudos publicados entre janeiro de 2015 e agosto de 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, relacionados à qualidade do sono, insônia e estratégias de intervenção em estudantes universitários e adultos jovens. **Resultados:** A literatura analisada demonstra elevada frequência de alterações do sono entre universitários. Evidências provenientes de estudos experimentais e revisões sistemáticas indicam resultados favoráveis de intervenções digitais e psicológicas, especialmente na melhora da qualidade do sono e na redução da gravidade da insônia. Entretanto, foram observadas diferenças metodológicas entre os estudos e heterogeneidade quanto aos efeitos das intervenções. **Conclusão:** As intervenções destinadas à melhoria do sono apresentam potencial como estratégias acessíveis e promissoras para a promoção da saúde de estudantes universitários.

Palavras-chave: Qualidade do Sono; Estudante; Insônia; Saúde; Intervenção.

ABSTRACT

Introduction: Changes in sleep quality and duration are frequent among university students and may negatively affect health, cognitive functioning, academic performance, and well-being. In this context, different intervention strategies have been investigated to promote sleep health in this population. **Objective:** To analyze the scientific

evidence on sleep quality among university students, its health impacts, and intervention strategies aimed at improving sleep. **Method:** This is an ongoing integrative literature review with a descriptive and qualitative approach, guided by a bibliographic search in PubMed, Embase, Web of Science, CINAHL, and Cochrane Library. Studies published between January 2015 and August 2026 in Portuguese, English, or Spanish and related to sleep quality, insomnia, and intervention strategies among university students and young adults will be considered. **Results:** The literature analyzed to date demonstrates a high frequency of sleep disturbances among university students. Evidence from experimental studies and systematic reviews indicates favorable results from digital and psychological interventions, particularly in improving sleep quality and reducing insomnia severity. However, methodological differences between studies and heterogeneity in intervention effects were observed. **Conclusion:** Interventions aimed at improving sleep show potential as accessible and promising strategies for promoting sleep health among university students.

Keywords: Sleep Quality; Students; Insomnia; Health; Intervention.

INTRODUÇÃO

O sono desempenha papel fundamental na manutenção da saúde, no funcionamento cognitivo e no bem-estar. Entretanto, alterações na duração e na qualidade do sono são frequentes entre estudantes universitários, grupo normalmente exposto a mudanças na rotina e a demandas acadêmicas. Entre os principais problemas relacionados ao sono nessa população estão a insônia, caracterizada pela dificuldade para iniciar ou manter o sono, o sono insuficiente, a baixa qualidade do sono, os horários irregulares para dormir e acordar, a sonolência diurna excessiva e a privação de sono.

Além disso, fatores como a sobrecarga acadêmica, o estresse, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a alteração do ritmo circadiano podem contribuir para o surgimento ou agravamento dessas dificuldades. Estudos demonstram elevada ocorrência de problemas relacionados ao sono e sintomas de insônia entre estudantes universitários, os quais podem estar associados a prejuízos na concentração, memória, aprendizagem, desempenho acadêmico, humor e qualidade de vida.¹⁻³ A inadequação do sono pode repercutir negativamente sobre o funcionamento cognitivo, desempenho acadêmico, saúde mental e bem-estar dos estudantes.^{2, 4-6} Dessa forma, a qualidade do sono constitui importante componente da saúde universitária.

Nesse contexto, diferentes estratégias têm sido investigadas para melhorar o sono, incluindo terapia cognitivo-comportamental, *mindfulness*, educação em saúde e intervenções digitais. Revisões recentes demonstram resultados favoráveis dessas abordagens, especialmente sobre a qualidade do sono e a gravidade da insônia, embora apresentem heterogeneidade entre os estudos.^{7, 8}

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre a qualidade do sono em estudantes universitários, com ênfase em seus impactos na saúde e nas estratégias de intervenção destinadas à sua melhoria.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa.. A pergunta norteadora foi: quais são os principais impactos das alterações do sono na saúde de estudantes universitários e quais estratégias de intervenção apresentam evidências para a melhoria do sono nessa população?

A busca será realizada nas bases *PubMed*, *Embase*, *Web of Science*, *CINAHL* e *Cochrane Library*, considerando estudos publicados entre janeiro de 2015 e agosto de 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram utilizados termos relacionados a estudantes universitários, sono, insônia e intervenções, combinados pelos operadores AND e OR e adaptados a cada base.

Foram incluídos estudos com estudantes universitários ou adultos jovens que abordem qualidade do sono, insônia ou intervenções destinadas à melhoria desses desfechos. Foram excluídos duplicatas, editoriais, cartas, relatos de caso, estudos sem relação com a questão norteadora e publicações sem texto completo.

A seleção compreenderá análise de títulos e resumos, seguida da leitura dos textos completos elegíveis. Foram extraídos dados referentes à população, intervenção, duração, instrumentos de avaliação e principais resultados. A síntese foi qualitativa, organizada em três categorias: impactos do sono na saúde; estratégias de intervenção; e efetividade e limitações das intervenções.

RESULTADOS

Os estudos analisados demonstram elevada frequência de alterações na qualidade e duração do sono entre estudantes universitários, relacionadas principalmente à rotina acadêmica, ao estresse, à ansiedade e aos horários irregulares.¹⁻⁶ Essas alterações podem resultar em sonolência diurna, cansaço e dificuldades de concentração, memória e aprendizagem, comprometendo o desempenho acadêmico. Além disso, a qualidade inadequada do sono pode contribuir para alterações de humor, ansiedade e redução do

bem-estar, evidenciando a importância de hábitos de sono adequados para a saúde física e mental dos universitários.

Entre as intervenções identificadas destacaram-se terapia cognitivo-comportamental para insônia, mindfulness, educação e higiene do sono e estratégias digitais. A revisão sistemática e metanálise de Lu, Lin e Tsai⁷, com 13 estudos e 5.251 participantes, identificou efeitos favoráveis das intervenções digitais sobre qualidade do sono e gravidade da insônia, além de benefícios sobre eficiência e higiene do sono. Entretanto, foi observada elevada heterogeneidade em alguns desfechos. Tadros *et al.*⁸, em revisão sistemática e metanálise com 22 ensaios clínicos randomizados e 6.179 universitários. Também foram observados resultados favoráveis das intervenções psicológicas, especialmente da terapia cognitivo-comportamental para insônia, com redução dos sintomas de insônia e melhora da qualidade e eficiência do sono. Estudos experimentais recentes também apontam resultados promissores de intervenções digitais, higiene do sono, exercício físico e terapia musical, associadas à redução das dificuldades para dormir e à melhora do descanso noturno.⁹⁻¹³

Apesar dos resultados favoráveis, diferenças nas características das amostras, modalidades, duração das intervenções e instrumentos utilizados dificultam comparações diretas. Assim, os achados sugerem potencial benefício das intervenções, mas indicam necessidade de evidências mais padronizadas e consistentes.

CONCLUSÃO

As evidências analisadas indicam que alterações na qualidade e na duração do sono constituem um problema relevante entre estudantes universitários, com possíveis repercussões sobre aspectos cognitivos, acadêmicos, psicológicos e de bem-estar. Diferentes estratégias de intervenção apresentam potencial para melhorar os desfechos relacionados ao sono, destacando-se intervenções digitais, terapia cognitivo-comportamental para insônia, educação e higiene do sono e exercício físico. Entretanto, diferenças metodológicas entre os estudos e heterogeneidade quanto aos efeitos das intervenções recomendam cautela na interpretação dos resultados. As intervenções direcionadas à melhoria do sono podem representar estratégias acessíveis e promissoras para a promoção da saúde entre universitários, especialmente quando adaptadas às necessidades e à rotina dessa população. Contudo, a conclusão definitiva desta revisão dependerá da finalização da busca e da análise dos estudos elegíveis. Pesquisas futuras com amostras mais diversificadas, protocolos padronizados, acompanhamento

prolongado e comparação direta entre modalidades de intervenção poderão fortalecer as evidências e contribuir para a implementação de estratégias mais efetivas de promoção da saúde do sono.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brown FC, Buboltz WC Jr, Soper B. Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behav Med.* 2002;28(1):33-8. doi:10.1080/08964280209596396.
2. Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, et al. Sleep patterns and insomnia in young adults: a national survey of Norwegian university students. *J Sleep Res.* 2019;28(2):e12790. doi:10.1111/jsr.12790.
3. Jiang XL, Zheng XY, Yang J, Ye CP, Chen YY, Zhang ZG, et al. A systematic review of studies on the prevalence of insomnia in university students. *Public Health.* 2015;129(12):1579-84. doi:10.1016/j.puhe.2015.07.030.
4. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health.* 2010;46(2):124-32. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.06.016.
5. Riemann D, Benz F, Dressle RJ, Espie CA, Johann AF, Blanken TF, et al. Insomnia disorder: state of the science and challenges for the future. *J Sleep Res.* 2022;31(4):e13604. doi:10.1111/jsr.13604.
6. Russell K, Allan S, Beattie L, Bohan J, MacMahon K, Rasmussen S. Sleep problem, suicide and self-harm in university students: a systematic review. *Sleep Med Rev.* 2019;44:58-69. doi:10.1016/j.smrv.2018.12.008.
7. Lu YA, Lin HC, Tsai PS. Effects of digital sleep interventions on sleep among college students and young adults: systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res.* 2025;27:e69657. doi:10.2196/69657.
8. Tadros M, Newby JM, Li S, Werner-Seidler A. A systematic review and meta-analysis of psychological treatments to improve sleep quality in university students. *PLoS One.* 2025;20(2):e0317125. doi:10.1371/journal.pone.0317125.
9. Crosby E, Troop-Gordon W, Witte TK. A pilot randomized-controlled trial of Sleep Scholar: a brief, internet-based insomnia intervention for college students. *Behav Ther.* 2025;56(2):366-80. doi:10.1016/j.beth.2024.06.007.

10. Pape LM, van Straten A, Struijs SY, Spinhoven P, Antypa N. Effectiveness of a guided digital self-help intervention to improve sleep and the biological clock in university students: study protocol for a randomized controlled trial. *Internet Interv.* 2024;37:100763. doi:10.1016/j.invent.2024.100763.
11. Ghoul Z, Pernice FM, Branson JS, Lumley MA. The impact of a remote, brief, sleep hygiene intervention on undergraduate students' sleep and stress: a randomized controlled trial. *J Am Coll Health.* 2025;73(10):3976-84. doi:10.1080/07448481.2025.2464762.
12. Nanjie D, Huo R, Su N, Wang Z, Wei J, Duo J. Exercise interventions to improve sleep quality in university students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Front Public Health.* 2026;14:1871771. doi:10.3389/fpubh.2026.1871771.
13. Yan D, Wu Y, Luo R, Yang J. Bedtime music therapy for college students with insomnia: a randomized assessor-blinded controlled trial. *Sleep Med.* 2024;121:326-35. doi:10.1016/j.sleep.2024.07.018.
14. Gillen L, Nguyen EV, Dodd S, Irving T, Tan A, Boyne E, et al. "Goodnight, Poor Sleep": a randomized-controlled trial of a brief, peer-led, psychological sleep intervention for university students. *Behav Res Ther.* 2026;202:105048. doi:10.1016/j.brat.2026.105048.