

Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense

Huana Carolina Cândido Morais¹  Bianca Guilherme Gomes²  Ana Karollaine da Silva de Holanda³  Kamila Elen Alves Nogueira³  Rafael Fonseca⁴  Ana Carolina Matias Dinelly Pinto⁵  Igor Cordeiro Mendes⁶ 

¹ Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB. Redenção/CE, Brasil.

² Hospital Regional do Sertão Central – HRSC. Quixeramobim/CE, Brasil.

³ Escola de Saúde Pública Paulo Marcelo Martins Rodrigues (ESP/CE) Fortaleza/CE, Brasil.

⁴ Hospital Regional do Sertão Central – HRSC. Quixeramobim/CE, Brasil.

⁵ Fundação de Apoio à Fiocruz – Fiotec. Fortaleza/CE, Brasil.

⁶ Centro Universitário Católica de Quixadá – UNICATÓLICA. Quixadá/CE, Brasil.

E-mail: huanacarolina@yahoo.com.br

Resumo

O sono é essencial para o bem-estar físico, psíquico e social dos indivíduos. Sua qualidade/quantidade ruim poderá levar a prejuízo funcional no desempenho dos papéis sociais e nas relações interpessoais. Nesse contexto, estudos comprovam uma qualidade do sono ruim em universitários, especialmente os da área da saúde. Apesar da literatura apontar que universitários de enfermagem são maus dormidores, fatores relacionados como vínculo empregatício ou deslocamento intermunicipal diário não são unânimes. Assim, o objetivo do estudo é avaliar a qualidade do sono de estudantes de enfermagem e sua associação com características socioeconômicas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares. Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com análise quantitativa, realizado com 124 estudantes de Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior privada cearense. Empregou-se questionário com variáveis socioeconômicas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares, e o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh. Foi realizada análise estatística descritiva e inferencial. Os resultados deste estudo demonstraram predominância de qualidade do sono ruim para 73 (59%) estudantes e presença de distúrbios do sono para 38 (31%) dos participantes. As variáveis associadas a esse resultado foram o deslocamento intermunicipal diário (movimento pendular) para cursar a graduação ou possuir vínculo empregatício concomitante. Enquanto, as demais variáveis acadêmicas, extracurriculares e de hábitos de vida não tiveram associação estatisticamente significativa com a qualidade do sono. Logo, é necessária a adoção de ações visando a boa higiene do sono, para melhor aproveitamento do período disponível para o sono, melhor desempenho acadêmico e qualidade de vida.

Palavras-chave: Transtornos do Sono-Vigília. Higiene do sono. Estudantes de Enfermagem.

INTRODUÇÃO

O sono possui função reparadora no restabelecimento da homeostase orgânica¹, sendo essencial para o bem-estar físico, psíquico e social dos indivíduos². A qualidade/quantidade do sono ruim poderá levar a prejuízo funcional no desempenho dos papéis sociais e nas relações interpessoais², além

de ser considerada fator de vulnerabilidade para a saúde cardiovascular³. A avaliação da qualidade do sono pode ser feita por instrumentos objetivos ou subjetivos¹, e é influenciada por aspectos sociais, clínicos e culturais⁴.

Nesse contexto, estudos comprovam uma

DOI: 10.15343/0104-7809.202246003011

qualidade do sono ruim em universitários, especialmente os da área da saúde^{1,4,6}. Referidos estudantes, em geral, cursam a graduação em tempo integral¹, são incentivados a realizar atividades extracurriculares (ligas, grupos de pesquisas, atividades de extensão, monitorias, estágios extras, etc.)⁴, e apresentam alta frequência de estresse⁴ e do uso de substâncias psicoativas^{7,8}. Tais fatores podem dessincronizar o ciclo sono-vigília, diminuindo a quantidade/ qualidade do sono⁶. Além disso, é frequente entre os graduandos de enfermagem a atuação profissional em nível técnico na área da saúde, caracterizada como estressante e com ocorrência frequente de alterações na qualidade do sono⁶.

Apesar dos diversos estudos comprovando que universitários de enfermagem são maus dormidores, os fatores relacionados a essa realidade não são unânimes na literatura^{1,3,9}. Logo, são apontadas associações entre a qualidade do sono ruim com variáveis socioeconômicas (sexo, idade, raça⁸ e baixa renda familiar mensal⁴), acadêmicas (demandas curriculares⁶, período de provas/ exames¹⁰), extracurriculares (vínculo trabalhista concomitante a graduação⁷) e com hábitos de vida (tabagismo^{4,8} e consumo de álcool^{6,8}).

Ademais, em instituições de ensino localizadas em pequenos centros urbanos, co-

mumente no interior do estado, observa-se um movimento pendular diário, o qual se caracteriza pelo deslocamento diário entre o município de residência e aquele da instituição de ensino¹¹. Estudo piloto indica correlação moderada entre a distância percorrida e a qualidade do sono¹¹, porém estudos com amostras maiores não foram identificados, sugerindo lacuna na literatura sobre a temática.

Dessa forma, propõem-se a testagem da seguinte hipótese: Universitários de enfermagem que realizam deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação ou estão envolvidos em atividades extracurriculares (inclusive vínculo empregatício) apresentam qualidade do sono ruim, quando comparados aqueles que não realizam tal movimento pendular diário ou atividades extracurriculares.

Assim, torna-se necessário investigar como as atividades acadêmicas, extracurriculares, socioeconômicas e hábitos de vida repercutem na qualidade do sono dos estudantes de enfermagem. Desse modo, o objetivo do estudo é avaliar a qualidade do sono de estudantes de enfermagem e sua associação com características socioeconômicas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, com análise quantitativa, realizado entre estudantes de graduação em Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior privada, localizada no interior do Ceará, Brasil.

A coleta ocorreu no período de fevereiro a março de 2020 e a população alvo correspondeu a todos os estudantes de Enfermagem, maiores de 18 anos, devidamente matriculados na instituição. Excluíram-se aqueles que não estavam presentes na sala de aula, em três ocasiões, nos dias em que ocorreram as

buscas para participação do estudo, assim, a amostra obtida correspondeu à 63% dos estudantes.

Para a obtenção dos dados, foram utilizados dois questionários, o primeiro composto por variáveis socioeconômicas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares, construído pelos pesquisadores; e o segundo, o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado no Brasil¹².

O PSQI consiste em um questionário autoaplicável, que avalia subjetivamente a qua-

lidade do sono em relação ao último mês. O instrumento contém 19 itens, e geram 7 (sete) componentes cada qual pontuado em um escore que varia de 0 a 3. Esses componentes são respectivamente: qualidade subjetiva do sono; latência do sono; duração do sono; eficiência habitual do sono; distúrbios do sono; uso de medicação para dormir; e a disfunção diurna⁶.

A soma das pontuações dos sete componentes gera uma pontuação final que varia de 0 a 21 pontos. Uma pontuação global do PSQI entre 0-4 pontos indica boa qualidade do sono, de 5-10 indicam qualidade do sono ruim e PSQI acima de 10 indicam presença de distúrbios do sono¹³.

RESULTADOS

Compuseram a amostra do estudo 124 estudantes do curso de enfermagem, com média de 22,7 ($\pm 5,16$) anos de idade, 109 (88%) eram do sexo feminino, 108 (87%) solteiros e 94 (76%) pardos. Quanto ao local de residência, apenas 44 (36%) residiam na mesma cidade onde se localiza a instituição de ensino e 62 (50%) afirmaram realizar deslocamento intermunicipal diariamente (Tabela 1).

Quanto ao trabalho, 37 (30%) possuíam algum vínculo trabalhista. A inatividade física foi relatada por 71 (57%) estudantes, 109 (88%) negaram etilismo e nenhum relatou hábito tabagista (Tabela 1).

No que se refere às atividades acadêmicas, 34 (27%) estudantes cursavam o último ano da graduação. Em relação às atividades extracurriculares, 40 (32%) participavam de grupos de pesquisa, 26 (21%) de monitoria acadêmica, 25 (20%) integravam o Centro acadêmico, e 15 (12%) participavam de estágios remunerados ou voluntários (Tabela 2).

Ao comparar as respostas dos estudantes quanto à percepção subjetiva da qualidade do sono antes e durante a graduação (atual) observou-se uma inversão das prevalências. Antes da graduação 48 (39%) relatavam a qualidade do sono como muito boa e apenas

Os dados foram compilados e analisados no software SPSS, versão 20. Na análise estatística descritiva, calcularam-se frequências relativa e absoluta (variáveis categóricas). Para verificar a associação entre as variáveis, empregou-se teste qui-quadrado de independência de Pearson, com variância estatística significativa de 5% ($p < 0,05$).

O estudo seguiu todos os preceitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, recebendo parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob o nº 3.646.140. Todos os estudantes que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

13 (10%) a classificavam como ruim, em contrapartida, após entrarem na graduação, 46 (37%) passaram a classificar a qualidade do sono como ruim e apenas 4 (3%) a classificaram como muito boa (Tabela 3).

De acordo com a escala PSQI, a qualidade do sono foi classificada como ruim para 73 (59%) estudantes. Predominaram os que levavam de 31 a 60 minutos para adormecer [41 (33%)], em três ou mais vezes por semana [46 (37%)], dormiam de seis a sete horas por noite [56 (45%)], com boa eficiência habitual do sono ($\geq 85\%$) considerada como a relação entre o número de horas dormidas e o número de horas na cama [79 (64%)] (Tabela 3).

Dentre os aspectos fisiológicos capazes de prejudicar o sono, a ocorrência de distúrbios do sono uma vez por semana ou mais foi relatada por 57 (46%) estudantes, 21 (17%) utilizaram medicamentos, pelo menos uma vez por semana, para conseguir dormir e 68 (55%) relataram possuir dificuldades para manter-se acordado durante o dia em atividades habituais como estudo, trabalho, lazer etc. Quanto ao entusiasmo para exercer essas atividades habituais, 40 (32%) afirmaram ter problemas de disposição física em um grau razoável (Tabela 3).

Na análise inferencial, o teste de qui-quadrado de independência mostrou que há associação entre a pior qualidade do sono de acordo com a escala PSQI com duas variáveis,

possuir vínculo trabalhista [$X^2(2)=11,920$; $p<0,003$] e realizar deslocamento intermunicipal diário [$X^2(2)=9,598$; $p<0,008$] (Tabela 4).

Tabela 1 – Características sociodemográficas e hábitos de vida dos estudantes do curso de enfermagem (n=124). Quixadá-CE, 2020.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	109	88
Masculino	15	12
Estado civil		
Solteiro	108	87
Casado/união estável	12	10
Divorciado	3	2
Viúvo	1	1
Raça/Cor		
Parda	94	76
Branca	22	18
Preta	5	4
Amarela	3	2
Atividade física regular		
Sim	53	43
Não	71	57
Etilismo		
Sim	15	12
Não	109	88
Deslocamento intermunicipal diário		
Sim	62	50
Não	62	50

Tabela 2 – Atividades acadêmicas e extracurriculares dos estudantes do curso de enfermagem, (n=124). Quixadá-CE, 2020.

Variáveis	n	%
Semestre em curso		
1º ano (1º e 2º semestre)	25	20
2º ano (3º e 4º semestre)	22	18
3º ano (5º e 6º semestre)	17	14
4º ano (7º e 8º semestre)	26	21
5º ano (9º e 10º semestre)	34	27
Participação em grupos de pesquisa		
Sim	40	32
Não	84	68
Participação em programa de monitoria acadêmica		
Sim	26	21
Não	98	79
Integrante do centro acadêmico		
Sim	25	20
Não	99	80
Participação em estágio remunerado ou voluntário		
Sim	15	12
Não	109	88

Tabela 3 – Distribuição das respostas dos estudantes do curso de enfermagem em relação aos componentes do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (n=124). Quixadá-CE, 2020.

Variáveis	n	%
Qualidade subjetiva do sono antes da graduação		
Muito boa	48	39
Boa	54	44
Ruim	13	10
Muito ruim	9	7
Componentes do PSQI		
Qualidade Subjetiva do Sono atual		
Muito Boa	4	3
Boa	54	44
Ruim	46	37
Muito Ruim	20	16
Latência do Sono		
• Tempo (em minutos) para início do sono		
≤15 minutos	20	16
16 a 30 minutos	32	26
31 a 60 minutos	41	33
> 60 minutos	31	25
• Não conseguiu adormecer em até 30 minutos		
Nenhuma vez	28	23
Menos de 1x na semana	20	16
1 ou 2x na semana	30	24
3 ou mais x semana	46	37
Duração do Sono		
> 7 horas	22	18
6 a 7 horas	56	45
5 a 6 horas	30	24
< 5 horas	16	13
Eficiência do Sono		
> 85%	79	64
75 a 84%	19	15

...continuação - Tabela 3

Variáveis	n	%
65 a 74%	11	9
< 65%	15	12
Distúrbios do Sono		
Nenhum no último mês	2	2
Menos de 1x na semana	65	52
1 ou 2x na semana	50	40
3 ou mais x semana	7	6
Uso de medicamentos para dormir		
Nenhum no último mês	95	77
Menos de 1x na semana	8	6
1 ou 2x semana	11	9
3 ou mais x semana	10	8
Disfunção Diurna		
• Dificuldade de ficar acordado durante atividade habituais		
Nenhuma no último mês	56	45
Menos de 1x na semana	25	20
1 ou 2x na semana	25	20
3 ou mais x semana	18	15
• Grau de dificuldade para manter o entusiasmo (ânimo) durante atividades habituais		
Nenhuma dificuldade	17	14
Um problema leve	38	31
Um problema razoável	40	32
Um grande problema	29	23
Classificação da PSQI		
Qualidade do sono boa (PSQI 0 – 4)	13	10
Qualidade do sono ruim (PSQI 5 – 10)	73	59
Distúrbio do sono (PSQI > 10)	38	31

Tabela 4 – Análise inferencial da classificação do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh com características sociodemográficas, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares (n=124). Quixadá-CE, 2020.

	Qualidade do sono			Valor p*
	Boa	Ruim	Distúrbio do sono	
Sexo				
Feminino	12	66	31	
Masculino	1	7	7	
Total	13	73	38	0,350
Etilismo				
Sim	1	6	8	
Não	12	67	30	
Total	13	73	38	0,126
Realizar atividade física				
Sim	5	35	13	
Não	8	38	25	
Total	13	73	38	0,361
Possui vínculo trabalhista				
Sim	1	17	19	
Não	12	56	19	
Total	13	73	38	0,003**
Deslocamento intermunicipal diário				
Sim	3	33	26	
Não	10	40	12	
Total	13	73	38	0,008**
Cursar o último ano da graduação				
Sim	3	18	13	
Não	10	55	25	
Total	13	73	38	0,526
Participação em grupo de pesquisa				
Sim	4	26	10	
Não	9	47	28	
Total	13	73	38	0,605
Monitoria acadêmica				
Sim	3	15	8	
Não	10	58	30	
Total	13	73	38	0,979
Realizar estágio extracurricular				
Sim	2	10	3	
Não	11	63	35	
Total	13	73	38	0,625

* Teste do qui-quadrado de independência; ** p<0,05.

DISCUSSÃO

009

Os resultados deste estudo corroboram a literatura^{1,4,5} ao identificar uma elevada prevalência de maus dormidores e presença de distúrbios do sono em estudantes de enfermagem, de acordo com o escore global do PSQI. A hipótese proposta foi parcialmente confirmada, pois os participantes que realizavam deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação ou possuíam vínculo empregatício concomitante apresentaram qualidade do sono ruim, quando comparados aqueles que não possuíam tais características. Enquanto, as demais variáveis acadêmicas, extracurriculares e de hábitos de vida não tiveram associação estatisticamente significativa com a qualidade do sono.

Essas informações reforçam a necessidade de que os estudantes de enfermagem devem receber orientações sobre como administrar suas atividades acadêmicas, e sobre os possíveis danos que uma má qualidade do sono pode trazer, tanto em relação ao rendimento acadêmico, quanto a sua qualidade de vida. Por isso, caracterizar o sono dos participantes e identificar fatores que prejudicam sua qualidade auxiliam na elaboração de planos de ação.

Assim, sobre a caracterização do sono dos participantes, no que diz respeito ao tempo habitual para adormecer ou latência, verificou-se uma divergência em relação a outros estudos^{14,15}, nos quais a maioria dos participantes relataram adormecer em um período inferior a 30 minutos, até mesmo em 15 minutos. Na amostra investigada a latência foi maior com prevalência do período de 31 a 60 minutos, o que pode ratificar a menor qualidade do sono identificada.

Existe relação entre os distúrbios do sono e a eficiência deste, pois na ausência de tais distúrbios, o indivíduo apresenta maiores quantidades de horas dormidas e maior qualidade do sono¹⁶. Na amostra, predominou o tempo de 6 a 7 horas de sono por noite, com boa eficiência do sono. A qualidade do sono

atingida nessas horas, associada à necessidade individual, que determinam a normalidade desta função².

Referente aos aspectos fisiológicos que influenciam na qualidade do sono, destacou-se o despertar no meio da noite ou de manhã cedo, episódios frequentes de despertares durante a noite de sono acabam por reduzir o sono profundo e a sua eficiência, resultando em quantidade e qualidade inadequadas, além de influenciar negativamente na regulação das reações que acontecem no organismo e no descanso apropriado do corpo^{14,17}.

Ao investigar aspectos como: precisar levantar no meio da noite para ir ao banheiro, problemas respiratórios durante o sono e relatos de tosse ou ronco forte, apenas a necessidade de micção no meio da noite apresentou-se como um interruptor mais evidente do sono. Sobre os problemas respiratórios destaca-se que estes podem trazer repercussões e prejuízos comportamentais, alterar a saúde física e funcional dos indivíduos e ocasionar déficits nas atividades diárias, mal-estar, cansaço e inaptidão para diversas ocasiões¹⁸.

Dentre os aspectos considerados como perturbadores do sono, não elencados no PSQI, mas que foram relatados pelos estudantes, destacaram-se a insônia, ansiedade e preocupações, sendo esta última, a principal responsável por manter a mente ativa durante a noite, o que causa dificuldades para adormecer e desencadeia importantes episódios de insônia². Muitos fatores perturbadores do sono podem ser trabalhados em programas adequados de apoio psicopedagógico aos universitários, diminuindo ansiedade e seus efeitos sistêmicos sobre o corpo dos indivíduos, como cansaço e indisposição durante o dia⁴.

No presente estudo, a maioria dos estudantes referiu ter dificuldades de manter-se acordado durante as atividades habituais, isto se justifica, uma vez que a insônia impacta diretamente na vida social do indivíduo, corroborando para

disfunções diurnas como dificuldade de manter-se acordado durante atividades habituais do dia a dia¹⁵.

Ademais, houve referência à indisposição física e à falta de entusiasmo para realizarem atividades habituais, as quais podem estar associadas a episódios de insônia. Forma-se assim um círculo contínuo, pois a insônia gera indisposição, prejudica a realização das atividades habituais, desencadeando ansiedade que ocasiona episódios mais frequentes de insônia^{2,17}, além de prejudicar o desempenho das atividades acadêmicas.

Sobres essas atividades, ressalta-se que o curso investigado se configura como sistema seriado semestral, com duração de cinco anos em período integral, totalizando 4.000 horas. Além da carga horária obrigatória, o estudante de enfermagem deve cumprir 200 horas em atividades complementares (monitoria acadêmica, projetos de pesquisa, ensino e extensão, estágio voluntário e eventos) e duas disciplinas optativas. Para cumprir as referidas atividades, os estudantes devem receber orientação acerca da organização do tempo para realizá-las sem prejudicar a qualidade do sono¹⁹. Apesar dessas características, somente duas variáveis apresentaram associação com a qualidade do sono ruim ou distúrbios do sono, foram elas a existência de vínculo empregatício e o deslocamento intermunicipal diário.

Estudantes que possuem vínculo empregatício atuam como técnicos de

enfermagem no contraturno da graduação, a fim de suprirem os recursos financeiros. Esses indivíduos, em geral, estão expostos a carga de trabalho elevada e trabalho por turnos⁶, condições que agravam a qualidade do sono nos participantes.

Sobre o deslocamento intermunicipal diário, movimento pendular, com a pior qualidade do sono, só foi identificado um estudo piloto¹¹ que aponta essa associação. Isso reforça a necessidade de estudos amplos em populações de estudantes que realizam esse movimento pendular diário, especialmente entre aqueles com menos recursos financeiros, ou que residam longe dos maiores centros urbanos, onde a oferta de transporte para deslocamento é ampla e irrestrita. A realidade dos menores centros urbanos, local de realização do presente estudo, é de oferta restrita de deslocamento intermunicipal gratuito, o que contribui para menor quantidade e qualidade do sono entre os estudantes.

Acerca das limitações do presente estudo, apesar do questionário ser validado e bastante empregado na prática clínica, esse tipo de coleta pode favorecer a ocorrência de omissões ou respostas imprecisas. Ademais, considera-se o viés de memória, pois as respostas deveriam se referir ao último mês, e o fato de a amostra corresponder a somente um curso de graduação de uma única instituição de ensino superior privada, o que pode comprometer a generalização dos achados.

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo demonstraram predominância de qualidade do sono ruim e presença de distúrbios do sono entre os participantes. As variáveis associadas a esse resultado foram o deslocamento intermunicipal diário (movimento pendular) para cursar a graduação ou possuir vínculo empregatício concomitante. Enquanto, as demais variáveis acadêmicas, extracurriculares e de hábitos de vida não tiveram associação estatisticamente

significante com a qualidade do sono.

Portanto, fazem-se necessárias pesquisas mais amplas para a compreensão da influência do movimento pendular na qualidade do sono. Além da promoção de atividades entre os estudantes de enfermagem, visando a boa higiene do sono, a fim de contribuir para um melhor aproveitamento do período disponível para o sono, melhor desempenho acadêmico e qualidade de vida.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD. Metodologia: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD. Validação: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD. Análise estatística: Mendes IC. Análise formal: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD; Mendes IC. Investigação: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD. Recursos: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD; Holanda AKS; Nogueira KEA; Fonseca R. Elaboração do rascunho original: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD. Redação-revisão e edição: Morais HCC; Gomes BG; Pinto ACMD; Holanda AKS; Nogueira KEA; Fonseca R; Mendes IC. Visualização: Morais HCC. Supervisão: Morais HCC; Pinto ACMD. Administração do projeto: Morais HCC; Pinto ACMD

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Lopes HS, Meier DAP, Rodrigues R. Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina: Ciênc. Biol. Saúde* [revista em internet] 2018; acesso 05 de fevereiro de 2022; 39(2):129-136. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/32236>
2. Neves GSML, Macedo P, Gomes MDM. Transtornos do sono: atualização (1/2). *Rev Bras Neurol.* [revista em internet] 2017; acesso 05 de fevereiro de 2022; 53(3):19-30. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rbn/article/view/14487>
3. Araújo MFM, Freitas RWJF, Lima ACS, Pereira DCR, Zanetti ML, Damasceno MMC. Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Rev Esc Enferm USP* [revista em internet] 2014; acesso 05 de fevereiro de 2022; 48(6):1083-90. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/reusp/a/ZmQqcVsVhP64vbyXpLNjxhd?lang=en>
4. Santos AF, Mussi FC, Pires CG, Santos CA, Paim MA. Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates. *Acta Paul Enferm* [revista em internet] 2020; acesso 05 de fevereiro de 2022; 33:1-8. Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/sleep-quality-and-associated-factors-in-nursing-undergraduates/>
5. Gonçalves B, França VF. Qualidade do sono de universitários: associação com o estado nutricional e hábitos alimentares. *Acta Elit Salutis* [revista em internet] 2021; acesso 05 de fevereiro de 2022; 5(1):1-17. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/salutis/article/view/28546>
6. Garcia AS, Louro TQ, Santiago LC, Silva RCL, Barbosa MTS, Silva VRF, et al. Avaliação da qualidade do sono de pós-graduandos de enfermagem. *Rev enferm UFPE online* [revista em internet] 2019; acesso 05 de fevereiro de 2022; 13(5):1444-53. Disponível em: 10.5205/1981-8963-v13i05-a239167p1444-1453-2019
7. Garbin K. Estresse percebido e duração do sono em universitários trabalhadores. *Passo Fundo: Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo*, 2021. Dissertação do Curso de Mestrado em Envelhecimento Humano.
8. Carone CMM, Silva BDP, Rodrigues LT, Tavares OS, Carpena MX, Santos IS. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cad. Saúde Pública* [revista em internet] 2020; acesso 05 de fevereiro de 2022; 36(3):e00074919. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWjdDwcp4rRj/?lang=pt>
9. Oliveira CR, Oliveira BC, Ferreira LGF. Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. *Rev. Pesqui. Fisioter.* [revista em internet] 2020; acesso 05 de fevereiro de 2022; 10(2):274-281. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2916>
10. Sousa ACB. Padrões de sono-vigília em estudantes universitários: análises longitudinais entre aulas e exames. *Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*, 2018. Dissertação do Curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.
11. Anais do XIV Congresso Acadêmico de Fisioterapia do Piauí; 18-21 out 2018; Teresina (PI): FACID- WYDEN; 2018.
12. Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo ICS, Barba MEF, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh sleep quality index. *Sleep Med.* [revista em internet] 2011; acesso 05 de fevereiro de 2022; 12(1):70-75. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145786/>
13. Fonseca DC, Galdino DAA, Guimarães LHCT, Alves DAG. Avaliação da qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em mulheres idosas com incontinência urinária. *Rev neurocienc.* [revista em internet] 2010; acesso 05 de fevereiro de 2022; 18(3):294-299. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/mc.2010.v18.8458>
14. Ribeiro CRF, Silva YMGP, Oliveira SMC. O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Rev Soc Bras Clin Med.* [revista em internet] 2014; acesso 05 de fevereiro de 2022; 12(1):8-14. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/ojs3/index.php/rsbcm/article/view/45>
15. Araújo MFM, Lima ACS, Alencar AMPG, Araújo TM, Fragoaso LVC, Damasceno MMC. Sleep quality assessment in college students from Fortaleza-CE. *Texto Contexto Enferm.* [revista em internet] 2013; acesso 05 de fevereiro de 2022; 22(2):352-60. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000200011>
16. Corrêa CC, Oliveira FK, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *J. bras. pneumol* [revista em internet] 2017; acesso 05 de fevereiro de 2022; 43(4):285-289. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37562016000000178>
17. Gomes Segundo LV, Cavalcanti Neto BF, Paz DA, Holanda MMA. Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. *Rev Bras Neuro Psiquiatr.* [revista em internet] 2017; acesso 05 de fevereiro de 2022; 21(3):213-223. Disponível em: <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/view/208>
18. Rech R, Santos KW, Vidor D. Impacto da autopercepção de qualidade do sono e alterações respiratórias na qualidade de vida de indivíduos fumante. *Rev. Bras. Pesq. Saúde.* [revista em internet] 2016; acesso 05 de fevereiro de 2022; 18(2):104-111. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbbs/article/view/15090/10692>
19. Ferreira CMG, Kluthcovsky ACGC, Dornelles CF, Stumpf AM, Cordeiro TMG. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. *Conexão Ci.* [revista em internet] 2017; acesso 05 de fevereiro de 2022; 12(1):78-85. Disponível em: <https://doi.org/10.24862/cco.v12i1.501>

Recebido: 01 fevereiro 2021.

Aceito: 08 fevereiro 2022.

Publicado: 08 abril 2022.