ANÁLISE DA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Evelin Bispo dos Santos [1]
Ildacy Rocha Bessa Gomez [2]
Jeovanna Kely Barberino Ribeiro [3]
Maria Clara Meira Lopes de Lima [1]
Sergio Ferreira Ramos [5]
Érica Tupiniquim Freitas de Abreu [6]

RESUMO

Introdução: O processo natural do dormir é essencial para a regulação e manutenção dos sistemas fisiológicos. Os universitários tendem a apresentar privação do sono e tornam-se suscetíveis à sonolência diurna excessiva e redução do rendimento acadêmico. **Objetivo:** Descrever a qualidade do sono de acadêmicos da área da saúde, identificando os fatores de influência, como hábitos irregulares, turnos de aula e trabalho paralelo. **Metodologia:** Revisão bibliográfica integrativa, quali-quantitativa, transversal e caráter descritivo. Realizado o levantamento bibliográfico nas bases de dados National Library of Medicine (Medline via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS), e a revista NATURE de fevereiro a maio de 2024. **Resultados e Discussão:** Os alunos do estudo são majoritariamente dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Nutrição, com predominância do sexo feminino. Dentre os artigos incluídos, diversos fatores foram identificados como influenciadores desse cenário, tais como hábitos de vida, estresse, período acadêmico, gênero, uso de celular/internet, inatividade física, deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação e envolvimento em atividades extracurriculares. Notou-se que à medida que os alunos avançam nos semestres, reduz-se a quantidade de horas de sono, e consequentemente, há desenvolvimento do estresse percebido, sonolência diurna e disfunções no aprendizado. **Conclusão:** Evidenciou-se que a maioria dos alunos apresentam má qualidade do sono. É essencial que os próprios alunos adotem medidas para melhorar essa qualidade, como criar uma rotina regular de sono, praticar exercícios físicos e reduzir o uso de dispositivos eletrônicos ao menos 30 minutos antes de dormir.

Palavras-chave: Qualidade do sono. Transtornos do Ritmo Circadiano do Sono. Estudantes de Ciências da Saúde.

---

[1] Discentes do curso de Enfermagem. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA.
[2] Discente do curso de Psicologia. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA.
[3] Discente do curso de Farmácia. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA.
[5] Discente do curso de Fisioterapia. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA.*
[6] Professora Orientadora. Centro Universitário UniFTC de Salvador/BA, Nutricionista, e-mail: eabreu.ssa@ftc.edu.br
*Contato científico: sergio.ramos@ftc.edu.br.

ANALYSIS OF THE SLEEP QUALITY OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE HEALTHCARE FIELD: An integrative literature review

ABSTRACT

Introduction: The natural process of sleeping is essential for the regulation and maintenance of physiological systems. College students tend to experience sleep deprivation and become susceptible to excessive daytime sleepiness and reduced academic performance. **Objective:** Describe the quality of sleep of health academics, identifying factors of influence, such as irregular habits, class shifts and parallel work. **Methodology:** This is an integrative literature review with a qualitative/quantitative, transverse approach and descriptive character. The bibliographic survey was conducted in the National Library of Medicine (Medline via PubMed), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and the NATURE journal from February to May 2024. **Results and Discussion:** The students of the study are mostly from the courses of Nursing, Physiotherapy, Medicine and Nutrition, with predominance of the female sex. Among the articles included, several factors were identified as influencing this scenario, such as life habits, stress, academic period, gender, cell phone/internet use, physical inactivity, daily intermunicipal commuting to attend graduation and involvement in extracurricular activities. It was noted that as students advance in the semesters, the amount of sleep is reduced, and consequently, there is development of perceived stress, daytime sleepiness and dysfunctions in learning. **Conclusion:** It was evidenced that most students have poor sleep quality. The use of different methods of sleep quality analysis may limit the comparison of samples. It is essential that students themselves take steps to improve quality of life, such as creating a regular sleep routine, exercising, and reducing the use of electronic devices at least 30 minutes before bedtime.

Keywords: Sleep quality; Sleep Circadian Rhythm Disorders; Health Science Students.

1 INTRODUÇÃO

O sono ocupa um terço da vida humana, se considerarmos que dormimos o recomendado de 8 horas das 24 horas disponíveis durante o nosso ciclo circadiano. De acordo com Richard Schwab, professor de medicina do sono da Universidade da Pensilvânia (2022), “circadiano” significa em torno (*circa*) e do dia (*diano*). Os ritmos circadianos são as mudanças regulares dos estados mentais e físicos do ser humano que ocorrem em cerca de um período de 24 horas. Segundo Haddad e Gregório (2023), durante esse ciclo, o núcleo supraquiasmático (NSQ), juntamente com o sistema nervoso central (SNC), por meio de neuropeptídeos e neurotransmissores, regula o ritmo de secreção do hormônio melatonina, que tem sua produção mediada pelas condições de iluminação do ambiente e é responsável pela percepção de sono.

O processo natural do dormir é essencial para a regulação e manutenção de inúmeros sistemas fisiológicos. O sono possui influência nas funções hormonais, na regulação de temperatura corpórea e uma função biológica fundamental na consolidação da memória, conforme escreveu Oliveira *et al.* (2020). A idade entre 18 e 26 anos, faixa etária majoritária dos estudantes de graduação, é considerada uma fase basilar para o desenvolvimento de um estilo de vida e hábitos que tendem a continuar (Metse *et al.,* 2023). Perante as necessidades impostas pelo sistema acadêmico da graduação, muitas vezes compartilhado com o trabalho, os universitários tendem a apresentar a privação do sono e a baixa exposição à luz do sol, em virtude da realização dessas demandas. Consequentemente, mostram-se suscetíveis a apresentarem sonolência diurna excessiva, disfunções cognitivas, maior irritabilidade e redução do rendimento acadêmico.

A vida social dos estudantes universitários envolve a dualidade de uma variedade de oportunidades de entretenimento com a responsabilidade das atividades acadêmicas e profissionais. A propensão, em ambos os lados, é o desenvolvimento de hábitos não saudáveis e um declínio dos níveis ideais de melatonina para ter um dormir sadio à noite. Ademais, o alto tempo de uso de tecnologias baseadas em telas, mais utilizadas e difundidas pelos jovens, estão significativamente correlacionadas com a má qualidade do sono. Mudanças rápidas no estilo de vida, como a passagem do colegial para a universidade, ou as

alterações de horários entre os semestres da faculdade, também podem levar a alterações no relógio biológico humano, ou ciclo circadiano (Wang e Bíró, 2021).

O tratamento dessas alterações corporais decorrentes de situações de supressão de sono demonstram a necessidade de uma equipe de saúde interprofissional nos cuidados do acadêmico, levando informações que contribuam para a melhora da rotina e reabilitando-o física e mentalmente. As recomendações para melhora do sono incluem alcançar de 7 a 9 horas dormidas, estabelecer uma rotina regular para repousar, praticar exercícios físicos frequentemente e adotar uma prática contemplativa (Baranwal, 2023). No entanto, com os horários apertados, a alta exigência mercadológica e o desejo do sucesso profissional, seguir os padrões indicados para uma boa noite de descanso não parece ser uma prioridade para os graduandos. Tendo em vista o supracitado, o presente estudo tem por objetivo descrever a qualidade do sono de estudantes universitários da área da saúde, bem como entender os fatores de influência, como hábitos irregulares, turnos de aula e trabalho paralelo.

2 METODOLOGIA

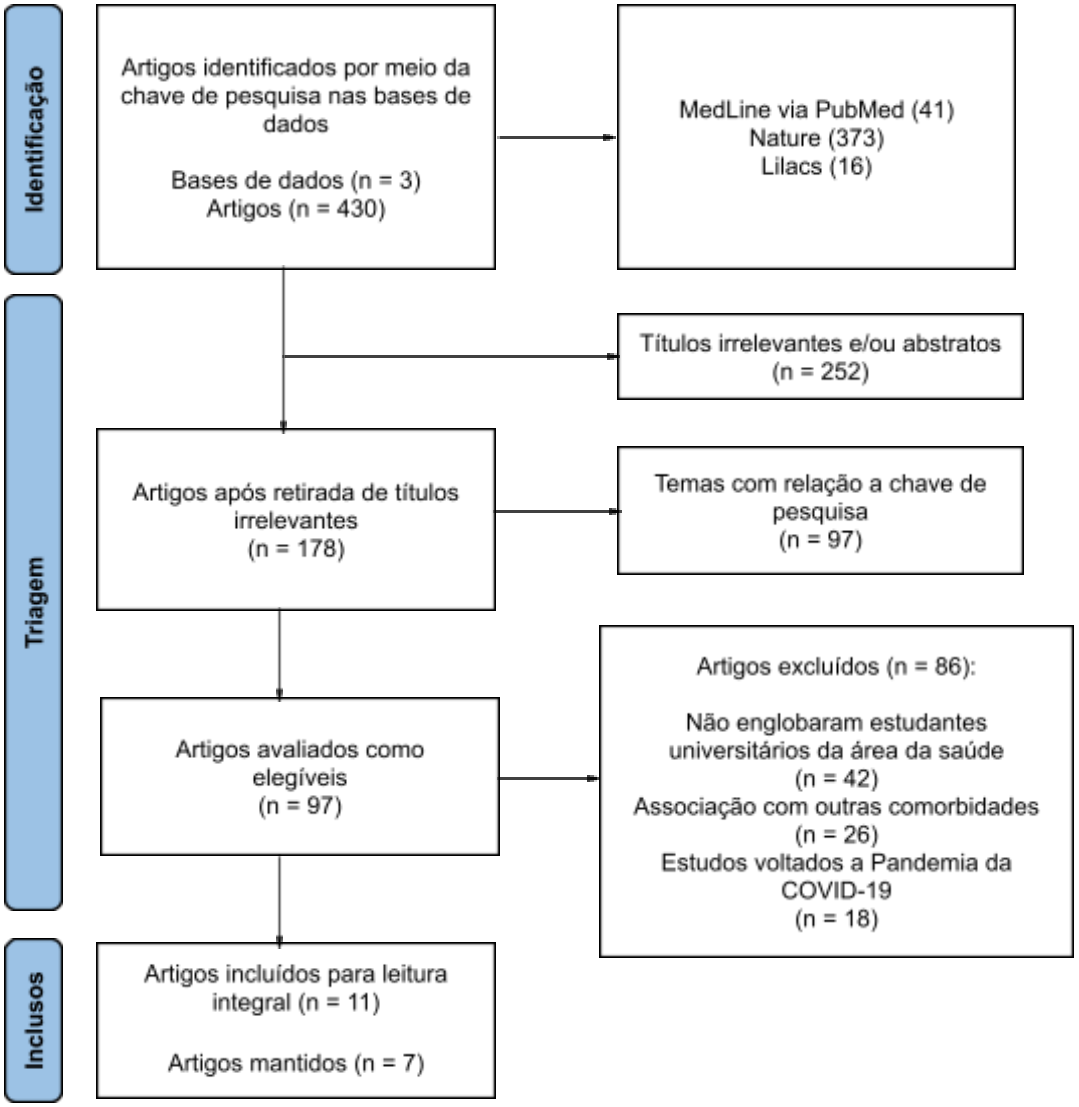
Trata-se de um estudo do tipo revisão bibliográfica integrativa, com abordagem quali-quantitativa, transversal, caráter descritivo. A realização desta pesquisa decorreu durante os meses de fevereiro a maio de 2024, a partir de levantamento bibliográfico nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine (Medline via PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS), a revista NATURE e também foram pesquisados documentos relevantes da área. Determinou-se a seguinte chave de pesquisa como descritor de busca: qualidade do sono e estudantes de ciências da saúde junto ao operador booleano AND, nos idiomas português e/ou inglês.

Os critérios de inclusão empregados para seleção dos estudos consistiram em pesquisas originais, publicadas nos últimos dez anos (de 2014 até abril de 2024), disponíveis online, que abordassem o tema qualidade do sono de estudantes universitários da área da saúde, considerando todas as áreas de interesse do estudo que tivessem textos completos, com acesso livre e gratuito no idioma português e/ou inglês e espanhol.

Os critérios de exclusão foram artigos publicados fora do recorte temporal estabelecido, artigos de revisão bibliográfica, duplicados, incompletos, em idiomas diferentes do proposto, com acesso pago, que abordassem estudantes que não fossem universitários bem como estudantes de área que não fosse da saúde e que não contemplassem o objetivo da revisão.

Os artigos foram explorados e classificados em categorias e a Figura 1 demonstra o processo de seleção, bem como o quantitativo de estudos. Excluímos artigos que correlacionaram a qualidade do sono com outras comorbidades, além disso, a abordagem da população não universitária.

Figura 1: Fluxograma adaptado de PRISMA dos artigos identificados e excluídos.



Fonte: Elaboração Própria, 2024.

3. RESULTADOS

Os artigos resultantes das buscas com as palavras-chaves conforme metodologia citada resultaram em arquivos da PubMed (n=41), LILACS (n=16) e Nature (n=373) conforme Figura 1. Após aplicados critérios de inclusão e exclusão nos resultados dessas bases de dados foram selecionadas e incluídas nesse estudo 7 publicações com enfoque relacionado à pesquisa, as quais foram utilizadas para a análise. O quadro 1 resume os resultados encontrados com base na pesquisa bibliográfica.

QUADRO 1 - TIPOS DE ESTUDOS, AUTORES E METODOLOGIA

Autor(es)/ Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Metodologia	Principais resultados / Conclusões
1. BUSA et al., 2024.	Estudo transversal quantitativo e descritivo	Avaliar a QS e o estresse percebido entre estudantes universitários da área da saúde numa faculdade privada de ensino online da Hungria, em Péres.	Questionários online: AIS e PSS. Amostra de 304 estudantes: Radiografia (51); C. Laboratorial (25); Enfermagem (53); Fisioterapia (121); Visitante de saúde (24) e paramédicos (30).	Maior resposta do sexo feminino. QS vai se deteriorando conforme os semestres avançam; quanto melhor o desempenho acadêmico menor a qualidade do sono; o consumo de café e tabagismo não afetaram a qualidade do sono dos estudantes.
2. ZAPATA-LÓPEZ; BETANCOURT-PEÑA, 2023.	Estudo descritivo e prospectivo	Descrever as alterações na QS de acordo com o semestre dos estudantes de saúde em Cali, Colômbia.	Aplicação do PSQI no início e no final do semestre para 241 estudantes de Fisioterapia, Nutrição e Terapia Ocupacional. Foram 2 encontros com os participantes - início e final do semestre.	Maior resposta do público feminino. A priori, 25% dos alunos apresentavam QS ruim, mas no final do semestre mais da metade se encontrava nessa classificação sendo essas alterações estatisticamente significativas: LS se acentuou para 17,74% dos estudantes da formação profissional.
3. YU et al., 2023.	Estudo transversal	Traçar perfis em QV relacionada à QS, tipos matutino e noturno, e dependência de internet em estudantes de medicina de uma Universidade da China.	Amostra de 1221 estudantes de medicina. Foram usados os questionários: SE; perfil de estilo de vida promotor de saúde II; o PSQI; o MEQ e o TDI.	Maior resposta do público feminino; estudantes homens de medicina apresentam QS inferior ao sexo feminino; A má QS, o turno noturno, o vício em internet e uma QV ineficaz são fatores de risco para a saúde dos estudantes de medicina.
4. MORAIS et al., 2022.	Estudo transversal, descritivo, com análise quantitativa.	Avaliar a QS de estudantes de enfermagem e sua associação com características SE e atividades extracurriculares em uma Instituição de Ensino Superior privada do interior do Ceará, Brasil.	Obteve-se uma amostra de 124 estudantes de enfermagem. Foram utilizados dois questionários: o primeiro composto por variáveis SE, hábitos de vida, atividades acadêmicas e extracurriculares e, o segundo, o PSQI.	Maior resposta por mulheres; 33,06% estudantes (n=41) tiveram de LS de 31 a 60 minutos. Quem faz deslocamento intermunicipal diário para cursar graduação/possui vínculo empregatício concomitante apresentam má QS; referência à disposição física/falta de ânimo para realizar em atividades habituais e estão associadas a insônia.

Autor(es)/ Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Metodologia	Principais resultados / Conclusões
5. ALQUDAH et al., 2019.	Estudo transversal	Determinar a prevalência de distúrbios do sono entre estudantes universitários da Jordânia e procurar qualquer associação entre distúrbios do sono e desempenho acadêmico.	Utilizou-se o questionário ISI autoaplicável com uma amostra de 977 estudantes universitários das especialidades médicas e paramédicas.	Resposta majoritária do sexo feminino; revelou alta prevalência de insônia entre estudantes de medicina e paramédicas; a análise de QS autorreferida e desempenho acadêmico mostra que tem associação esteticamente significativa.
6. LINS; MAGALHÃES, 2017.	Estudo transversal e quantitativo descritivo	Avaliar a QS e SD dos acadêmicos de fisioterapia entre diferentes *campi* e períodos em uma instituição de ensino superior pública no Pará, Brasil.	Realizado através dos questionários PSQI e o ESE. A amostra foi de 156 alunos de fisioterapia.	Respostas obtidas só de mulheres; má QS em 89,1% estudantes (n=139); Foi possível identificar a presença de SD em metade dos estudantes de fisioterapia sem diferença entre capital e interior.
7. NSENGIMANA et al., 2023	Estudo transversal	Determinar a QS de graduandos em medicina de Ruanda e comparar os escores de sete componentes da QS entre as classes.	Estudantes de graduação (n=290) em medicina com utilização de um questionário autoaplicável com 2 partes: SE e PSQI.	Maior resposta do sexo masculino; período de LS em mais de 15 minutos em 155 participantes; o último ano e o primeiro ano serem os piores anos de QS justificados por rodízios clínicos.

Legenda: SD (Sonolência Diurna), SDE (Sonolência Diurna Excessiva), QS (Qualidade do Sono), QV (Qualidade de Vida), PSS (Escala de Estresse Percebido), AIS (Escala de Insônia de Atenas), PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh), ESE (Escala de Sonolência de Epworth), ISI (Índice de Gravidade da Insônia), MEQ (Questionário de matutinidade-vespertinidade), TDI (Teste de Dependência de Internet), LS (Latência do Sono) e SE (Socioeconômicas).

A qualidade do sono (QS) dos universitários da área de saúde pode ser afetada por diversos fatores. Notou-se que à medida que os alunos avançam nos semestres, a quantidade de horas dedicada ao sono é reduzida, e por consequência, há desenvolvimento do estresse percebido, sonolência diurna e disfunções no aprendizado.

Os alunos que responderam os questionários dos sete artigos são majoritariamente dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e Nutrição, com predominância de respostas do sexo feminino. Os artigos abordados no quadro abrangem diversos países, o que possibilita uma percepção da qualidade de sono de estudantes da área da saúde não só de regiões brasileiras - Pará e Ceará - como nos artigos 6 e 4 do quadro, respectivamente, mas também comparar com a realidade de outros países, como a China (3), Hungria (1), Colômbia (2), Jordânia (5) e Ruanda (7).

4 DISCUSSÃO

Esta revisão da literatura fornece evidências sobre a qualidade da saúde do sono entre estudantes universitários da área de ciências da saúde, identificando variáveis que indicam risco segundo a literatura. Pode-se dizer que foi encontrado, dentre as literaturas incluídas, uma má qualidade do sono entre os universitários, bem como sua associação com alguns aspectos, como hábitos de vida, estresse, período do curso, gênero, uso de celular/internet, inatividade física, deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação ou envolvimento em atividades extracurriculares - como vínculo empregatício.

O trabalho realizado por Busa *et al* (2024), afirma que existem fatores externos, relacionados a práticas cotidianas, que contribuem para a má QS como por exemplo: consumo da cafeína, inatividade física, uso de dispositivos eletrônicos e estresse. Consoante cita Yu *et al* (2023), um estilo de vida saudável está associado a uma melhor QS. Uma possível explicação é que estudantes com elevada qualidade de vida relacionada à saúde podem ter maior probabilidade de manter emoções e atitudes positivas, o que pode contribuir para uma melhora na qualidade do dormir.

Busa *et al* (2024) ainda traz que a saúde mental afeta a QS e dessa forma ela estabelece uma relação bidirecional com esses fatores. Os estudantes universitários têm como principal fonte de estresse a própria universidade, pois existe um desequilíbrio do bem-estar psicológico dos alunos ocasionado pela alta frequência de atividades avaliativas e pela quantidade de material de estudo, fatores que culminam na perturbação do sono dos acadêmicos. Dessa forma, King, Mobley e Scullin (2020, *apud* Zapata-López; Betancourt-Peña, 2023) confirmam a ideia de que a relação de maus hábitos de sono se intensifica à proporção que os estudantes se preparam para avaliações ou se aproximam dos prazos finais de entrega de projetos.

Além disso, Yu *et al* (2023) apresenta que os problemas do sono surgem quando o cérebro está altamente ativo antes de dormir, como ruminação, preocupação, planejamento, análise, resolução de problemas e dificuldade em controlar os pensamentos. Se a pessoa apresentar comportamentos incompatíveis com o sono na cama (navegar na Internet antes de dormir, ficar na cama até tarde, maus hábitos de sono, etc.), é provável que ocorram distúrbios do sono. Por exemplo, o estudo de Levenson (2017) realizado com jovens adultos entre 19 e 32 anos mostrou que o uso das redes sociais 30 minutos antes de dormir estava independentemente associado a disfunções no dormir.

No tocante ao gênero, observou-se uma resposta majoritária do público feminino nos estudos incluídos, que pode ser explicada pela literatura de Ruiz Gutierrez e Santana-Vega (2018, *apud* Zapata-López; Betancourt-Peña, 2023) onde para eles as mulheres optam por trilhar carreiras na área de saúde e humanidades e os homens nas exatas. Todavia, mesmo com as maiores respostas do sexo feminino, a QS nos homens ainda mostrou-se inferior a das mulheres no estudo com acadêmicos de medicina feito por Yu *et al* (2023) na China, sendo explicado pela tendência do grupo masculino a ir para a cama em horários ultrapassados do recomendado, ao excesso do uso de aparelhos eletrônicos, telas, e por vezes jogos digitais.

Ao que diz respeito a fatores culturais e regiões, dentre as literaturas incluídas não houve diferença significativa entre alunos de diferentes localidades, haja vista que são as mesmas mudanças no estilo de vida, como a passagem do colegial para a universidade, ou as alterações de horários entre os semestres da faculdade que geram alterações no ciclo circadiano (Wang e Biró, 2021). Ambos são atingidos com

os horários apertados, a alta exigência mercadológica e o desejo de sucesso profissional. Seguir os padrões indicados para uma boa noite de descanso não parece ser uma prioridade para os graduandos dentre os estudos avaliados.

A análise feita na Hungria (Busa *et al*, 2024) sobre estudantes do ensino online da Universidade de Pécs utilizou o questionário Escala de Insônia de Atenas e observou-se a relação com o uso do celular/internet, relacionamentos, higiene do sono e atividade física. Os estudantes que estavam em relacionamentos tiveram pontuação média maior do que aqueles que eram solteiros. Foi notado que a prática insuficiente de atividade física reflete problemas tanto na QS como no estresse percebido. O hábito do uso do celular por mais de duas horas antes de dormir fornece alteração do sono devido à luz azul emitida pelo dispositivo interferir diretamente na produção de melatonina e assim comprometer o ritmo circadiano, conforme explicado por Krishnan, Sanjeev e Latti (2020, *apud* Busa *et al,* 2024) em seu trabalho.

Já com relação ao período acadêmico dos estudantes de ciências da saúde, Alqudah *et al* (2019) revela uma relação estatisticamente significativa ($p<0,05$) com o semestre acadêmico, a QS e as horas de sono. Os alunos do 2º e 3º ano tiveram uma média significativamente maior ($\bar{x}= 12,0$) de Índice de Insônia Severa (ISI), em comparação com os alunos do 1º ano ($\bar{x}= 10,0$). À medida que os semestres avançam, a qualidade do sono reduz devido às exigências acadêmicas e isso é observado com destaque nas pesquisas de Busa *et al* (2024) e Zapata-López e Betancourt-Peña (2023).

Ainda de acordo com Zapata-López e Betancourt-Peña (2023), no seu estudo da qualidade subjetiva do sono, as demandas acadêmicas podem variar ao longo do próprio semestre, estando o final do semestre relacionado à maior sobrecarga, tensão e aumento do desgaste acadêmico, em comparação ao início do semestre. Na pesquisa, no início do semestre 12,03% dos alunos indicaram ter má qualidade do sono, enquanto no final do semestre foram 44,81%.

Referente ao trabalho e deslocamento, Morais *et al* (2022) identificou em seu estudo que os participantes que realizavam deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação ou que possuíam vínculo empregatício concomitante apresentaram QS ruim, quando comparados àqueles que não possuíam tais características. As demais variáveis acadêmicas extracurriculares e de hábitos de

vida não tiveram associação estatisticamente significante com a QS de acordo com este estudo.

Diferentes métodos foram usados para análise da QS nos estudos incluídos nesta pesquisa. Isto evidenciou, além das diferenças nos sistemas educacionais, limitações, como o tempo limitado do estudo dos trabalhos incluídos, que são em sua maioria estudos transversais, e que pode ter demonstrado um resultado pontual não refletindo a QS de todos os estudantes, para comparar alguns resultados, a exemplo do perfil dos estudantes dos diferentes países.

Urge que sejam implementadas intervenções e políticas de saúde mental nas universidades para promover hábitos saudáveis de sono entre os estudantes. Além disso, é importante que os próprios alunos adotem medidas para melhorar a qualidade deste, como estabelecer uma rotina regular de sono, reduzir o uso de dispositivos eletrônicos ao menos 30 minutos antes de dormir e praticar exercícios físicos, este fator sendo bem explicado por Santos *et al* (2023) quando ressaltam sua importância na diminuição dos distúrbios do sono, regulação do ritmo circadiano com aumento dos níveis de melatonina endógena e prevenção de doenças cardiovasculares quando praticado diariamente de forma moderada. Essas ações podem contribuir significativamente para a melhoria da QS e, consequentemente, para o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários da área de ciências da saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da qualidade do sono entre estudantes universitários da área de ciências da saúde evidenciou que a maioria desses alunos apresenta uma qualidade insatisfatória. Dentre os artigos incluídos, diversos fatores foram identificados como influenciadores desse cenário, tais como hábitos de vida, estresse, período acadêmico, gênero, uso de celular/internet, inatividade física, deslocamento intermunicipal diário para cursar a graduação e envolvimento em atividades extracurriculares. Além disso, a pesquisa demonstrou uma relação entre a saúde mental e a QS, sendo esses aspectos interligados.

É importante ressaltar que esta revisão bibliográfica possui algumas limitações. Primeiro, a falta de dados socioeconômicos para relacionar o perfil dos estudantes dos diferentes países, além das diferenças nos sistemas educacionais, o

que pode limitar a comparação. Segundo, os estudos incluídos são em sua maioria estudos transversais. As recomendações para melhora do sono incluem alcançar de 7 a 9 horas dormidas, estabelecer uma rotina regular para repousar, praticar exercícios físicos frequentemente e adotar uma prática contemplativa. Os profissionais da equipe multidisciplinar contribuem com uma perspectiva única e expertise específica, abordando diferentes aspectos que podem influenciar o sono, como o ambiente acadêmico, o estresse, os hábitos de vida e as condições de saúde mental. A colaboração da equipe permite uma abordagem holística, identificando e tratando as causas subjacentes dos distúrbios do sono. Isso não apenas promove uma melhor qualidade de vida para os universitários, mas também pode melhorar seu desempenho acadêmico e bem-estar geral.

REFERÊNCIAS

ALQUDAH, M. *et al* **Insomnia among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance.** BioMed Research International, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1155/2019/7136906. Acesso em: 5 mar. 2024.

BARANWAL, N.; YU, P.K.; SIEGEL, N.S. **Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene.** Progress in cardiovascular diseases, 2023, 77, 59–69. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005. Acesso em: 31 out. 2023.

BÍRÓ, É; WANG, F. **Determinants of sleep quality in college students: A literature review.** Explore. 2021, 17, 170-177. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303736?via%3Dihub. Acesso em: 3 out. 2023.

BUSA, F. *et al*. **Sleep Quality and Perceived Stress among Health Science Students during Online Education — A Single Institution Study.** Healthcare (Basel). 2023 Dec 29;12(1):75. Disponível em: 10.3390/healthcare12010075. Acesso em: 5 mar. 2024

HADDAD, F.L.M.; GREGÓRIO, L.C. **Manual do residente: medicina do sono.** Editora Manole, 2023. *E-book.* ISBN 9786555767650.

KING, E.; MOBLEY C.; SCULLIN M.K. **The 8-hour challenge: incentivizing sleep during end-of-tern assessments.** J Inter university students. BMC. Public Health. 2020; 20(1):1 1-13. D0i: 10.1186/s12889-020-08483-1.

LEVENSON, J. C. *et al*. **Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study.**

SLEEP, Vol. 40, No. 9, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1093/sleep/zsx113. Acesso em: 11 abr. 2024

LINS, A.L.; MAGALHÃES, Á.B. **Qualidade do sono e da sonolência diurna em estudantes de Fisioterapia de uma instituição na Amazônia Brasileira.** J Health Biol Sci. 2017 Jan-Mar; 5(3): 241-246. Disponível em: periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1308/446. Acesso em: 7 mar. 2024.

METSE, A.P. *et al*. **Sleep health of young adults in Western Australia and associations with physical and mental health: A population-level cross-sectional study.** Australian and New Zealand Journal of Public Health. 2023: vol. 47 nº. 4. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2023.100070. Acesso em: 13 out. 2023.

MORAIS, H.C.C. *et al*. **Fatores associados à qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense.** O Mundo da Saúde 2022,46:003-011. Disponível em: pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en;/biblio-1418707; Acesso em: 5 mar. 2024.

NSENGIMANA, A. *et al.* **Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study.** Scientifc Reports, 2023 13:265; Disponível em: doi.org/10.1038/s41598-023-27573-9; Acesso em: 5 mar. 2024.

OLIVEIRA, C.R; OLIVEIRA, B.C; FERREIRA, L.G.F. **Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada.** Revista Pesquisa em Fisioterapia, *[S. l.]*, v. 10, n. 2, p. 274–281, 2020. DOI: 10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2916. Acesso em: 19 out. 2023.

SANTOS, M. *et al*. **Relationship between free-time physical activity and sleep quality in Brazilian university students**. Sci Rep 13, 6652 (2023). Disponível em: doi.org/10.1038/s41598-023-33851-3. Acesso em: 19 mai. 2024

SCHWAB, R.J. **Distúrbios do sono ligados ao ritmo circadiano.** MSD Manuals, 2022. Disponível em: https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/dist%C3%BArbios-do-sono/dist%C3%BArbios-do-sono-ligados-ao-ritmo-circadiano. Acesso em: 18 out. 2023.

YU, L. *et al.* **Latent profile analysis for health-related quality of life, sleep quality, morning and evening type, and internet addiction among medical students.** Relatórios Científicos, 2023, 13:11247; Disponível em: doi.org/10.1038/s41598-023-38302-7; Acesso em: 7 mar. 2024.

ZAPATA-LÓPEZ, J.S; BETANCOURT-PEÑA, J; **Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud.** Univ. Salud, 2023; 25(1):7-14; Disponível em: doi.org/10.22267/rus.232501.290. Acesso em: 5 mar. 2024.