

**REPERCUSSÕES DA MÁ QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES  
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

CAROLINE COSME E SILVA

GABRIELA ALVES FRAZÃO DE SANTANA

JÚLIA MACEDO MENDES CARNEIRO

LEOPOLDO NELSON FERNANDES BARBOSA

SÁVIO JOSÉ DA SILVEIRA MACÊDO

RECIFE

2023

**REPERCUSSIONS OF BAD QUALITY SLEEP IN UNIVERSITY STUDENTS:  
A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

CAROLINE COSME E SILVA

GABRIELA ALVES FRAZÃO DE SANTANA

JÚLIA MACEDO MENDES CARNEIRO

LEOPOLDO NELSON FERNANDES BARBOSA

SÁVIO JOSÉ DA SILVEIRA MACÊDO

RECIFE

2023

**RESUMO** O sono é um processo fisiológico necessário aos seres humanos. Um adulto deve dormir em média sete a oito horas por dia e a falta de sono afeta processos cognitivos e de aprendizagem. Estudantes universitários geralmente sofrem de privação do sono devido a grandes demandas acadêmicas, e fatores como consumo excessivo de álcool, cafeína, tabaco, internet e comportamentos alimentares inapropriados. O presente estudo visa compreender as repercussões da má qualidade do sono em estudantes universitários e analisar os artigos publicados sobre a temática. Foi realizada uma revisão sistemática, utilizando os descritores "estudantes" AND "sono" AND "saúde mental", nas bases de dados BVS, Scielo, PubMed Central, incluindo artigos publicados entre 2018 e 2023 em português. No Google Acadêmico, foram incluídos artigos publicados somente em 2023. Ao todo, houveram apenas seis artigos elegíveis para serem analisados, sugerindo a necessidade de mais artigos acerca do tema.

**Palavras-chave:** Sono, estudantes universitários, sonolência diurna, qualidade do sono e privação do sono.

**ABSTRACT** Sleep is a necessary physiological process to the human being. An adult should sleep between seven to eight hours per day and the lack of sleep affects cognitive and learning processes. University students normally have sleep privacy due to high academic demands and factors such as excessive consumption of alcohol, caffeine, tobacco, internet e inappropriate eating habits. The present study seeks to comprehend the repercussions of bad quality sleep in university students and analyze the published articles of the thematic. A systematic review was made using the descriptors "students" AND "sleep" AND "mental health", on BVS, Scielo and PubMed Central, including articles published between 2018 and 2023 in portuguese. On Scholar Google, only articles published in 2023 were included. In general, only six articles were eligible to be analyzed, showing the necessity of more articles to be published around the theme.

**Key-words:** Sleep, university students, daytime sleepiness, sleep quality and sleep privacy

## INTRODUÇÃO

O sono pode ser conceituado como um estado fisiológico cíclico do ser humano, tendo dois padrões fundamentais: sem movimentos oculares rápidos (NREM) e com movimentos oculares rápidos (REM) . O sono NREM vem primeiro, nele existe menor atividade neural, há o relaxamento muscular e é de importância para a recuperação da energia física. Após o sono NREM, tem-se o REM, no qual a maioria dos sonhos ocorrem, há ainda mais relaxamento muscular e atividade cerebral é intensa, é mais difícil de despertar o indivíduo neste sono (FERNANDES, 2006).

Diversos estudos têm demonstrado que estudantes no Brasil enfrentam desafios significativos em relação à qualidade e quantidade de sono. A privação de sono nesta população tem sido associada a uma série de impactos adversos, podendo acarretar em consequências negativas, afetando o desempenho acadêmico, o bem-estar emocional e a saúde geral dos estudantes (SOUZA et al. 2021).

Segundo Valdez, Ramírez e Garcia (1996), os estudantes costumam apresentar um sono irregular por diversos motivos, dentre eles estão os atrasos no início e final do sono dos dias de semana para os finais de semana, durando pouco nos dias de semana e muito nos finais de semana. Essa longa duração durante os finais de semana normalmente é devido à privação do sono durante os dias de aula durante a semana. Valldeoriola e Molinuevo (1999) relatam que há uma interação entre o sono e a ansiedade. Para David S. Holmes (1997), em *Psicologia dos Transtornos Mentais*, a ansiedade é um sinal de alerta caracterizado pela presença de um conflito interno, que objetiva avisar sobre um perigo, possibilitando que a pessoa faça suas decisões para lidar com as ameaças.

A carência de sono de qualidade pode levar a dificuldades de concentração, memória comprometida e diminuição da capacidade de aprendizado. Além disso, a falta de descanso

adequado tem sido associada a problemas de saúde mental, como aumento da ansiedade, depressão e estresse (MUNIZ et al. 2021). Esses fatores combinados podem contribuir para um ciclo vicioso, no qual a privação do sono prejudica o desempenho acadêmico, o que, por sua vez, aumenta o estresse e a ansiedade, afetando ainda mais a qualidade do sono (COSTA et al. 2021).

Compreender os fatores associados à ocorrência de distúrbios causados pela escassez de um estado profundo de repouso e seus efeitos na vida dos estudantes é fundamental para a implementação de estratégias de promoção do sono saudável e bem-estar estudantil.

Essa revisão sistemática teve como objetivo compreender as repercussões causadas pela má qualidade do sono nos estudantes do ensino superior no Brasil, analisando os estudos acerca da temática.

## MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com pesquisa nas bases de dados PubMed Central, Scielo, BVS e Google Acadêmico. Como descritores, utilizou-se os termos do Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências (DeCS) correspondentes a “Sono” AND “Estudantes” AND “Saúde Mental”. Adicionalmente, realizou-se a busca manual nas referências dos artigos selecionados.

Foram incluídos estudos que abordaram as repercussões da má qualidade de sono em universitários; publicados a partir do ano de 2018 e disponibilizados nas bases de dados até o ano de 2023, com o intuito de contemplar os trabalhos mais atualizados, abrangendo o período dos últimos cinco anos; no idioma português; cujo os participantes apresentavam idade igual ou superior a 18 anos. No google acadêmico os artigos incluídos foram referentes somente ao ano de 2023, devido a vasta quantidade de artigos para ler em um curto período de tempo. Foram excluídos relatos de caso, literatura de comunicação, revisão sistemática e literatura no formato de carta.

Após os registros identificados através das bases de dados, os artigos foram colocados na plataforma “Mendeley”, para identificar quais estavam duplicados. Os trabalhos foram classificados por três autores que avaliaram seus títulos e resumos, fazendo a triagem conforme os critérios de inclusão e exclusão. Cada autor avaliou separadamente os textos completos, para a inclusão nesta revisão sistemática.

Foram coletados os seguintes dados dos artigos selecionados: títulos; autor(es); ano de publicação; país de origem; revista científica de publicação; idioma; palavras-chave; objetivo(s); critérios de inclusão e exclusão; tamanho da amostra; idades dos participantes; resultados da pesquisa; e conclusões.

A análise da qualidade dos artigos se baseou no Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE). Os artigos incluídos na revisão

sistemática foram analisados em acordo pelos autores, atribuindo-se uma classificação em relação a cada item do STROBE: item integralmente atendido; parcialmente atendido; ou não ficou claro o cumprimento do item (WIEHN, et al. 2021).

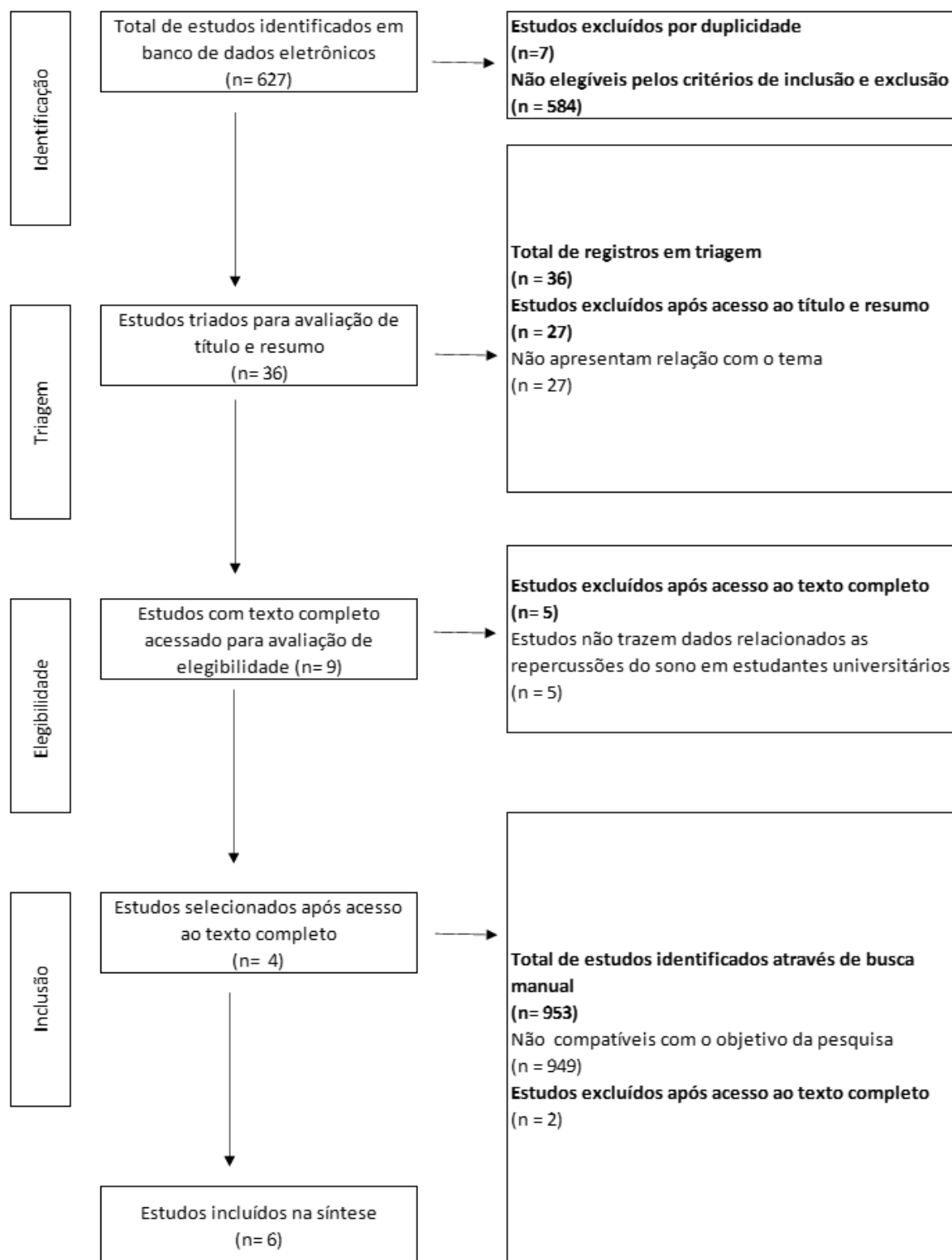
A apresentação dos resultados desta revisão sistemática seguiu as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (GALVÃO, et al. 2015).



## RESULTADOS

De 627 trabalhos encontrados nas bases de dados eletrônicas, 7 eram duplicados, obtendo-se 620 estudos. Foram excluídos 584 artigos por não serem elegíveis segundo critérios de exclusão e inclusão, totalizando 591 remoções antes da triagem. Permaneceram 36 estudos que atendiam às condições de inclusão e exclusão estabelecidas para a revisão sistemática presente. Por outros outros métodos, registros identificados em outros websites através do Google Acadêmico, foram encontrados 953 artigos e 949 não eram elegíveis pelos critérios de exclusão e inclusão, totalizando 4 artigos elegíveis.

Na triagem, dos 40 artigos selecionados, 29 foram excluídos após a leitura dos títulos e resumos, totalizando após triagem 11 artigos. Para a verificação da elegibilidade, após leitura na íntegra, 5 artigos foram removidos, sobrando 6 artigos elegíveis. Os artigos selecionados abordaram as repercussões da má qualidade do sono em estudantes de ensino superior, eram em português, de 2018 a 2023. Na literatura cinzenta, os artigos selecionados somente em 2023, eram em português e abordavam totalmente o tema. Dos artigos não elegíveis, foram excluídos os que eram relatos de caso, literatura de comunicação, revisão sistemática e literatura no formato de carta. O fluxograma de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão de estudos estão presentes na Figura 1



Dos 6 artigos elegíveis, 4 foram estudos transversais, 1 foi pesquisa longitudinal e 1 foi pesquisa qualitativa. Todos do Brasil, em português. Sendo 3 artigos de 2023 e 3 artigos de 2021.

Moraes et al., 2023, buscou analisar a qualidade do sono em 187 estudantes de enfermagem através de um estudo transversal com abordagem quantitativa, analítica e comparativa. O estudo se deu com um questionário autorrelatado, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e o questionário de Avaliação da Qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (OMS) - WHOQOL. Como resultado, obteve que a qualidade do sono era ruim para todos os anos do curso de enfermagem, tendo queixas de sonolência diurna excessiva e prejuízos na qualidade de vida dos participantes.

Garbelini et al. 2023, fez um delineamento transversal quantitativo sobre a prevalência e fatores associados à sonolência diurna excessiva em 120 estudantes de medicina por meio de um questionário sociodemográfico, de saúde e de estilo de vida. Também foi utilizada a Escala de Sonolência de Epworth (ESE). Concluiu-se que a presença da sonolência diurna excessiva estava presente em maior parte da população estudada. A prevalência de falhas de memória apresentou-se alta nos estudantes com sonolência diurna excessiva.

Maciel et al, 2023, realizou um estudo transversal dos fatores associados à qualidade do sono em 996 estudantes universitários sem focar em um curso específico. A coleta de dados foi feita com o Mini Sleep Questionnaire (MSQ) e a conclusão principal do estudo foi que fatores socioeconômicos e de saúde mental fazem interferência na qualidade do sono.

De Souza et al. 2021, fez um estudo transversal para identificar a prevalência da má qualidade do sono e os fatores associados nos estudantes da área de saúde. Foram 2171

universitários avaliados através da versão brasileira do questionário Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-BR) e as análises variadas foram feitas por Regressão de Poisson. Foi analisado que a má qualidade do sono estava presente em ambos os sexos de estudantes universitários, sendo pior para aqueles que fumavam e que consumiam bebida alcoólica.

Costa et al. 2021, realizou uma pesquisa longitudinal e analisou o nível de estresse e qualidade do sono em estudantes de enfermagem. Sendo feito com um formulário para caracterização biossocial e acadêmica e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP) com 117 universitários. Como resultado, foi percebido que os estudantes tinham um índice muito alto de estresse e duração baixa do sono, gerando dificuldades na formação profissional e foi concluído que o ambiente acadêmico é potencialmente alto para o adoecimento do estudante, acarretando em desfechos negativos na saúde.

Muniz et al. investigou as mudanças nos hábitos de vida dos estudantes universitários através de uma pesquisa qualitativa com entrevista semiestruturada em 2021. Foi utilizada uma entrevista semiestruturada com oito universitários. O resultado desta pesquisa apresentou má qualidade do sono entre os estudantes, gerando dores musculares, cefaleias tensionais, enxaquecas, piora de distúrbios, estresse, cansaço, desmotivação, agravamento de sofrimentos psíquicos pré-existentes como ansiedade e depressão. Concluiu-se que o ambiente universitário e a experiência acadêmica impactam na saúde mental e física do estudante após sua entrada na faculdade. As características gerais você poderá ver na Tabela 1.

TABELA 1

Tabela 1

AUTOR	PAÍS/ANO	CORTE DE ESTUDO	OBJETIVO	RESULTADO
MACIEL, Francine Villela et al.	Brasil, 2023	estudo transversal	investigar a qualidade do sono e possíveis associações com fatores sociodemográficos, comportamentais e de saúde psicológica em estudantes de uma universidade Federal no Sul do Brasil	fatores socioeconômicos e de saúde mental interferem na qualidade do sono e demonstram a necessidade de reflexão e proposição de intervenções capazes de minimizar este problema.
DE SOUZA, Maria Carolina Marciano Campos et al.	Brasil, 2021	estudo transversal	Identificar a prevalência de má qualidade do sono e os fatores associados em acadêmicos da área da saúde de uma universidade do Centro-Oeste do Brasil	Auto percepção de saúde razoável/ruim esteve associada com má qualidade do sono em ambos os sexos. Para os homens, a prevalência de má qualidade do sono foi maior para os estudantes que fumavam. Já para as mulheres, a prevalência de má qualidade do sono foi maior naquelas com 24 ou mais anos de idade, sem companheiro, que consumiam bebidas alcoólicas e que cursavam medicina.
MUNIZ, Gustavo de Barros Araújo et al.	Brasil, 2021	pesquisa qualitativa	Investigar mudanças nos hábitos de vida dos estudantes que ingressam na universidade e o impacto em sua saúde física e mental	A alimentação foi uma das dimensões que mais apresentou alterações, assim como o sono. Quanto aos impactos físicos, foram apontadas dores musculares, cefaleias tensionais, enxaquecas e agravamento de distúrbios, como gastrite. Nos impactos mentais, registrou-se os sintomas de estresse, cansaço, desmotivação e sentimentos de solidão, im- potência, isolamento, desejo de desistir e agravamento de sofrimentos psíquicos já existentes, como depressão e ansiedade. Os determinantes mais frequentes foram os sociais, que abrangem as condições socioeconômicas dos estudantes, seguido dos educacionais, que abrangem o ambiente acadêmico.
COSTA, Ana Lucia Siqueira et al	Brasil, 2021	pesquisa longitudinal, prospectiva e quantitativa	analisar o perfil biossocial-acadêmico, nível de estresse e qualidade de sono em estudantes de enfermagem no primeiro ano do curso	O total de 117 estudantes compuseram a amostra em março e 100 em dezembro de 2016. Evidenciou-se aumento no percentual de estudantes com muito e alto estresse, a duração do sono reduziu significativamente de 6,0 para 5,4 horas em média, por noite, e apresentaram dificuldades no gerenciamento do tempo, formação profissional para seguir o curso e atividades teóricas.
GARBELINI, Giulia Ugucioni et al.	Brasil, 2023	pesquisa de delineamento transversal quantitativo	analisar a Sonolencia Diurna Excessiva em internos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde, em Rio Verde – GO, Brasil	A prevalência de sonolência diurna excessiva na amostra foi de 65,5% e foi encontrada associação estatisticamente significativa com a presença de depressão, o fato de estudar nos três turnos do dia e a baixa qualidade do sono nos acadêmicos investigados.
MORAES, Bruno Fernando Moneta et al	Brasil, 2023	estudo transversal, analítico, comparativo de abordagem quantitativa	analisar a relação entre as características individuais, a qualidade do sono e a percepção da qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem	Houve predomínio de mulheres, adultas, jovens, sem filhos, que trabalhavam, e que não praticavam atividade física. Trabalho, custo dos estudos e gênero feminino associaram-se à menor duração do sono e pior qualidade de vida. A pior percepção do domínio físico da qualidade de vida esteve relacionada à pior qualidade do sono. Obteve-se qualidade de sono ruim para todos os anos do curso, duração do sono inferior a 7h por dia e queixas de sonolência diurna. Constatou-se, portanto, alterações do sono com prejuízos na qualidade de vida.

## DISCUSSÃO

Na presente revisão sistemática, obteve-se seis artigos elegíveis para análise. MACIEL, et al. 2023 e DE SOUZA, et al. 2021, foram estudos transversais. MUNIZ et al. 2021, foi uma pesquisa qualitativa. COSTA, et al. 2021, foi uma pesquisa longitudinal prospectiva e quantitativa. GARBELINI, et al. 2023, pesquisa de delineamento transversal quantitativo e MORAES, et al. 2023, teve o corte de estudo transversal, analítico, comparativo de abordagem quantitativa.

Dentre os artigos publicados no ano de 2021, um identificou a prevalência da má qualidade do sono, um investigou mudanças no hábito de vida e um analisou o perfil biossocial-acadêmico, nível de estresse e qualidade do sono. DE SOUZA, et al. observou que para os homens a prevalência da má qualidade do sono era maior em estudantes fumantes e para as mulheres, a prevalência da má qualidade do sono era maior naqueles que consumiam bebidas alcoólicas. MUNIZ, et al. percebeu que grande mudança na alimentação após entrada na faculdade. COSTA, et al. obteve um alto percentual de estudantes com estresse e uma redução significativa no sono, que tiveram como consequência a má qualidade do sono.

Os dados observados em DE SOUZA, et al. 2021, corroboram com a publicação de ARAÚJO, et al. 2014. Segundo ele, nas primeiras três horas depois do uso do álcool, diminui-se o sono *rapid eyes movement* (REM) e na segunda metade do repouso, há interrupções do sono por diversos motivos como taquicardia, sudorese, irritação gástrica, cefaleia, entre outros. Ainda segundo ARAÚJO, et al. o tabagismo tem interferência negativa no sono, pois a nicotina faz estimulação de neurotransmissores de serotonina e dopamina, que resulta em má qualidade do sono. Além disso, com o tabagismo, há o aumento da sonolência diurna excessiva (SDE) e a diminuição de um sono eficiente. Tais dados se mostram diretamente ligados com as descobertas de DE SOUZA, et al.

Em MUNIZ, et al. 2021, a alimentação foi a principal alteração após entrada na faculdade, tendo sido observado relação entre má qualidade do sono e hábitos alimentares ruins. Em outros artigos, FEITOSA, et al. 2010 e CANSIAN, et al. 2012, defendem que com a nova rotina, os universitários buscam formas mais práticas e rápidas para se alimentarem, com produtos industrializados, mais calóricos e com menos quantidades de nutrientes essenciais, influenciando na qualidade do sono, saúde e memória.

Na pesquisa de COSTA, et al. 2021, ele obteve o resultado de que os estudantes de sua amostra, tiveram um aumento no percentual de estresse e que esses mesmos estudantes tiveram sua duração de sono reduzida de 6,0 para 5,4 horas em média por noite. Tais estudantes apresentaram dificuldades em gerenciar seu tempo para seguir o curso da faculdade e fazerem suas atividades acadêmicas. Em outro estudo, ARAUJO, et al. 2013, diz que os estudantes de ensino superior costumam ter um padrão de sono irregular e durante a semana têm menor duração de sono em relação aos finais de semana, por terem privação de sono em dias de aula. Isto causa impactos negativos na saúde dos estudantes, afetando sua atenção, memória, capacidade de resolução de problemas e desempenho acadêmico.

Os artigos publicados em 2021, que foram eleitos para a análise, por mais que tenham abordado os impactos negativos do sono e suas causas, ainda assim carecem de profundidade na temática das repercussões da má qualidade de sono em estudantes universitários. Isto mostra que com os descritores utilizados, tal temática não foi tão evidente neste ano.

O artigo desenvolvido por MACIEL, et al. 2023, teve como objetivo investigar a qualidade do sono e suas possíveis associações com fatores sociodemográficos, comportamentais e de saúde psicológica em estudantes de uma universidade Federal no Sul do Brasil. O de GARBELINI, et al. 2023, analisou a sonolência diurna excessiva (SDE) em internos da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde - GO, Brasil. E o artigo de

MORAES, et al. 2023, analisou a relação entre as características individuais, a qualidade do sono e a percepção da qualidade de vida dos estudantes universitários do curso de enfermagem.

MACIEL, Francine Villela et al. Teve como corte de estudo, uma pesquisa transversal que constatou que fatores socioeconômicos e de saúde mental interferem na qualidade do sono. Colaborando com esses resultados, AMORIM, et al. 2018, diz em seu artigo que a saúde mental interfere diretamente na qualidade do sono e que fatores como estresse e ansiedade se fazem presentes na vida de muitos estudantes de ensino superior e, conseqüentemente, distúrbios do sono são comuns, causando dificuldades de concentração, irritabilidade e impaciência em tais estudantes.

GARBELINI, et al. teve sua pesquisa com delineamento transversal quantitativo e analisou que a prevalência da sonolência diurna excessiva foi de 65,5% das pessoas em estudo, sendo encontrada associação significativa com a presença de depressão, tendo também a presença de baixa qualidade do sono. Para CARVALHO, et al. 2013, as alterações fisiológicas e comportamentais acontecem no período de dormir e isso interfere nos processos cognitivos e de aprendizagem. Ainda segundo o estudo, os estudantes universitários quando recém-ingressos são expostos a altas demandas acadêmicas e a horários irregulares de aulas e, alterando o padrão ciclo sono vigília. Além disso, o artigo aponta que indivíduos que sofrem privação do sono se mostram menos produtivos e ambiciosos e a perda do sono altera o desempenho de habilidades cognitivas, como memória, raciocínio lógico, cálculos e tomada de decisões, comprovando o artigo de GARBELINI et al.

No estudo transversal, analítico, comparativo de abordagem quantitativa de MORAES, et al. observou predominância de mulheres, adultas, jovens e sem filhos, que trabalhavam e não praticavam atividade física e isto foi associado a menor duração do sono e



pior qualidade de vida, além de queixas de sonolência diurna. Podemos averiguar esses dados através da pesquisa de ROPKE, et al. 2017, que afirmou que exercícios físicos influenciam positivamente na qualidade de vida e no sono, pois influencia no aumento das ondas lentas e redução do sono REM, portanto, a falta do exercício físico impacta negativamente na qualidade do sono.

As pesquisas de 2023 trouxeram dados semelhantes às pesquisas de 2021, pois, por mais que falassem dos impactos negativos da má qualidade do sono em estudantes universitários, ainda assim houve uma carência na profundidade do tema. A má qualidade do sono é muito frequente nos estudantes universitários e conforme a pesquisa indica, é pouco abordado e refletido no meio acadêmico.

No decorrer da discussão dos seis artigos analisados, a má qualidade do sono se mostrou presente em boa parte dos estudantes universitários de ambos os sexos. Fatores como consumo de bebidas alcoólicas e cigarro mostraram-se influenciadores da má qualidade do sono. Porém, os preditores que mais se destacaram foram estresse, alta demanda acadêmica e ciclo irregular do sono, tendo consequência direta na qualidade do sono. A má qualidade do sono, conforme apontado pelos artigos têm seus impactos na aprendizagem, memória, concentração, bem estar físico e mental. Porém, fomos limitadas com somente seis artigos elegíveis. Isso mostra necessidade de maior debate acerca do tema, mais produções científicas e mais reflexões acerca para contornar os fatores que levam a má qualidade do sono e consequentemente reduzir o dano causado pela mesma.

## CONCLUSÃO

O sono conceitua-se como um estado fisiológico cíclico do ser humano, tendo dois padrões fundamentais: sem movimentos oculares rápidos (NREM) e com movimentos oculares rápidos (REM). Foi visto que diversos estudos mostraram que grande parte dos estudantes tem tido privação do sono, sendo observado nesta população uma série de consequências negativas advindas da carência do sono, tais como: baixo desempenho acadêmico, baixo bem-estar emocional, alto nível de estresse e ansiedade, dificuldades de concentração e na memória comprometida, diminuição da capacidade do aprendizado e baixa saúde em geral. Também foi visto nesta população alta incidência de transtornos, principalmente, Transtorno Depressivo Maior e Transtornos da Ansiedade. Segundo estudos, a privação do sono nos estudantes ocorre por diversos motivos, o principal motivo seria dormir tarde e acordar cedo durante os dias de semana em função de conseguir dar conta de todas as atividades acadêmicas.

A presente revisão sistemática abordou seis artigos que investigaram a qualidade do sono em estudantes universitários. Os estudos analisados revelaram uma variedade de metodologias, incluindo pesquisas transversais, longitudinais e qualitativas, que exploraram diferentes aspectos relacionados ao sono e hábitos de vida dos estudantes. Entre os artigos identificou-se a prevalência da má qualidade do sono, mudanças nos hábitos de vida, e análises do perfil biossocial-acadêmico, nível de estresse e qualidade do sono.

Destaca-se que o consumo de substâncias como álcool e tabaco estava associado à má qualidade do sono, corroborando com estudos anteriores. Além disso, foi constatado que houve mudanças nos hábitos alimentares após a entrada na faculdade, relacionadas à má qualidade do sono. Nas pesquisas, destaca-se que a sonolência diurna excessiva foi associada à presença de depressão, reforçando a interligação entre saúde mental e sono.

Foi possível identificar que a maioria dos estudantes universitários apresenta um sono de má qualidade, sugerindo uma relevante associação entre a alta demanda acadêmica e alterações do sono que afetam a saúde. Portanto, fica claro a necessidade de mais estudos acerca do tema para que se construa uma intervenção preventiva sobre os impactos de uma rotina de sono instável.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, Bruna Bittencourt; MORAES, Larissa; SÁ, Isabella Cavalcante Gomes; SILVA, Barbara Borges Gomes; FILHO, José Waldo Saraiva Camara. Saúde mental do estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 245-254, 2018.

CARVALHO, Thays Maria da Conceição Silva; JUNIOR, Ivanildo Inácio da Silva; DE SIQUEIRA, Pedro Paulo Simões; ALMEIDA, Jarly de Oliveira; SOARES, Anísio Francisco; DE LIMA, Anna Myrna Jaguaribe. Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Revista Neurociências**, v. 21, n. 3, p. 383-387, 2013.

COSTA, Ana Lucia Siqueira; DA SILVA, Rodrigo Marques; SENA, Amaralina Rafaela Aruaste da Silva; DA SILVA, Gabriel Vieira; MUSSI, Fernanda Carneiro; GONÇALVES, Amanda Krishna Pinheiro; LIMA, Thais Pereira; FILHO, Iel Marciano de Moraes. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem/Stress, poor sleep quality and negative health outcomes in nursing students/Estrés, mala calidad del sueño y resultados de salud negativos en estudiantes de enfermería. **Journal Health NPEPS**, v. 6, n. 2, 2021.

DE ARAÚJO, Márcio Flávio Moura; DE FREITAS, Roberto Wagner Júnior Freire; LIMA, Adman Câmara Soares; PEREIRA, Dayse Christina Rodrigues; ZANETTI, Maria Lúcia; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Indicadores de saúde associados com a má qualidade do sono de universitários. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 1085-1092, 2014.

DE SOUZA, Maria Carolina Marciano Campos; LEITE, Heloísa Marquardt; DA SILVA, Renato Canevari Dutra; PATTUSSI, Marcos Pacoal; OLINTO, Maria Teresa Anselmo.

Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 4, 2021.

DOS SANTOS, Anne Karoline Gonçalves Varandas; REIS, Camille Cesário; CHAUD, Daniela Maria Alves; MORIMOTO, Juliana Massami. Qualidade de Vida e alimentação de estudantes universitários que moram na região central de São Paulo sem a presença dos pais.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 24, p. 335-342, 2015.

GARBELINI, Giulia Ugucioni; DE OLIVEIRA, André Vinícius; JUDICE, Marcelo gomes; ARANTES, Ana Paula Felix; DA SILVA, Renato Canevari Dutra. Sonolência diurna excessiva em internos de uma universidade brasileira: prevalência e fatores associados. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 1267-1275, 2023.

MACIEL, Francine Villela; WENDT, Andrea Tuchtenhagen; DEMENECH, Lauro Miranda; DUMITH, Samuel Carvalho. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1187-1198, 2023.

MORAES, Bruno Fernando Moneta; MENDES, Sandra Soares; SALVI, Carolina Pasquini Praxedes; DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Qualidade do sono e percepção da qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. 2023.

MUNIZ, Gustavo de Barros Araújo; GARRIDO, Edleusa Nery. Mudanças de hábitos e saúde dos estudantes após ingresso na universidade. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 235-245, 2021.

ROPKE, Lucilene Maria; SOUZA, Amanda Gouvea; BERTOZ, André Pinheiro de Magalhães; ADRIAZOLA, Manuel Martin; ORTOLAN, Erika Verusca Paiva; MARTINS, Regina Helena; LOPES, Weder Carneiro; RODRIGUES, Cesar Diogo Benichio; BIGLIAZZI, Renato; WEBWE, Silke Anna Theresa. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Archives of Health Investigation**, 2017.

WIEHN, Elena et al. Adherence to the Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) checklist in articles published in EAACI Journals: A bibliographic study. **EAACI position paper. Allergy**, 2021.