




Avaliação Psicológica

Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono

 **Andressa P. de Souza¹**
<https://orcid.org/0000-0003-3730-2056>

 **Camélia S. Murgo¹**
<https://orcid.org/0000-0003-3932-7580>

 **Leonardo de O. Barros²**
<https://orcid.org/0000-0002-8406-0515>

Para citar este artigo: Souza, A. P. de, Murgo, C. S., & Barros, L. de O. (2021). Adaptação acadêmica em universitários: Associações com estresse e qualidade do sono. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(3), 1–22.

Submissão: 08/04/2020

Aceite: 14/05/2021



Este artigo está licenciado com uma Licença Creative Commons – Atribuição–Não Comercial 4.0 Internacional.

1 Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), Presidente Prudente, SP, Brasil.

2 Universidade Federal da Bahia (Ufba), Salvador, BA, Brasil.

Resumo

Este estudo teve como objetivos analisar as relações entre qualidade do sono, estresse e adaptação acadêmica de estudantes universitários, caracterizar os indicadores de qualidade do sono e examinar diferenças de médias nos fatores dos instrumentos a partir de variáveis demográficas. Participaram do estudo 489 estudantes universitários, com idade média de 22,46 anos (DP = 5,648), sendo 78,1% do sexo feminino, que responderam de forma *on-line* ao Questionário de Vivências Acadêmicas, à Escala de Estresse Percebido e ao Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Os dados foram submetidos a estatísticas inferenciais, e os resultados indicaram que 72,4% dos participantes apresentaram classificação ruim em relação à qualidade do sono e 23,9% tinham algum distúrbio do sono. Melhores índices de adaptação à universidade estiveram correlacionados à melhor qualidade de sono e a menores níveis de estresse. Evidencia-se a importância de se trabalhar o desenvolvimento de aspectos emocionais positivos em universitários para favorecer os processos de adaptação acadêmica.

Palavras-chave: ensino superior; vivências acadêmicas; saúde mental; avaliação psicológica.

ACADEMIC ADAPTATION IN UNIVERSITY STUDENTS: STRESS ASSOCIATIONS AND SLEEP QUALITY

Abstract

This study aimed to analyze the relationships between sleep quality, stress, and academic adaptation of university students, characterize sleep quality indicators, and analyze differences in the instrument factors according to demographic variables. A total of 489 university students participated, with a mean age of 22.46 years (SD=5.648), 78.1% of whom were female. The students answered the Academic Experience Questionnaire, Perceived Stress Scale, and Pittsburgh Sleep Quality Index online. The data were submitted to inferential statistics. The results indicated that 72.4% of the participants presented a poor classification concerning sleep quality, and 23.9% had some sleep disorder – better rates of adaptation to the university correlated with better sleep quality and lower sleep quality stress levels. The importance of developing positive emotional aspects in university students favoring the processes of academic adaptation is evident.

Keywords: higher education; academic experiences; mental health; psychological assessment.

ADAPTACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ASOCIACIONES CON ESTRÉS Y CALIDAD DEL SUEÑO

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar las relaciones entre la calidad del sueño, el estrés y la adaptación académica de los estudiantes universitarios, así como caracterizar los indicadores de la calidad del sueño y analizar las diferencias en los factores de los instrumentos en función de las variables demográficas. Participaron un total de 489 estudiantes universitarios, con una edad media de 22,46 años ($SD = 5,648$), de los cuales el 78,1% eran mujeres que respondieron en línea al Cuestionario de Experiencia Académica, la Escala de Estrés Percibido y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los datos se sometieron a estadísticas inferenciales y los resultados indicaron que el 72,4% de los participantes tenían una mala clasificación en relación con la calidad del sueño y el 23,9% tenía algún trastorno del sueño. Las mejores tasas de adaptación a la universidad se correlacionaron con una mejor calidad del sueño y menores niveles de estrés. Es evidente la importancia de trabajar en el desarrollo de aspectos emocionales positivos en los estudiantes universitarios favoreciendo los procesos de adaptación académica.

Palabras clave: educación superior; experiencias académicas; salud mental; evaluación psicológica.

1. Introdução

A adaptação acadêmica é entendida como um processo multifacetado e se refere ao ajustamento do aluno à instituição de ensino, englobando suas normas, seus valores e recursos intrapessoais e interpessoais demandados do início ao final do curso (Oliveira, Wiles, Fiorin, & Dias, 2014). Esses recursos são relativos ao desenvolvimento dos aspectos psicológicos e de habilidades sociais e emocionais necessários para que o estudante se vincule com a instituição e tenha um desempenho satisfatório (Lima, Soares, & Souza, 2019). De tal modo, a adaptação acadêmica consiste em como os estudantes universitários interagem e incorporam as vivências propiciadas pela inserção no meio acadêmico e como lidam com as transições nos âmbitos sociais, vocacionais e pessoais com a entrada na universidade. Entre as mudanças ocorridas nesse período, podem-se citar a saída das casas dos pais, o estabelecimento de novas relações interpessoais, a adaptação ao novo for-

mato de ensino, a gestão do tempo e a preparação para o mundo do trabalho (Matta, Lebrão, & Heleno, 2017).

A adaptação positiva ao contexto universitário está relacionada aos bons relacionamentos interpessoais, uma vez que estes reforçam as habilidades emocionais, facilitam o estabelecimento de vínculo com a instituição e tornam o desempenho mais satisfatório (Oliveira et al., 2014). Para além dos aspectos relacionais, fatores como ter clareza sobre o projeto de carreira e cursar a graduação desejada podem facilitar a adaptação (Ambiel & Barros, 2018). A estrutura física da instituição de ensino superior também é considerada importante para a adaptação acadêmica, pois quanto mais acessibilidade e disponibilidade de recursos, melhor será a adaptação do estudante. De modo similar, a oferta de projetos e atividades extracurriculares que proporcionem ampliação do conhecimento e da formação profissional contribui para o ajustamento adequado (Oliveira, Santos, & Dias, 2016).

Cabe destacar que nem todos os estudantes possuem os recursos necessários para lidar com as questões emocionais e situacionais vivenciadas na graduação, podendo ser acometidos por maiores níveis de solidão, estresse, ansiedade e depressão. De tal modo, a inabilidade para recorrer a formas de enfrentamento eficazes pode implicar o surgimento de sintomatologia somatoforme. Assim, quando a pessoa não possui capacidade de defrontar-se, elaborar e exprimir suas emoções em situações de conflitos por meio de ato ou verbalização, manifestações corporais podem ser desencadeadas. Além disso, dificuldades relacionadas à saúde mental, tais como estresse psíquico, falta de confiança nas capacidades de desempenho, presença de distúrbios do sono e psicossomáticos, também podem ser desencadeadas nesse período de formação (Vizzotto, Jesus, & Martins, 2017).

Especificamente em relação ao estresse, sabe-se que ele pode fazer parte das vivências dos seres humanos, e os estressores se apresentam em níveis interdependentes que podem ser biológicos, sociais e psíquicos. Os níveis de estresse são mediados por aspectos psicossociais, como o ambiente familiar, os níveis de ansiedade e o estilo de vida adotado pelos indivíduos (Leonard et al., 2015). Cada pessoa interpreta e vive o estresse de forma diferente. Ele pode ser positivo ou negativo, o que dependerá do modo como o indivíduo mentaliza o estresse que vive ou uma situação estressora específica. O estresse pode ser um aspecto potencial da vida do indivíduo se este o encara como positivo ou resultar em prejuízos à saúde caso o compreenda como negativo. A forma individual de tratar o estresse influen-

cia no nível motivacional para a realização de atividades cotidianas, como bem-estar, produtividade, aprendizagem e desempenho (Peixoto, Rocha, Franco, & Bueno, 2019).

O ensino superior impõe ao estudante adequação a situações diferentes, em níveis pessoal, interpessoal, profissional e acadêmico, que exigem novas competências para que ele possa se adaptar às demandas da graduação que se configuram como estressoras e desencadeadoras de dificuldades no que concerne à organização dos estudos, às relações interpessoais e aos aspectos psicológicos. A organização referente à nova metodologia de estudo, às relações com colegas e professores, aos períodos de avaliação e à realização de atividades em geral é de suma importância para a garantia de qualidade da formação e do bem-estar do estudante (Almeida & Castro, 2016). Uma vez que o estresse pode interferir no processo de aprendizagem e na formação profissional (Delara & Woodgate, 2015), tornam-se relevantes as investigações que analisem seu desenvolvimento e variáveis associadas no intuito de desenvolver estratégias preventivas e melhores níveis de bem-estar. Além do estresse, outras variáveis podem trazer malefícios para a adaptação acadêmica e para a saúde mental dos estudantes, como os distúrbios do sono (Barros, Lima, Ceolim, Zancanella, & Cardoso, 2019).

Os distúrbios do sono são entendidos como alterações na capacidade de dormir adequadamente e que resultam em perturbações nos âmbitos social, profissional ou acadêmico de quem convive com esse transtorno. Os sintomas se apresentam como dificuldades na qualidade, duração e quantidade de sono, resultando em prejuízo e/ou sofrimento em certo grau ao indivíduo e nas suas atividades durante o dia (American Psychiatric Association [APA], 2014). Assim, ter uma boa qualidade de sono é de suma importância para a manutenção da saúde física e mental, bem como para um bom desempenho nas atividades universitárias (Ge et al., 2019). Se a qualidade do sono não for satisfatória, poderá afetar o desempenho e o tempo empregado para a realização das atividades acadêmicas (Baraldi et al., 2015; Santos, Mussi, Pires, Santos, & Paim, 2020).

Na avaliação dos distúrbios do sono, devem-se abordar os aspectos biológicos e a rotina diária dos indivíduos. No caso dos estudantes universitários, a distribuição do tempo ou a quantidade de tempo que possuem e atribuem à realização das atividades acadêmicas influencia na quantidade e qualidade do sono, refletindo, posteriormente, em seu desempenho acadêmico e no seu quadro geral de saúde.

Assim, a higiene do sono pode ser prejudicada por hábitos inadequados na rotina, como o mau gerenciamento do tempo na execução de tarefas, o consumo excessivo de cafeína, nicotina ou álcool nas últimas seis horas antes de dormir e refeições pesadas, atividades físicas ou psicológicas estressantes próximas ao horário habitual de sono (Wilson et al., 2014).

Os estudos acerca da qualidade do sono em estudantes universitários indicam que os discentes do período noturno apresentam maior sonolência e piores índices de qualidade de sono quando comparados aos alunos de turnos diurnos. Além disso, a qualidade do sono pode ser um dos motivos de insatisfação acadêmica dos universitários e prejudicar a concentração e o desempenho nas atividades estudantis (Baraldi et al., 2015). Os estudos sobre a temática identificaram que estudantes das áreas de saúde e exatas apresentaram má qualidade de sono (Carvalho et al., 2013), e que alunos do período matutino tiveram menor duração do sono em relação aos demais (Felden et al., 2015), já que tanto no Brasil como em outros países os estudantes universitários dormem menos em relação à população geral (Araújo et al., 2013). Uma exceção para este último dado foi encontrada por Ge et al. (2019) em relação aos estudantes chineses que relataram dormir mais de oito horas por dia.

Entendendo que a habituação à universidade nem sempre é realizada de forma apropriada para manter o bem-estar físico e mental (Madzhie, 2017; Vizotto et al., 2017), os recortes de investigação propostos para este estudo trazem respostas, ainda que iniciais, para as lacunas da produção científica a respeito da temáticas que vêm abordando cada construto (estresse, qualidade de sono e adaptação) de forma isolada, quando se trata da questão do sofrimento psíquico de estudantes no ensino superior. Dessa forma, os objetivos foram analisar as relações entre qualidade do sono, estresse e adaptação acadêmica de universitários, caracterizar os indicadores de qualidade do sono e examinar diferenças de médias nos fatores dos instrumentos a partir de variáveis demográficas.

2. Método

2.1 Participantes

Participaram deste estudo 489 estudantes universitários com idades entre 17 e 56 anos ($M = 22,46$; $DP = 5,648$), sendo 78,1% ($n = 382$) do sexo feminino e

21,9% (n = 107) do sexo masculino, de cursos superiores nas áreas de humanas e sociais (n = 277; 56,6%), exatas (n = 72; 14,7%) e biológicas e saúde (n = 140; 28,6%), vinculados a universidades privadas (n = 127; 26%) e públicas (n = 362; 74%), e a maioria residia em uma cidade de médio porte do interior do estado de São Paulo. Em relação ao ano do curso, 22,5% (n = 110) estavam no primeiro ano; 27,8% (n = 136), no segundo; 21,9% (n = 107), no terceiro; 19,8% (n = 97) no quarto; 7,8% (n = 38), no quinto; e apenas uma pessoa estava no sexto ano (0,2%). Acerca da escolha profissional, 57,7% (n = 282) informaram que o curso no qual estavam havia sido a primeira escolha profissional, e 89,4% (n = 438) estavam satisfeitos com o curso. Apenas 9,4% (n = 46) dos estudantes declararam morar sozinhos, enquanto 75,7% (n = 370) viviam com a família e 14,9% (n = 73) residiam em repúblicas (moradias compartilhadas entre estudantes). Trata-se de uma amostra de conveniência.

2.2 Instrumentos

- *Questionário demográfico* (desenvolvido para esta pesquisa): esse instrumento foi elaborado para colher dados referentes a sexo, idade, nível socioeconômico, curso e período da graduação.
- *Questionário de Vivências Acadêmicas* – versão reduzida– QVA-r (Almeida, Soares, & Ferreira, 2002), versão adaptada por Granado, Santos, Almeida, Soares e Guisande (2005): tem por objetivo descrever atributos e vivências com relação à inserção dos estudantes na faculdade, além de pensamentos e sentimentos. O instrumento é composto por cinco dimensões: pessoal (14 itens; $\alpha = 0,84$), interpessoal (12 itens; $\alpha = 0,82$), carreira (12 itens; $\alpha = 0,86$), estudo (nove itens; $\alpha = 0,78$) e institucional (oito itens; $\alpha = 0,87$). Os itens são respondidos em uma escala Likert variando em 1 (nada a ver comigo) a 5 (tudo a ver comigo).
- *Escala de Estresse Percebido* – *Perceived Stress Scale* – PSS-10 (Cohen & Williamson, 1988), adaptada por Dias, Silva, Maroco e Campos, 2015): é composta por dez itens ($\alpha = 0,78$) e tem a finalidade de discriminar de forma eficiente como o sujeito avalia que viveu de forma imprevisível, incontrolável e sobrecarregada no mês anterior ao da avaliação. Analisa se existe a presença de agentes específicos que provocariam o estresse, sintomas físicos e psicológicos do próprio estresse e uma compreensão geral de estresse

desligado de uma causa. O instrumento é composto por dez itens respondidos em uma escala Likert variando de 1 (discordo totalmente/não ocorre nunca) a 5 (concordo totalmente/acontece muito frequentemente).

- *Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – IQSP* (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989), adaptado por Bertolazi et al. (2011): avalia a qualidade de sono de um indivíduo com base no mês anterior à pesquisa. Utiliza perguntas abertas para obter qualitativa e quantitativamente as informações por meio de 19 questões de autorrelato, que formam um conjunto de sete componentes ($\alpha = 0,73$). Esses componentes avaliam, segundo uma escala de pesos de 0 a 3, os seguintes aspectos relacionados ao sono: qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência habitual, transtornos, uso de medicamentos para dormir e disfunção diurna. As pontuações desses componentes são somadas para estabelecer uma pontuação geral, que pode variar de 0 a 21. Quanto maior for a pontuação, menor será a qualidade de sono do sujeito.

2.3 Procedimentos

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste Paulista (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 08029119.8.0000.5515) e estava em conformidade com as resoluções nºs 446/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. O protocolo de coleta foi elaborado na plataforma Google Forms e continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o questionário demográfico, o QVA-r, a PSS-10 e o IQSP. O *link* de acesso ao protocolo foi divulgado em redes sociais *on-line* e por correio eletrônico institucional disponíveis nas plataformas das instituições de ensino. Só tiveram acesso aos instrumentos os participantes que concordaram com o TCLE. A coleta ocorreu de março a julho de 2019.

2.4 Análise de dados

As análises foram realizadas por meio do *software* SPSS (versão 23), sendo empregadas estatísticas descritivas para caracterização da amostra e frequência de distúrbios do sono, bem como estatísticas inferenciais. Para comparação das médias nos instrumentos em função do sexo, do tipo de instituição e da satisfação com o curso, utilizou-se o teste t de Student (com amostragem simples) para as variáveis ano de graduação e áreas dos cursos, e realizou-se a análise de variância

(ANOVA) com prova *post hoc* de Tukey. Para avaliar as associações entre os construtos, realizou-se a correlação de Pearson entre os componentes dos instrumentos, e os coeficientes foram interpretados com base nos critérios de Duffy, McLean e Monshipouri (2011).

3. Resultados

Inicialmente, buscou-se caracterizar a frequência dos indicadores relativos ao sono de acordo com todas as dimensões do IQSP. Analisaram-se a distribuição dos participantes em relação aos níveis de cada componente e a classificação final de distúrbios de sono. Os resultados são apresentados na Figura 3.1.

Figura 3.1. Indicadores relativos ao sono.

Componente	Classificação	F	%
Qualidade subjetiva do sono	Muito boa	46	9,4
	Boa	175	35,8
	Ruim	225	46
	Muito ruim	43	8,8
Latência do sono	Muito boa	79	16,2
	Boa	142	29
	Ruim	169	34,6
	Muito ruim	99	20,2
Duração do sono	Muito boa (> 7 horas)	203	41,5
	Boa (de 6 a 7 horas)	163	33,3
	Ruim (de 5 a 6 horas)	87	17,8
	Muito ruim (< 5 horas)	36	7,4
Eficiência habitual do sono	Muito boa	283	57,9
	Boa	53	10,8
	Ruim	22	4,5
	Muito ruim	131	26,8
Distúrbios do sono	Muito boa	12	2,5
	Boa	218	44,6
	Ruim	216	44,2
	Muito ruim	43	8,8

continue

Figura 3.1. Indicadores relativos ao sono.

Componente	Classificação	F	%
Uso de medicação para dormir na semana	Nenhuma vez	389	79,6
	Menos de 1 vez	34	7
	De 1 a 2 vezes	31	6,3
	3 vezes ou mais	35	7,2
Disfunção durante o dia	Nenhuma	40	8,2
	Pequena	175	35,8
	Moderada	186	38
	Muita	88	18
Classificação geral	Boa	18	3,7
	Ruim	354	72,4
	Presença de distúrbio	117	23,9

Em relação à qualidade subjetiva do sono, observa-se que mais da metade dos participantes indicou que a qualidade do sono foi ruim ou muito ruim, bem como pontuaram de modo ruim ou muito ruim em relação à latência do sono, aspecto que indica que os estudantes levam mais de uma hora para conseguir dormir após deitarem em uma frequência de três vezes ou mais na semana. No que se refere à quantidade de horas dormidas, 74,8% informaram dormir seis horas ou mais, enquanto 25,2% relataram dormir cinco horas ou menos. A eficiência do sono foi alta para a maioria dos participantes, enquanto a presença de distúrbios (acordar durante o sono, ronco, tosse, entre outros) acometeu 53% dos respondentes.

Observa-se ainda que o uso de medicação para dormir é uma prática realizada por pequena parcela dos participantes e que 18% relataram muita dificuldade para permanecer acordado durante o dia enquanto realizam outras tarefas (disfunções durante o dia). Por fim, a maioria dos participantes obteve uma classificação ruim em relação à qualidade geral do sono (72,4%), sendo observada a possível presença de distúrbio do sono em 23,9% da amostra. Quando se analisou a prevalência de distúrbios em relação à área dos cursos, constatou-se 27,4% (n = 76) dos alunos de humanas e sociais, 11,8% (n = 8) de exatas e 23,6% (n = 33) de biológicas e saúde atingiram pontuações de possível classificação de distúrbio relativo ao sono.

Na sequência foram realizadas comparações de médias em função das variáveis demográficas. No que se refere ao sexo, de modo estatisticamente signifi-

cativo, as mulheres apresentaram maiores médias quando comparadas aos homens nos componentes eficiência habitual do sono ($t = 2,405$; $p < 0,05$), distúrbios do sono ($t = 3,980$; $p < 0,001$), classificação geral do IQSP ($t = 2,929$; $p < 0,05$), adaptação pessoal ($t = 2,069$; $p < 0,05$) e fator geral de estresse ($t = 3,940$; $p < 0,001$). Quando se analisou o tipo de universidade, os discentes de instituições públicas apresentaram maiores médias de disfunção durante o dia ($t = 2,169$; $p < 0,05$) e adaptação pessoal ($t = 3,198$; $p < 0,05$), enquanto os alunos de instituições privadas obtiveram maiores médias em adaptação institucional ($t = -6,108$; $p < 0,001$).

Na análise de diferenças de médias em função da primeira escolha de curso, observou-se que os respondentes que disseram não estar no curso de primeira escolha apresentaram maiores médias de adaptação pessoal ($t = -4,246$; $p < 0,001$), enquanto os que estavam em primeira escolha apresentaram maiores médias de adaptação à carreira ($t = 6,527$; $p < 0,001$). No que se refere à satisfação com o curso, os discentes satisfeitos apresentaram médias significativamente maiores na qualidade subjetiva do sono ($t = 1,983$; $p < 0,05$), adaptação pessoal ($t = -24,246$; $p < 0,001$), adaptação interpessoal ($t = 3,596$; $p < 0,001$), adaptação à carreira ($t = 6,527$; $p < 0,001$), adaptação ao estudo ($t = 2,405$; $p < 0,05$) e adaptação institucional ($t = 2,405$; $p < 0,05$), enquanto os não satisfeitos apresentaram maiores médias de duração do sono ($t = -2,576$; $p < 0,05$), classificação geral do IQSP ($t = -2,234$; $p < 0,05$) e fator geral do estresse ($t = -4,673$; $p < 0,001$). Na sequência, foram realizadas comparações de médias em função do ano e das áreas dos cursos por meio da ANOVA com prova *post hoc* de Tukey, e os resultados estatisticamente significativos são apresentados na Figura 3.2.

Figura 3.2. Comparações de médias em função do ano e da área do curso.

Variável	gl	F	P	Categoria	Subconjuntos	
					1	2
Duração do sono	3	3,027	0,02	1º ano	0,68	
				3º ano	0,93	0,93
				2º ano	0,98	0,98
				4º ano		1,01

continua

Figura 3.2. Comparações de médias em função do ano e da área do curso.

Variável	gl	F	P	Categoria	Subconjuntos	
					1	2
Disfunção durante o dia	3	4,009	0,00	1º ano	1,43	
				4º ano	1,65	1,65
				2º ano		1,76
				3º ano		1,78
Fator geral do IQSP	3	3,200	0,02	1º ano	8,01	
				2º ano	8,87	8,87
				4º ano		8,92
				3º ano		8,93
Adaptação pessoal	3	6,811	0,00	1º ano	41,97	
				4º ano	44,64	44,64
				2º ano		47,25
				3º ano		47,48
Adaptação ao estudo	3	4,553	0,00	4º ano	28,19	
				3º ano	29,34	29,34
				2º ano	29,81	29,81
				1º ano		31,25
Adaptação institucional	3	2,545	0,05	4º ano	29,01	
				3º ano	29,45	
				1º ano	29,81	
				2º ano	30,30	
Fator geral de estresse	3	6,830	0,00	1º ano	30,60	
				4º ano	31,85	31,85
				3º ano		33,20
				2º ano		33,28
Eficiência habitual do sono	2	3,403	0,03	Exatas	0,69	
				Biológicas e saúde	0,91	0,91
				Humanas e sociais		1,12

continua

Figura 3.2. Comparações de médias em função do ano e da área do curso.

Variável	gl	F	P	Categoria	Subconjuntos	
					1	2
Fator geral do IQSP	2	2,976	0,05	Exatas	7,97	
				Humanas e sociais	8,82	
				Biológicas e saúde	8,84	
Adaptação pessoal	2	4,176	0,01	Humanas e sociais	44,26	
				Exatas	45,28	
				Biológicas e saúde	47,53	
Adaptação ao estudo	2	2,879	0,05	Exatas	28,50	
				Biológicas e saúde	28,91	
				Humanas e sociais	30,20	

Considerando que no IQSP quanto maiores as pontuações, piores são os indicadores de qualidade do sono, observa-se que os alunos do primeiro ano apresentaram as menores pontuações, diferenciando-se dos demais. Esse resultado indica que eles têm duração de sono maior quando comparados com os alunos do quarto ano que em geral dormem menos de cinco horas por noite e, por isso, apresentaram os menores índices de distúrbios durante o dia e de pontuação geral do IQSP. Ao mesmo tempo, nota-se que os alunos de ciências humanas e sociais apresentaram menor eficiência habitual do sono e que os discentes de ciências biológicas e da saúde obtiveram as piores classificações globais no IQSP.

Quando se consideram as pontuações no QVA-r, evidencia-se que os alunos do terceiro ano e de biológicas e saúde apresentaram as maiores pontuações em adaptação acadêmica, e, nessa dimensão, os alunos do primeiro ano indicaram maior dificuldade. A adaptação ao estudo foi mais endossada por discentes de humanas e sociais e por alunos do primeiro ano que se diferenciaram daqueles que estavam no quarto ano. Em relação ao estresse, observa-se que os alunos do primeiro ano apresentaram as menores médias e que houve um aumento na pontuação com o passar dos anos. Por fim, foi realizada a análise de correlação de Pearson entre os fatores dos instrumentos, e os resultados são apresentados na Figura 3.3.

Figura 3.3. Correlações de Pearson entre os fatores dos instrumentos.

	Pessoal QVA-r	Interpessoal QVA-r	Carreira QVA-r	Estudo QVA-r	Institucional QVA-r	Fator geral de estresse (PSS-10)
Qualidade subjetiva do sono	-0,30**	0,04	0,08	0,18**	0,07	-0,39**
Latência do sono	0,22**	0,00	-0,06	-0,09*	-0,11*	0,24**
Duração do sono	0,13**	-0,08	-0,06	-0,18**	-0,02	0,19**
Eficiência habitual do sono	0,02	-0,05	-0,02	0,00	-0,02	-0,02
Distúrbios do sono	0,34**	-0,07	-0,11**	-0,21**	-0,07	0,32**
Uso de medicação para dormir	0,18**	0,07	-0,01	0,01	0,01	0,16**
Disfunção durante o dia	0,47	-0,07	-0,18**	-0,32**	-0,12**	0,49**
Classificação geral (IQSP)	0,35**	-0,06	-0,12**	-0,19**	-0,09*	0,32**
Fator geral de estresse (PSS-10)	0,70**	-0,13**	-0,22**	-0,33**	-0,17**	1

Nota: *p < 0,05; **p < 0,001.

Com exceção da dimensão adaptação interpessoal, todas as demais apresentaram correlações estatisticamente significativas com os componentes de qualidade do sono, a maioria em sentido negativo e com magnitudes variando de fraca a moderada. Em relação à adaptação pessoal, observa-se que, quanto mais esta aumenta, menores são os índices de distúrbios de sono (ronco, acordar durante a noite, entre outros) e menores pontuações no escore geral do IQSP. As adaptações à carreira, ao estudo e institucional apresentaram maior correlação com disfunções durante o dia, indicando que, quando estas aumentam, maiores são as dificuldades de os discentes permanecerem acordados durante o dia.

Em relação ao estresse, correlacionou-se significativamente com todas as dimensões de adaptação, e, com exceção da dimensão pessoal, todas as correlações foram negativas, indicando que quanto maior a adaptação, menor a percepção de

estresse. As correlações entre o fator geral de estresse e os componentes de qualidade do sono foram todas significativas, com associações positivas.

4. Discussão

Quando se verificaram as correlações entre os fatores dos instrumentos, observou-se que quanto menos adaptados os estudantes estiverem, maiores serão os índices de estresse. Nesse sentido, esses dados indicam a importância do desenvolvimento de estratégias de integração do aluno ao ambiente acadêmico como meio de contribuir para o processo de aprendizagem e para melhores níveis de saúde mental (Padovani et al., 2014). Assim, a rede de suporte social (família, amigos e institucional) pode ser uma base importante para o fortalecimento de aspectos positivos na adaptação e no desempenho ao longo da formação, bem como para a redução do estresse (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2019).

No tocante às correlações entre adaptação acadêmica e qualidade do sono, observou-se que quanto maior a duração do sono, maior a adaptação pessoal e menor a adaptação aos estudos. Nesse sentido, é importante considerar que dormir em excesso também não é saudável para a saúde dos indivíduos (Felden et al., 2015), podendo prejudicar a organização dos alunos em suas rotinas de estudos. Além disso, os dados indicaram que uma adequada adaptação à carreira e aos estudos está correlacionada a menores disfunções durante o dia, reforçando a importância de ações de planejamento de carreira, escolha consciente do curso e gerenciamento da rotina acadêmica e do sono adequado para o aumento da motivação e do envolvimento com as demandas universitárias (Ambiel & Barros, 2018; Barros et al., 2019).

Em relação ao estresse e à qualidade do sono, observou-se que quanto menores os índices de qualidade do sono, maiores os níveis de estresse. Assim, quando se considera que por si só o ambiente acadêmico já apresenta uma série de elementos estressores (Almeida & Castro, 2016), caso o aluno tenha problemas em relação ao sono, pode ocorrer uma intensificação na percepção e nas ações de enfrentamento dos estressores de modo a demandar maiores esforços físicos e psicológicos (Madzhie, 2017) e prejudicar o desempenho e a adaptação acadêmicos. De tal modo, quando se considera que a qualidade do sono incide diretamente na saúde dos indivíduos muito mais do que a quantidade de horas dormidas (Wallace, Boynton, & Lytle, 2017), tornam-se importantes ações interventivas para melhor

gerenciamento do sono, no intuito de prevenir índices elevados de estresse e possíveis desdobramentos em transtornos psicológicos ou doenças físicas.

Quando se analisaram as diferenças de médias nos fatores de adaptação acadêmica, observou-se que o fator adaptação pessoal foi o que mais diferenciou os participantes, indicando que as percepções de bem-estar físico e psicológico foram maiores para mulheres, alunos em cursos de segunda escolha, instituições públicas, satisfeitos com o curso e das áreas de biológicas e saúde. De modo similar, a variável satisfação com o curso também foi a que mais diferenciou os participantes nos fatores de adaptação, já que os discentes satisfeitos obtiveram as maiores médias em todos os fatores quando comparados com os demais. Esse resultado reforça o apontado por Ambiel e Barros (2018) de que a satisfação influencia diretamente na adaptação e constitui-se uma variável importante a ser considerada na transição escola-universidade e ao longo de toda a formação.

Quando se levaram em conta os indicadores relativos ao sono, observou-se que, embora a maioria dos participantes tenha relatado duração e eficiência adequadas do sono e sem o uso de medicação indutora, ou seja, eles dormiam mais de seis horas seguidas por dia, a maioria também identificou a qualidade subjetiva do sono como ruim ou muito ruim (54,8%), o que resultou em disfunções durante o dia (56%), classificação geral como muito ruim (72,4%) e possíveis distúrbios relativos ao sono (23,9%). Tais resultados são semelhantes a estudos anteriores que identificaram uma baixa percepção de qualidade subjetiva do sono na população universitária (Araújo et al., 2013; Carone et al., 2020).

Esses achados merecem atenção e sinalizam a importância de investigações clínicas nessa população, uma vez que a insatisfação com o sono pode ser melhor indicador de patologias do que a própria insônia (APA, 2014). Além disso, notou-se que a qualidade geral do sono apresentou os piores indicadores para mulheres, estudantes não satisfeitos com o curso e alunos matriculados no terceiro ano e das áreas das ciências biológicas e da saúde. Desse modo, os dados sugerem que, dentro da população universitária, há grupos que aparentam demonstrar maiores riscos para a presença de distúrbios de sono e que se beneficiariam de intervenções para desenvolvimento de práticas de melhor higiene de sono. As intervenções podem contribuir para a redução dos impactos negativos do sono inadequado no desenvolvimento acadêmico e nos aspectos de saúde dos indivíduos (Baraldi et al., 2015).

Em relação à avaliação do estresse, observou-se que os participantes do sexo feminino, os estudantes insatisfeitos com o curso e os alunos do segundo ano apresentaram maiores médias quando comparados com os demais. No tocante ao sexo e à insatisfação com o curso, tais resultados podem estar associados com a baixa qualidade do sono, dado que mulheres e alunos insatisfeitos também apresentaram piores índices gerais no IQSP. De tal modo, para além da boa higiene do sono (Baraldi et al., 2015) para melhores níveis de bem-estar, outras questões podem contribuir para a diminuição do estresse, como o adequado planejamento de carreira de modo a construir uma trajetória acadêmica e laboral satisfatória (Ambiel & Barros, 2018) e mudanças no ambiente que possam diminuir os estressores psicossociais que afetam grupos específicos como mulheres e alunos iniciantes nos cursos (Leonard et al., 2015).

5. Considerações finais

Considerando o impacto da qualidade de sono nos níveis de saúde física e mental, bem como no processo de aprendizagem e adaptação de estudantes universitários (Barros et al., 2019), este estudo teve como objetivos gerais analisar as relações entre qualidade do sono, estresse e adaptação acadêmica, e verificar as especificidades acerca da qualidade do sono e de diferenças de médias nos fatores dos instrumentos a partir de variáveis demográficas. Notou-se que estresse e qualidade de sono se correlacionam negativamente com a adaptação acadêmica, sendo verificado que quanto mais adaptado for o universitário, menos índices de estresse e melhor qualidade de sono ele terá. Esses achados são importantes porque podem influenciar em aspectos como rendimento acadêmico e integração e satisfação com o curso, a instituição e os colegas.

No presente estudo, foi possível identificar grupos que apresentaram piores indicadores em relação ao sono e ao estresse, de modo que as participantes do sexo feminino, os estudantes insatisfeitos com o curso e os alunos em período mais inicial da graduação (até o terceiro ano) demonstraram maiores prejuízos na qualidade geral do sono e maiores níveis de estresse. Cabe destacar que os discentes insatisfeitos também apresentaram menores médias de adaptação e que as mulheres apresentaram maior adaptação apenas em relação à dimensão pessoal. Assim, os resultados podem contribuir para o desenvolvimento de ações específicas em instituições de ensino superior, visando integrar o aluno, fornecer suporte adequa-

do para a resolução de problemas e identificar discentes com maiores riscos do desenvolvimento de adoecimento ou adaptação ineficiente e que podem tornar-se potenciais evasores do sistema.

A compreensão e identificação de sintomas de estresse e má qualidade de sono dos universitários podem contribuir para prevenção e tratamento adequado das sintomatologias ao mesmo tempo que tendem a facilitar o processo de adaptação acadêmica. Com base nesses resultados, pode-se considerar a importância de se trabalhar com a população universitária o desenvolvimento de aspectos emocionais positivos, visto que a potencialização destes pode favorecer os processos de adaptação acadêmica. A promoção de saúde mental nas instituições de ensino superior contribui para um melhor engajamento e desenvolvimento escolar de jovens e adultos. Seguindo essa premissa, recomenda-se que pesquisas futuras possam trabalhar na direção de modelos interventivos que possibilitem o desenvolvimento e a manutenção de ações promotoras de bem-estar no ensino superior. Além disso, para superar as limitações do presente estudo, sugere-se a realização de pesquisas com uma amostra mais representativa da diversidade brasileira e investigações com metodologias qualitativas com abordagem clínica sobre os fenômenos analisados.

Referências

- Almeida, L. S., & Castro, R. V. (2016). *Ser estudante no Ensino Superior: O caso dos estudantes do 1º ano*. Braga: Universidade do Minho.
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): Avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81–93. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712002000200002&lng=pt&lng=pt
- Ambiel, R. A. M., & Barros, L. O. (2018). Relações entre evasão, satisfação com escolha profissional, renda e adaptação de universitários. *Psicologia: Teoria e Prática*, 20(2), 254–267. doi:10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p254-267
- American Psychiatric Association – APA (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed.
- Araújo, M. F. M., Lima, A. C. S., Alencar, A. M. P. G., Araújo, T. M., Fragoaso, L. V. C., & Damasceno, M. M. C. (2013). Sleep quality assessment in college students from

- Fortaleza-CE. *Texto & Contexto – Enfermagem*, 22(2), 352–360. doi:10.1590/S0104-07072013000200011
- Baraldi, S., Bampi, L. N. S., Pereira, M. F., Guilhem, D. B., Mariath, A. B., & Campos, A. C. O. (2015). Avaliação da qualidade de vida de estudantes de nutrição. *Trabalho, Educação e Saúde*, 13(2), 515–531. doi:10.1590/1981-7746-sip00014
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Ceolim, M. F., Zancanella, E., & Cardoso, T. A. M. O. (2019). Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 53(82), 1–12. doi:10.11606/s1518-8787.2019053001067
- Bertolazi, A. N., Fagundes, S. C., Hoff, L. S., Dartora, E. G., Miozzo, I. C., de Barba, M. E., & Barreto, S. S. M. (2011). Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, 12(1), 70–75. doi:10.1016/j.sleep.2010.04.020
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F. 3rd., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Carone, C. M. M., Silva, B. D. P., Rodrigues, L. T., Tavares, P. S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(3), e00074919. Epub March 23, 2020. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00074919>
- Carvalho, T. M. da C. S., Silva Junior, I. I. da, Siqueira, P. P. S. de, Almeida, J. de O., Soares, A. F., & Lima, A. M. J. de. (2013). Qualidade do Sono e Sonolência Diurna Entre Estudantes Universitários de Diferentes Áreas. *Revista Neurociências*, 21(3), 383–387. doi:10.34024/rnc.2013.v21.8161
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology* (pp. 31–67). Newbury Park, CA: Sage.
- Delara, M., & Woodgate, R. L. (2015). Psychological Distress and its Correlates among University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(4), 240–244. doi:10.1016/j.jpag.2014.08.012.
- Duffy, S. P., McLean, S. L., & Monshipouri, M. (2011). *Pearson's r correlation*. Recuperado de <http://faculty.quinnipiac.edu/libarts/polsci/Statistics.html>
- Dias, J. C. R., Silva, W. R., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2015). Perceived Stress Scale Applied to College Students: Validation Study. *Psychology, Community & Health*, 4(1), 1–13. doi:10.5964/pch.v4i1.90

- Felden, E. P. G., Ferrari Junior, G. J., Andrade, R. D., Claumann, G. S., Pelegrini, A., & Teixeira, C. S. (2015). Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 23(4), 94–103. Recuperado de <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5713/4156>
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17, 124. doi:10.1186/s12955-019-1194-x
- Granado, J. I. F., Santos, A. A. A., Almeida, L. S., Soares, A. P., & Guisande, M. A. (2005). Integração acadêmica de estudantes universitários: Contributos para a adaptação e validação do QVA-r no Brasil. *Psicologia e Educação*, IV(2), 31–41. Recuperado de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/12089>
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., & Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–16. doi:10.3389/fpsyg.2015.01028
- Lima, C. A., Soares, A. B., & Souza, M. S. (2019). Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. *Psicologia Clínica*, 31(1), 95–121. doi:10.33208/PC1980-5438v0031n01A05
- Madzhie, M. (2017). University Students' Perceptions of the Causes of Stress. *Journal of Social Sciences*, 44(1), 53–59. doi:10.1080/09718923.2015.11893459
- Matta, C. M. B., Lebrão, S. M. G., & Heleno, M. G. V. (2017). Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 21(3), 583–591. doi:10.1590/2175-353920170213111118
- Oliveira, C. T., Wiles, J. M., Fiorin, P. C., & Dias, A. C. G. (2014). Percepções de estudantes universitários sobre a relação professor-aluno. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(2), 239–246. doi:10.1590/2175-3539/2014/0182739
- Oliveira, C. T., Santos, A. S., & Dias, A. C. G. (2016). Expectativas de universitários sobre a universidade: Sugestões para facilitar a adaptação acadêmica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 43–53. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v17n1/06.pdf>
- Padovani, R. da C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. de, Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. do N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos

do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 2–10. doi:10.5935/1808-5687.20140002

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 1–9. doi:10.1080/02673843.2019.1596823

Peixoto, E. M., Rocha, G. M. A., Franco, J. O., & Bueno, J. M. H. (2019). Avaliação da mentalidade sobre o estresse em amostra do Norte e Nordeste brasileiro. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 24(3), 328–339. doi:10.22491/1678-4669.20190033

Santos, A. F., Mussi, F. C., Pires, C. G. S., Santos, C. A. S. T., & Paim, M. A. S. (2020). Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33, eAPE20190144. doi:10.37689/acta-ape/2020a00144

Vizzotto, M. M., Jesus, S. N., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: Indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59–73. doi:10.20435/pssa.v9i1.469

Wallace, D. D., Boynton, M. H., & Lytle, L. A. (2017). Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students. *Journal of American College Health*, 65(3), 187–196. doi:10.1080/07448481.2016.1269111

Wilson, K. T., Bohnert, A. E., Ambrose, A., Davis, D. Y., Jones, D. M., & Magee, M. J. (2014). Social, behavioral, and sleep characteristics associated with depression symptoms among undergraduate students at a women's college: A cross-sectional depression survey. *BMC Women's Health*, 14(8). doi:10.1186/1472-6874-14-8

Notas dos autores

Andressa P. de Souza, Programa de Pós-graduação em Educação (PPGE), Universidade do Oeste Paulista (Unoeste); **Camélia S. Murgo**, Programa de Pós-graduação em Educação (PPGE), Unoeste; **Leonardo de O. Barros**, Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPGPSI), Universidade Federal da Bahia (Ufba).

Correspondências referentes a este artigo devem ser enviadas para Andressa P. de Souza, Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação, câmpus II, Doutorado em Educação, Bloco B2, Rodovia Raposo Tavares, Km 572, Bairro Limoeiro, Presidente Prudente, SP, Brasil. CEP 19067-175.

E-mail: andressasouzap4@gmail.com

CORPO EDITORIAL

Editora-chefe

Cristiane Silvestre de Paula

Editores associados

Alessandra Gotuzo Seabra

Ana Alexandra Caldas Osório

Luiz Renato Rodrigues Carreiro

Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

Editores de seção

Avaliação Psicológica

Alexandre Serpa

Luiz Renato Rodrigues Carreiro

Vera Lúcia Esteves Mateus

Psicologia e Educação

Alessandra Gotuzo Seabra

Carlo Schmidt

Regina Basso Zanon

Psicologia Social

Enzo Banti Bissoli

Psicologia Clínica

Carolina Andrea Ziebold Jorquera

Julia Garcia Durand

Natalia Becker

Desenvolvimento Humano

Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira

Rosane Lowenthal

Suporte técnico

Maria Fernanda Liuti Bento da Silva

Camila Fragozo Ribeiro

PRODUÇÃO EDITORIAL

Coordenação editorial

Ana Cláudia de Mauro

Estagiários editorial

Júlia Lins Reis

Élcio Carvalho

Preparação de originais

Carlos Villarruel

Revisão

Caduá Editorial

Diagramação

Acqua Estúdio Gráfico