

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA – FAEFI
CURSO DE FISIOTERAPIA

Gabriela Silva Assunção
Sabrina Goiá Santos Faria

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO INÍCIO E FINAL DE
SEMESTRE

UBERLÂNDIA – MG

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA – FAEFI
CURSO DE FISIOTERAPIA

Gabriela Silva Assunção
Sabrina Goiá Santos Faria

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO INÍCIO E FINAL DE
SEMESTRE

Trabalho de Conclusão de Curso entregue a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Curso de Graduação em Fisioterapia, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Angelo Piva Biagini

UBERLÂNDIA – MG

2023

Sumário

Introdução. 7

Metodologia. 8

Resultados. 10

Discussão. 13

Conclusão. 17

Referências. 18

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS NO INÍCIO E FINAL DE SEMESTRE

ASSESSMENT OF SLEEP QUALITY AND DAYTIME SLEEPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS AT THE BEGINNING AND END OF THE SEMESTER

Resumo

Introdução: Em alguns períodos do semestre o estudante universitário precisa se dedicar aos estudos de forma mais vigorosa devido a rotina de estudo. Assim, muitas das vezes precisar abdicar-se da noite de sono, ocorrendo a privação de sono que afeta a qualidade e a ocasiona em sonolência diurna. **Objetivos:** Avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna de estudantes universitários e se a rotina de estudo em determinados períodos influencia nesses dois aspectos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo longitudinal com abordagem quali-quantitativa. A amostra não probabilística por conveniência, formada por 32 estudantes universitários, que estavam matriculados no segundo período de fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia. Os participantes foram avaliados no início e final do período, com os seguintes questionários: Escala de Sonolência Epworth (ESE), Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e um questionário sobre percepção do sono e a rotina de estudos elaborado pelos autores. **Resultados:** A qualidade do sono, sonolência diurna não demonstrou diferença significativa entre a primeira e segunda avaliação, e quanto a rotina de estudos observou-se diferença significativa entre as avaliações, além disso, os estudantes universitários relataram que a rotina de estudos interferiu na sua noite de sono. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria

dos estudantes universitários apresentam má qualidade de sono e sonolência diurna excessiva, provavelmente pelo aumento do volume de estudos.

Palavras - chaves: estudantes de ciências da saúde; ensino superior; privação de sono.

ASSESSMENT OF SLEEP QUALITY AND DAYTIME SLEEPINESS IN UNIVERSITY STUDENTS AT THE BEGINNING AND END OF THE SEMESTER

Summary

Introduction: In some periods of the semester the university student needs to dedicate himself to studies more vigorously due to the study routine. Thus, it is often necessary to give up the night's sleep, resulting in sleep deprivation that affects the quality and causes daytime sleepiness. **Objectives:** Evaluate the quality of sleep and daytime sleepiness of university students and whether the study routine in certain periods influences these two aspects. **Methodology:** This is a longitudinal study with a qualitative and quantitative approach. The non-probabilistic convenience sample, consisting of 32 university students, who were enrolled in the second period of physiotherapy at the Federal University of Uberlândia. Participants were evaluated at the beginning and end of the period, with the following questionnaires: Epworth Sleepiness Scale (ESE), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a questionnaire on sleep perception and routine studies prepared by the authors. **Results:** The quality of sleep, daytime sleepiness showed no significant difference between the first and second evaluation, and as for the routine of studies, a significant difference was observed between the evaluations, in addition, university students reported that the routine of studies interfered with their night's sleep. **Conclusion:** It is concluded that most university students have poor quality of sleep and excessive daytime sleepiness, probably due to the increase in the volume of studies.

Keywords: health science students; higher education; sleep deprivation.

INTRODUÇÃO

O sono é um estado neurofisiológico, com componentes comportamentais específicos, que ocorre diariamente e no qual há uma diminuição reversível da resposta sensorial a estímulos externos (TAVARES et al., 2023). É uma função biológica que se alterna com o ciclo de vigília, sendo extremamente necessário para todos os animais, pois facilita o reparo, recomposição e descanso do organismo (SOUZA, 2021).

A má qualidade do sono afeta negativamente o ser humano, e estudantes universitários compõem um segmento com significativo risco. O autor (SOUZA, 2021), foca em acadêmicos da área da saúde pois, vislumbra que prejuízos como disfunção na autonomia, baixo rendimento acadêmico, redução no desempenho profissional, ansiedade, estresse, impossibilidade na consolidação da memória, falta de concentração e perda da qualidade de vida são frequentemente observados nestes. Os estudantes universitários, por exemplo, normalmente apresentam um padrão de sono irregular. Uma pesquisa recente investigou a duração do sono em estudantes universitários de 26 países de baixa, média e alta renda e relatou que a prevalência de ≤ 6 , 7-8 e ≥ 9 h de duração do sono foi de 39,2%, 46,9%, e 13,9%, respectivamente (WANG et al., 2021). De acordo com a National Sleep Foundation, é recomendado de 7 - 9 horas de sono por noite para adultos jovens 18 - 25 anos (MIREKU, 2021).

Considerando que os estudantes universitários dormem menos que a quantidade de horas recomendadas, ocasiona em uma mudança biológica. Na perspectiva do autor consultado (ORTEGA, 2019), a sonolência diurna excessiva (SDE) pode ocorrer a partir de condições biológicas ou ambientais que modifiquem a qualidade do sono. Essa condição se caracteriza pela propensão aumentada de dormir durante os períodos de vigília, resultando em lapsos de sono não intencionais que, conseqüentemente, prejudicam os processos fisiológicos, as

atividades cotidianas e a qualidade de vida dos indivíduos, rotina de estudos e atividades extracurriculares.

Esses fatores podem interferir negativamente no ciclo sono-vigília, uma vez que os estudantes optam por substituir as horas de sono por longos períodos de vigília, com objetivo de cumprir suas tarefas e atingir seus objetivos (ORTEGA, 2019). Em contrapartida, os horários de início das aulas pela manhã obrigam os estudantes a acordar cedo, provocando privação de sono na semana e consequentemente aumento da sonolência diurna (ARAUJO, 2021).

Os estudos nessa população tendem a demonstrar privação de sono, que está associada à elevada carga horária acadêmica e às tarefas em variadas atividades, o que acaba gerando impactos importantes na qualidade de vida do estudante. Estima-se que os prejuízos estejam relacionados à queda da produtividade, déficit cognitivo, desmotivação e prejuízo da saúde geral (SILVA, 2020).

A privação do sono está associada a efeitos negativos na saúde mental, um impacto negativo no humor, na memória, bem como distúrbios metabólicos. Sabe-se que organismos que são privados de sono ou que têm distúrbios do sono apresentam maior tendência a outros problemas de saúde, sobretudo comorbidades relacionadas a problemas cardíacos e do metabolismo (TAVARES et al., 2023).

Dessa forma, o objetivo do estudo é avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna de estudantes universitários e se a rotina de estudo em determinados períodos influencia nesses dois aspectos.

METODOLOGIA

Estudo observacional longitudinal e de abordagem quali-quantitativa, com amostragem não probabilística, por conveniência, onde foram avaliados 32 estudantes universitários do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia -MG. A amostra estudada foram estudantes

universitários, maiores de 18 anos, que cursavam o segundo período de fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia, localizada no município de Uberlândia - MG, sendo esse o critério de inclusão. Por outro lado, os critérios de exclusão foram os alunos que cursam demais períodos do curso de fisioterapia e outros cursos na Universidade Federal de Uberlândia, incluindo estágio obrigatório, aqueles que não responderam às perguntas da entrevista e não consentiram em participar da pesquisa.

Todos os participantes que consentiram em participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa em seres humanos da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). A coleta dos dados da pesquisa foi realizada de forma online para o preenchimento dos questionários estruturados e validados para a população brasileira e semiestruturados pelos autores, através do formulário Google. A coleta de dados foi realizada em dois momentos distintos, sendo na primeira avaliação (2^a/3^a semana de aula) e segunda avaliação (12^a/13^a semana de aula). Os participantes preencheram questionários autoaplicáveis, traduzidos e validados no Brasil, como a Escala de sonolência Epworth (ESS), que de acordo com (MILOJEVICH et al., 2019), é um questionário de oito itens que avalia a sonolência atual, pedindo aos participantes que indiquem a probabilidade de cochilar se estivessem em situações particulares que são diferencialmente soporíferas, incluindo aquelas em que a maioria das pessoas deveria adormecer (por exemplo, deitar-se para descansar durante a tarde) e outros em que apenas o mais sonolento dos indivíduos deveria cochilar (por exemplo, sentado e conversando com alguém). As respostas atingem valores máximos de 24 e mínimos de 0 pontos, sendo 10 o divisor da normalidade (BOARI et al., 2004).

Do mesmo modo, foi utilizado o questionário Índice da qualidade do sono de Pittsburgh que consiste em 19 questões, as quais fornecem informações sobre o sono durante o último mês. As

questões estão subdivididas em sete componentes: qualidade do sono subjetiva; latência do sono (tempo entre o deitar e o adormecer); duração do sono; eficiência subjetiva do sono; distúrbios durante o sono; uso de medicação para dormir; e sonolência diurna. Para cada um dos sete componentes há um escore, que varia de 0 a 3 e, desta forma, o escore total do PSQI varia de 0 a 21 pontos (SOUZA, 2021). Os universitários com escores maiores que 5 apresentam uma qualidade do sono ruim e escores maiores que 10, apresentam distúrbios do sono.

Por fim, um questionário semiestruturado com perguntas específicas de forma qualitativa com o intuito de complementar a pesquisa com a percepção do participante em relação ao seu próprio sono e como a sua rotina influencia sobre o mesmo.

Os dados foram tabulados num banco de dados do Microsoft Excel[®] versão 2019, a partir disto os dados foram apresentados em tabelas e realizadas as análises descritivas, apresentando-se os dados sob média, desvio padrão e percentuais. Foi utilizado o programa jamovi – 2.3.21, neste foi verificado a normalidade dos dados aplicando o teste de Shapiro-Wilk, e utilizado os seguintes testes: o teste *t Student* para amostras pareadas para as variáveis paramétricas, o teste *Wilcoxon* para as variáveis quantitativas não-paramétricas e por fim o teste McNemar para as variáveis qualitativas.

RESULTADOS

Do total de 32 convidados para a pesquisa, todos completaram o preenchimento das escalas e questionários. A amostra foi composta por estudantes universitários do curso de fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, que cursavam o 2º período, a amostra foi composta por 27 (84%) mulheres e 5 (16%) homens, com média de idade 22,06 +/- 4,87 anos, peso 64,94 +/- 13,69 kg, altura 1,65 +/- 0,08 m e IMC 23,77 Kg/m².

Tabela 1 – Avaliação da qualidade do sono e sonolência diurna de universitários

	1ª Avaliação N (%)	2ª Avaliação N (%)	<i>p</i>
TOTAL Qualidade do Sono	6.09 (± 3.46)	7.75 (± 3.54)	0.059*
Boa	13 (41%)	6 (19%)	0.095**
Ruim	16 (50%)	18 (56%)	
Presença de Distúrbio do Sono	3 (9%)	8 (25%)	
Total	32 (100%)	32 (100%)	
TOTAL Sonolência diurna	10.03 (± 4.39)	10.88 (± 5.07)	0.444*
Sono Normal	7 (22%)	7 (22%)	0.986**
Média de Sonolência	6 (19%)	5 (16%)	
Sonolência Anormal	19 (59%)	20 (63%)	
Total	32 (100%)	32 (100%)	

Fonte: Autores (2023).

*Teste *t de Student*. ** Teste McNemar

Como visto na tabela, o total da qualidade do sono e a sonolência diurna da amostra não apresentou diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação ($p > 0,05$), os estratos da qualidade do sono (boa, ruim e presença de distúrbios do sono) não apresentaram diferença

significativa entre a primeira e a segunda avaliação ($p = 0.095$), do mesmo modo, a sonolência diurna (sono normal, média de sonolência e sonolência anormal) não apresentaram diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação ($p = 0.986$).

Considerando os aspectos de qualidade do sono, na primeira avaliação verificou-se que 13 (41%) estudantes universitários apresentaram uma boa qualidade do sono e esse número na segunda avaliação reduziu para 6 (19%) estudantes universitários. Em relação à presença de distúrbio de sono considerando valor do PSQI >10 , 3 (9%) dos participantes na primeira avaliação apresentavam distúrbio de sono e na segunda avaliação 8 (25%) participantes.

Em relação à sonolência diurna, na primeira avaliação mais da metade dos participantes apresentaram sonolência anormal 19 (59%) e na segunda avaliação 20 (63%) apresentaram sonolência anormal.

Tabela 2 – Análise qualiquantitativa do padrão de sono de universitários

ANÁLISE QUALIQUANTITATIVA			
Perguntas	1ª Avaliação	2ª Avaliação	p
Em média, quantas horas você dormiu por noite essa semana?	06:30:44 (± 01:04:45)	06:34:40 (± 01:06:56)	0.903*
Horário de Deitar-se	23:33:54 (± 01:02:23)	23:40:00 (± 01:19:16)	
Horário de Acordar	06:23:36 (± 00:42:29)	06:41:15 (± 00:50:39)	
Como você considera que está dormindo essa semana?			0.134**
Bem	17 (53%)	11 (34%)	
Mal	15 (47%)	21 (66%)	
Você acredita que a rotina de estudos dessa semana tem influenciado na sua noite de sono?			< 0.001**
Sim	25 (78%)	31 (97%)	
Não	7 (22%)	1 (3%)	

Fonte: Autores (2023).

* Teste Wilcoxon para amostras pareadas. **Teste McNemar.

Na análise qualiquantitativa conforme a tabela 2, houve a necessidade de exclusão de participantes da pesquisa no item, “em média, quantas horas você dormiu por noite essa semana?”. Sendo excluídos cinco participantes na primeira avaliação e dois na segunda, pois em virtude das respostas em ambas as avaliações se verificou a não compreensão da pergunta. Sendo assim, a média de horas dormidas, na primeira avaliação ($06:30:44 \pm 01:04:45$) e na segunda avaliação, ($06:34:40 \pm 01:06:56$), foram similares e não apresentaram diferenças estatísticas significativas ($p = 0.903$).

No que concerne à autopercepção do sono, na primeira avaliação mais da metade dos participantes 17 (53%) relataram que estavam dormindo bem e esse número foi reduzido para 11 (34%) na segunda avaliação. Deste modo, não houve diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação ($p = 0.134$).

A partir da resposta da autopercepção do sono, aqueles participantes que consideraram que estavam dormindo mal apontaram alguns motivos que contribuíram para tal percepção e quando foi realizado a análise das respostas dos participantes, essas foram estratificadas em 3 categorias (ansiedade, estudos/provas e outros motivos) para classificarem o respectivo motivo. Na primeira avaliação o principal motivo apontado pelos universitários foi outros motivos (barulho, uso de celular, ansiedade), já na segunda avaliação, o principal motivo apontado pelos universitários, foi estudos e provas.

Considerando a pergunta se a rotina de estudos da semana estaria influenciando na noite de sono, 25 (78%) participantes na primeira avaliação disseram que sim e esse número aumentou para 31 (97%), na segunda avaliação. No que se refere às diferenças na rotina de estudos, verificou-se diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação ($p = 0.001$), onde todos os alunos que na 1ª avaliação relataram que a rotina de estudo não estava atrapalhando seu sono na 2ª avaliação apontaram que a rotina de estudo atrapalhou o sono. E os alunos que

relataram na 1ª avaliação que a rotina de estudo estava atrapalhando seu sono, apenas 1 (3%) relatou na 2ª avaliação que a rotina de estudos não atrapalhou o sono.

DISCUSSÃO

O presente estudo, buscou avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna de estudantes universitários e se a rotina de estudo em determinados períodos influencia nesses dois aspectos. A qualidade do sono, sonolência diurna e a média de horas dormidas da amostra não apresentaram diferença significativa entre a primeira e segunda avaliação. No que se refere às diferenças na rotina de estudos, verificou-se diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação.

Considerando a avaliação da qualidade de sono, esse estudo não apresentou diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação, apesar disso na primeira avaliação 16 (50%) estudantes universitários apresentaram uma qualidade de sono ruim, sendo que na segunda avaliação aumentou para 18 (56%). A partir dos achados na análise qualitativa sobre a autopercepção do sono, houve diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação, sendo que na segunda 21 (66%), ou seja, a maioria dos estudantes consideraram estarem dormindo mal. Um estudo (SOUZA, 2021), realizado com os universitários do centro oeste do Brasil, também apresenta como resultado a má qualidade do sono. O autor aponta que a má qualidade do sono afeta negativamente os estudantes universitários, ocasionando impossibilidade na consolidação da memória, falta de concentração e consequentemente um baixo rendimento acadêmico.

A má qualidade do sono em universitários, também é observada em uma instituição de ensino superior privada. Um estudo (OLIVEIRA, 2021), realizado com estudantes universitários do curso de fisioterapia da Faculdade de Teresina - PI, apresenta que 82,5% dos estudantes universitários investigados apresentam má qualidade de sono, sendo assim, essa taxa é maior

quando comparada às taxas da nossa pesquisa. Tal fato apresentado na nossa pesquisa, ocorreu devido ao aumento da carga de estudo, visto que, a grande maioria dos estudantes universitários relataram que a rotina de estudo influenciou na noite de sono.

O presente estudo buscou compreender se os universitários apresentaram sonolência diurna e a amostra não apresentou diferença significativa entre a primeira e a segunda avaliação. Contudo, na análise quantitativa o número de estudantes universitários com sonolência anormal na primeira avaliação foi de 19 (59%) e na segunda avaliação aumentou para 20 (63%). Um estudo (ARAÚJO, 2021). realizado com os estudantes universitários de uma unidade acadêmica da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, indica um resultado similar ao desta pesquisa, em que mais da metade dos estudantes universitários apresentaram sonolência diurna excessiva. O autor ressalta que a sonolência diurna pode estar associada às altas demandas acadêmicas, às aulas que acontecem muito cedo pela manhã, à privação de sono e aos horários irregulares de dormir e acordar, o que demonstra que a qualidade do sono e a sonolência diurna apresentam influência multifatorial.

O resultado encontrado no presente estudo, também é semelhante em outro estudo realizado em estudantes universitários do Curso de Graduação em Medicina de uma faculdade do alto sertão paraibano (SILVA, 2020) no qual a sonolência diurna excessiva foi encontrada em 55,55% da amostra estudada. O autor aponta que a causa mais comum de sonolência excessiva diurna é a privação crônica de sono. Uma consequência do aumento da qualidade de sono ruim, da nossa pesquisa, na segunda avaliação, sugere que os mesmos não estão dormindo o suficiente, acarretando a privação de sono e consequentemente níveis elevados de sonolência anormal.

A média de horas dormidas, na primeira avaliação e na segunda avaliação, foram similares e não apresentaram diferenças significativas. Levando em conta a análise qualitativa deste estudo na segunda avaliação, o número de participantes que apontaram que a rotina de estudos

tem influenciado na noite de sono foi praticamente unânime. Tal fato pode ser observado quando comparado ao horário usual de dormir e acordar na primeira avaliação e na segunda avaliação, em que na última os estudantes universitários foram dormir mais tarde e consequente acordaram mais tarde. Pode-se perceber que a média de horas dormidas por noite entre a primeira e a segunda avaliação, foi semelhante. Na pesquisa de (MIREKU, 2021), de acordo com a National Sleep Foundation, é recomendado de 7 - 9 horas de sono por noite para adultos jovens 18 - 25 anos, sendo que a média geral de sono da amostra do presente estudo foi de 06:32:42 horas dormidas diárias por noite e a média da faixa etária é de 22,06 ($\pm 4,87$) anos. Sendo assim, os estudantes universitários da nossa pesquisa, considerando a faixa etária, dormem uma quantidade de horas inferior a recomendação.

Em contrapartida, um estudo realizado com estudantes universitários dos cursos de medicina e fisioterapia da Universidade de Mogi das Cruzes a média de sono obtida dos estudantes universitários de medicina foi de 7h43 min e para os de fisioterapia foi de 7h50min. Sendo assim, esses valores estão compatíveis com a média geral da população adulta brasileira (7 a 9 horas). O autor (DE JESUS, 2021) aponta que, para um estudante universitário isso é essencial, já que àqueles que não possuem uma qualidade e quantidade de sono adequadas poderão afetar seu processo de aprendizagem e o desempenho acadêmico, devido à má restauração das funções biológicas, o que pode acarretar o aparecimento de problemas de cognição e saúde.

Algumas limitações devem ser destacadas nesta pesquisa. Considerando o tamanho amostral ser pequeno, permite que os resultados encontrados possam ser aplicados apenas para a população em questão. Foram restringidos os estudantes universitários apenas do segundo período da graduação, porém se houvesse a participação de outras turmas haveria uma grande variação de resultados, já que possui muitas diferenças relacionadas a quantidade de disciplinas e atividades extracurriculares, incluindo estágios. Em relação ao instrumento de avaliação da

qualidade do sono, o questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (Pittsburg Sleep Quality Index – PSQI) avalia o sono no intervalo de 1 mês, gerando um possível viés na primeira avaliação, pois analisou um período que os estudantes universitários ainda estavam de férias.

Considerando que a grande maioria dos estudos apresentam como principais desfechos a qualidade de sono ruim e sonolência diurna em acadêmicos, o presente estudo sugere que as instituições de ensino superior discutam a respeito de suas cargas horárias e/ou demandas acadêmicas e também, na implementação de políticas públicas e hábitos para melhorar a qualidade do sono a fim de prevenir os distúrbios do sono e a sonolência diurna em estudantes universitários. Pode-se levar em consideração a necessidade de estudos futuros que busquem avaliar quais outras possíveis justificativas que levam os estudantes universitários a desenvolverem má qualidade de sono e sonolência diurna, como o horário de início das aulas. Além disso, realizar mais pesquisas com acadêmicos de outros cursos e turnos como matutino e noturno.

CONCLUSÃO

Neste estudo buscamos avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna de estudantes universitários e se a rotina de estudo em determinados períodos do semestre influência nesses dois aspectos. Nesse estudo conclui-se que a maioria dos estudantes universitários apresentam uma qualidade de sono ruim e uma sonolência diurna excessiva, possivelmente pelo aumento da rotina de estudos, resultado esse que é preocupante para os estudantes universitários.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALVINO, A. Caracterização do ciclo sono e vigília, ritmo repouso e atividade, estados de humor e fadiga de enfermeiros do SAMU. 2021. 140f. Tese (Doutorado em Psicobiologia) - Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021. Disponível em:

https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/46058/1/Caracterizacaociclosono_Alvino_2021.pdf. Acesso em: 6 set. 2022.

ARAÚJO, M.; LOPES, X.; AZEVEDO, C.; DANTAS, D.; SOUZA, J. Sleep quality and daytime sleepiness in university students: prevalence and association with social determinants. Revista Brasileira de Educação Médica, [S. l.], p. 1-10, 5 abr. 2021. DOI <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2023.

BOARI, L; CAVALCANTI, C.; BANNWART, S.; SOFIA, O.; DOLCI, J. Avaliação da escala de Epworth em pacientes com a Síndrome da apnéia e hipopnéia obstrutiva do sono. Rev Bras Otorrinolaringol. V.70, n.6, 752-6, nov./dez. 2004. <https://doi.org/10.1590/S0034-72992004000600007>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rboto/a/86PGpyjkhGFptQZRDQZc6Nw/?lang=pt>. Acesso em: 05 mar. 2022.

DE JESUS, G.; VIRGÍNIO, T.; BACO, K.; CANOVA, F. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM ACADÊMICOS UNIVERSITÁRIOS DE MEDICINA E FISIOTERAPIA. Diálogos Interdisciplinares, v. 10, n. 1, p. 303 -313, 18 out. 2021. Disponível em <https://revistas.brazcubas.br/index.php/dialogos/article/view/988#:~:text=A%20m%C3%A9di>

a%20de%20horas%20dormidas,participantes%20alegam%20que%20a%20qualidade. Acesso em: 15 jul. 2023.

MILOJEVICH H.; LUNKOWSKI A. Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. PLoS One. 2016 Jun 9;11(6):e0156372. doi: 10.1371/journal.pone.0156372. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4900547/>>. Acesso em: 16. set. 2022. PMID: 27280714; PMCID: PMC4900547.

MIREKU M.; RODRIGUEZ A. Duração do sono e atividades de vigília em relação às recomendações da National Sleep Foundation: Uma análise dos padrões de sono da população dos EUA de 2015 a 2017. International Journal of Environmental Research and Public Health . 2021; 18(11):6154. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18116154/>>. Acesso em: 10. set. 2023

OLIVEIRA C.; OLIVEIRA B.; FERREIRA L. Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. Revista Pesquisa em Fisioterapia. 2020;10(2):274-281. doi: 10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2916. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2916>. Acesso em: 15 out. 2023.

ORTEGA, A. et.al. Sonolência diurna excessiva em estudantes de medicina em uma universidade situada na região do alto tietê . Debates em Psiquiatria, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 20–31, 2019. DOI: 10.25118/2763-9037.2019.v9.331. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/331>. Acesso em: 19 out. 2023.

SILVA, R.; SARMENTO, T.; FEITOSA, A.; BRITO, L. Qualidade do sono e sonolência excessiva entre estudantes de medicina. Revista de Medicina, [S. l.], v. 99, n. 4, p. 350-356,

2020. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v99i4p350-356. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/159723>. Acesso em: 13 out. 2023.

SOUZA, M.; LEITE, H.; SILVA, R.; PATTUSSI, M.; OLINTO, M. T. Qualidade do sono e fatores associados em universitários do centro-oeste do brasil. Rio grande do sul: Revista brasileira de neurologia, 2021. DOI <https://doi.org/10.46979/rbn.v57i4.50448>. Disponível em:

<

[https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/50448/Qualidade%20do%20sono%20e%20fatores%20associados%20em%20universit%C3%A1rios%20do%20Centro-](https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/50448/Qualidade%20do%20sono%20e%20fatores%20associados%20em%20universit%C3%A1rios%20do%20Centro-Oeste%20do%20Brasil)

[Oeste%20do%20Brasil](https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/50448/Qualidade%20do%20sono%20e%20fatores%20associados%20em%20universit%C3%A1rios%20do%20Centro-Oeste%20do%20Brasil)> . Acesso em: 6 jul. 2022.

TAVARES, A. *et al.* Medicina do sono: diagnóstico e manejo. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2023. *E-book*. ISBN 9786558820888. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820888/>. Acesso em: 20 jul. 2023.

WANG, F.; BÍRÓ, É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Journal of Science & Healing*. [S. l.], ano 2021, v. 17, n. 2, p. 170-177, 21. DOI <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303736>. Acesso em: 13 set. 2022.