



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 11, Issue, 05, pp. 47374-47377, May, 2021

<https://doi.org/10.37118/ijdr.22000.05.2021>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO ESTADO GERAL DE SAÚDE: a percepção de sujeitos do universo acadêmico

Aline Cristina Ribeiro da Luz¹, Erick Michell Bezerra Oliveira², Domingas Marlyene Silva Conceição¹, Rubenilson Luna Matos³, Mateus Zidany Almada dos Reis⁴, Manoel Augusto de Moura⁵, Géofrey Henrick Silva Galvão¹, Luanna da Silva de Assunção¹, Rian Gabriel Leite Melo⁷, Francisco de Assis Viana dos Santos⁸, Julianne de Area Leão Pereira da Silva⁹ and Américo Nascimento Pessoa¹⁰

Graduada em Fisioterapia-Unifacema¹, Pós-Graduado em Gestão Hospitalar e Auditoria em Serviços de Saúde-Estratego², Graduado em Enfermagem-Uema³, Graduando em Odontologia-Unifacema⁴, Graduado em Nutrição-Unifacema⁵, Mestrando em Patologia Bucal-SLMandic⁶, Graduando em Farmácia-Unifacema⁷, Graduado em Enfermagem-UFPI⁸, Graduada em Enfermagem-UniNovaFAPI⁹, Graduado em Medicina-UEMA¹⁰

ARTICLE INFO

Article History:

Received 20th February, 2021
Received in revised form
17th March, 2021
Accepted 18th April, 2021
Published online 30th May, 2021

Key Words:

Sono; Acadêmicos; Professores;
Qualidade de vida.

*Corresponding author:

Aline Cristina Ribeiro da Luz,

ABSTRACT

O sono é uma condição comportamental mutável tendo como característica uma baixa resposta e interação com ambiente. É possível conceituar o sono como um estado onde o indivíduo se encontra inconsciente, mas este pode ser despertado através de estímulos sensoriais, motores e outros. O objetivo geral desse estudo foi relatar as percepções de acadêmicos e professores universitários sobre as implicações da qualidade do sono no seu estado geral de saúde. Tratou-se de um estudo de campo exploratório-descritivo e com uma abordagem qualitativa, realizada com 14 universitários e 14 professores de uma IES de Caxias-Ma. A coleta foi realizada por meio de entrevista semiestruturada com perguntas fechadas e abertas. Os dados foram analisados de acordo com o proposto por Bardin. Quanto aos resultados buscou-se compreender a percepção dos entrevistados sobre a qualidade do sono e seus conhecimentos sobre uma noite mal dormida. Os dados foram organizados a partir dos depoimentos dos participantes, no qual o intuito fora entender a posição real e prática dos entrevistados durante a rotina de estudos, trabalho e lazer. O presente estudo possibilitou evidenciar a real concepção dos entrevistados sobre a qualidade de sono e sugere que os mesmos tenham um olhar diferente sobre o tema.

Copyright © 2021, Aline Cristina Ribeiro da Luz. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Aline Cristina Ribeiro da Luz, Erick Michell Bezerra Oliveira, Domingas Marlyene Silva Conceição et al. 2021. "Influência da qualidade do sono no estado geral de saúde: a percepção de sujeitos do universo acadêmico", *International Journal of Development Research*, 11, (05), 47374-47377.

INTRODUCTION

O sono é primordial, vital e muito complexo. De maneira geral, é dividido em dois estados distintos: sono REM que é um sono dessincronizado, indivíduo fica em estado de vigília, ativo e é caracterizado pelos movimentos rápidos dos olhos. Já sono NREM é tranquilo e corresponde a 75% do período de sono, acontece o descanso profundo e não há movimentos rápidos dos olhos (FONSECA *et al.*, 2015). Silva; Romão (2018) defendem que cada indivíduo possui necessidades de horas de sono distintas, alertando variação de acordo com a faixa etária, o sexo, cor, profissão, fatores climáticos e localização habitacional. Para Peres e Nery (2016) O sono é afetado quando há uma má qualidade ao dormir, o que por consequência pode vir a desencadear um "transtorno de sono". Existe várias maneiras de distúrbios do sono, estes, que são causados por diversos fatores, variando de indivíduo.

É contribuinte falar dos três principais distúrbios, pode-se salientar: a "insônia", que se dá pela qualidade e quantidade ruim do sono no período da noite; a "narcolepsia" que apresenta com sonos em vários horários, fazendo com que o indivíduo durma em locais e horas impróprias, e por último e não menos frequente a "apnéia", que é o fechamento das vias aéreas durante o sono. Para Bardin *et al.* (2017) os universitários são os indivíduos mais suscetíveis a desenvolver distúrbios do sono, justificando a demanda grande de carga curricular em busca de uma boa qualificação profissional e atividades extracurriculares, assim tomando o tempo de lazer e horários que deveriam ser dedicados ao sono. Desta maneira, as variáveis biológicas são afetadas diretamente, acarretando drásticas consequências ao organismo dos universitários, trazendo falhas na memória, irritabilidade, dificuldade de concentração, alteração repentina no humor, sensibilidade para sons, taquicardia e cansaço (SEGUNDO *et al.*, 2017). É cabível ressaltar que os professores dos discentes também sofre com os distúrbios do sono, que se dá pelo

ritmo de vida acelerada que esses profissionais são submetidos, em que devem preparar e ministrar aulas, produzir artigos, pesquisas e trabalhos, dar atenção extra aos discentes, preparar, aplicar e corrigir provas, orientar alunos, entre outras diversas atividades. Isso requer carga horária extra, que acaba invadindo na vida particular dos docentes e em especial no sono, deste modo afetando a saúde induzindo maior risco de hospitalizações, acidentes de trânsito e distúrbios mentais (AMARO; DUMITH, 2018).

Diante do exposto, levantou-se o seguinte problema de pesquisa: De que forma acadêmicos e professores universitários percebem a influência da qualidade do sono no seu estado geral de saúde?

O objetivo geral desse estudo foi relatar as percepções de acadêmicos e professores universitários sobre as implicações da qualidade do sono no seu estado geral de saúde. Tendo como objetivos específicos: Dimensionar as concepções dos sujeitos do universo acadêmico sobre a importância de uma boa qualidade de sono e identificar desses sujeitos em que aspectos a má qualidade do sono está influenciando negativamente em sua qualidade de vida e expor as inquietudes de alunos e professores no que tange a sua real necessidade de uma boa qualidade de sono. A escolha desse tema justifica-se pela alta prevalência dos distúrbios do sono entre acadêmicos e docentes devido a exigência de grande carga de concentração para realização de suas atividades, demandando perda de várias horas de sono por dia. Tais fatores impactam diretamente no estado geral de saúde desses indivíduos. Nesse sentido, é relevante pesquisar a qualidade de sono percebida no intuito de avaliar a sua influência no estado de saúde desses indivíduos, possibilitando a elaboração de estratégias e ações de intervenções em saúde.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo de campo exploratório-descritivo e transversal, com uma abordagem qualitativa. A pesquisa exploratória tem por objetivo principal, proporcionar maior familiaridade com o problema para torná-lo mais visíveis e explícitos, bem como para a construção de hipóteses, aprimoramento de ideias ou descoberta de novas intuições (GIL, 2008). Segundo Gil (2008), a pesquisa descritiva tem como objetivo primordial, a descrição das características de determinadas populações ou fenômenos. Para Minayo (2009), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, pois trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos. A pesquisa foi realizada em uma IES, localizada no município de Caxias-MA. Foi realizado com estudantes e professores que estiverem presentes nos dois turnos de atividades letivas desenvolvidas pela Instituição. A amostragem foi do tipo não probabilística por conveniência. A escolha dos referidos participantes teve como base a disponibilidade dos mesmos no momento da coleta das informações. A amostra foi composta de 14 acadêmicos e 14 professores, tendo sido limitada pela rápida saturação dos dados coletados. Os critérios de inclusão foram: indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, que apresentavam vínculo com a Instituição onde a pesquisa foi realizada, além de terem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos do estudo os sujeitos que não se encontravam devidamente matriculados no período letivo em curso e os que deixaram de possuir vínculo empregatício com a Instituição, além daqueles que não aceitaram assinar o TCLE.

Os dados da pesquisa foram através do questionário semiestruturado, sobre o tema em pauta e sociodemográficos. Os dados foram analisados pelo método de Análise de Conteúdo que, segundo Minayo (2009), é compreendida como um conjunto de técnicas que, através da análise de conteúdo, são encontradas as respostas para as questões formuladas e também podemos confirmar ou não as afirmações estabelecidas. Os dados e a saturação das falas foram analisados a partir dos seguintes procedimentos metodológicos: categorização, inferência, descrição e interpretação dos resultados (MINAYO, 2009).

O projeto foi enviado à Plataforma Brasil, direcionado ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP), normas preconizadas pela Resolução CNS nº 466/2012 e suas complementares, que tratam dos aspectos éticos envolvendo seres humanos, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do UniFacema com o número de CAAE 18699019.0.0000.8007.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca de compreender a percepção dos acadêmicos e professores sobre a qualidade do sono e as consequências advindas de uma noite mal dormida, os dados foram organizados a partir dos depoimentos dos participantes, onde buscou-se entender a posição real e prática dos acadêmicos e professores durante a rotina de estudos, trabalho e lazer, tentando assimilar perante a visão dos entrevistados o que impedia de ter uma boa qualidade de sono.

Caracterização dos Participantes: O instrumento de coleta de dados proporcionou a caracterização dos sujeitos da pesquisa quanto a diversos fatores. Dos 28 participantes do estudo, 14 eram alunos e 14 eram professores. A idade dos acadêmicos entrevistados era de 18 a 40 anos, onde onze eram do sexo masculino e três do sexo feminino, doze eram de cor parda e três de cor branca, nove estudavam na cidade que residiam e cinco moravam fora, todos eram solteiros, seis estudavam e trabalhavam e oito apenas estudavam, quatro deles cursavam o início do curso, seis na metade e quatro estavam na reta final. No que se refere aos 14 professores entrevistados dez eram do sexo masculino e quatro do sexo feminino, se tratando de idade cinco possuíam entre 18 a 30 anos, cinco entre 31 a 40 anos, dois entre 41 a 50 e dois com mais de 50 anos. Dos 14 professores 09 eram de cor/raça branca, 03 eram pardos e apenas dois se autodeclararam negros. Quanto a cidade de procedência 08 residiam na cidade da instituição e 06 moravam em outras cidades. Referente a situação conjugal 10 disseram serem casados e 04 eram solteiros. Falando de renda familiar em salários mínimos 07 relataram receber mais de 06 SM, 04 entre quatro a seis SM e 03 recebiam apenas entre um e três SM. 05 professores não tinham filhos, e 09 disseram ter entre um a três filhos. 09 dos entrevistados trabalham em três empresas, 03 em duas e 02 em apenas uma. 05 tinha menos de cinco anos de exercício de docência, 05 entre cinco e dez anos e quatro possuíam mais de anos de atividade. Cada participante do estudo recebeu um código, como A1, A2, A3... para alunos e P1, P2, P3... para professores, a fim de garantir seu anonimato e reafirmando assim o que foi dito para os entrevistados sobre o sigilo ético da pesquisa. Para definir as categorias das análises, as mensagens foram organizadas almejando responder os objetivos do estudo, em que os entrevistados expressavam sua percepção sobre o assunto. As falas transcritas foram palavras expressas de forma espontânea e verdadeira, adotando para seleção as falas que mais se aproximavam dos objetivos do estudo.

AS CATEGORIAS E SUAS DESCRIÇÕES

Categoria 1: A importância de uma boa qualidade de sono: A importância do sono vai além da obediência de uma necessidade fisiológica básica, pois passa também pela possibilidade da existência de distúrbios à saúde humana decorrentes de sua privação. Além da má qualidade do sono e da sonolência diurna, a restrição do sono pode ser causadora de inúmeros problemas aos indivíduos, tais como estresse excessivo, sonolência, ansiedade, irritabilidade e indisposição (LINS *et al.*, 2017). O sono contribui para um bom desempenho cognitivo, regulação emocional, processos fisiológicos e qualidade de vida (KNUTSON *et al.*, 2017). Tendo isso em vista, várias associações entre os padrões de sono e consequências para a saúde estão sendo feitas, e elas são particularmente relevantes na população idosa, visto que é uma parcela em ascensão e que cerca de 50% apresentam sintomas relacionados ao sono (SILVA *et al.*, 2016). O sono contribui para um bom desempenho cognitivo, regulação emocional, processos fisiológicos e qualidade de vida (KNUTSON *et al.*, 2017). Tendo isso em vista, várias associações entre os padrões de sono e consequências para a saúde estão sendo feitas, e elas são

particularmente relevantes na população idosa, visto que é uma parcela em ascensão e que cerca de 50% apresentam sintomas relacionados ao sono (SILVA *et al.*, 2016).

“Bom, para mim especialmente, o sono é importante para desempenharmos melhor nossa rotina, de forma mais qualitativa, sem nenhum tipo de dano a sua saúde física e mental (mexendo muito na caneta) (professor 03) ”.

Categoria 2: Uma boa qualidade de sono na visão pessoal

Dormir bem faz parte de uma vida saudável. No entanto, o sono tem sido cada vez mais trocado por inúmeras atividades diárias sem a necessária reflexão sobre os agravos à saúde vindo da redução do sono e de horários irregulares de dormir. Esta condição é particularmente danosa para crianças e adolescentes que estão em fase de crescimento e amadurecimento físico e psíquico. Hábitos inadequados de sono afetam o desempenho mental e físico, provocam sonolência diurna, alteram o humor e levam à maior predisposição a doenças (BERTOLUCCI *et al.*, 2018). Além das mudanças do padrão de sono que ocorre ao longo da vida, existe uma preferência de caráter individual com relação aos horários de dormir e acordar, e a duração de sono. Com relação à preferência dos horários de dormir e acordar, definida como cronotipo, há três subtipos: (1) matutinos, preferem realizar suas atividades pela manhã, dormem e acordam cedo; (2) vespertinos, têm maior disposição em horários tardios, além de dormir e acordar mais tarde; e os (3) intermediários, que possuem horários intermediários para dormir e realizar suas atividades (BELÍCIO, 2015).

Com relação à duração do sono, os indivíduos podem ser classificados como: pequenos dormidores, que dormem entre 5h e 6 h por noite; médios dormidores, que dormem entre 7h e 8 h por noite; e grandes dormidores que dormem entre 9h e 10 h por noite. Deste modo, essas modificações biológicas que ocorrem naturalmente nos padrões de sono, ao longo do desenvolvimento, podem ser modificadas pelo estilo de vida contemporâneo, por exemplo, com o aumento do uso de aparelhos tecnológicos e os horários tardios de trabalho. Os fatores sociais levam as pessoas a reduzirem a duração de sono ou a não dormirem por certo intervalo de tempo, por exemplo, 24h (MAURO *et al.*, 2015).

*“ Eu dormir e apagar... tipo, entrar no sono REM, sabe? Ficar calma, apagada, relaxada (aluna 12)
Conseguir dormir rápido e a noite inteira, que as vezes não dá (risos) (aluno 14) “*

Categoria 3: A percepção da qualidade do próprio sono

A falta de sono acumulada de uma noite para a próxima gera um “débito de sono”. Portanto, o que seria uma modesta diminuição do sono por 20 uma única noite pode transformar-se em um sério débito quando sustentada por várias noites (HECK, 2017). Lombardo (2015) afirma que diferente do sono das crianças que servem para o crescimento, no adulto ele serve como manutenção, como descrito no trecho a seguir: “Quando não dormimos o suficiente, nossos órgãos vitais não recebem as doses necessárias de manutenção e os hormônios vitais de que eles precisam para restaurar a capacidade de funcionar. O sono profundo também tem um efeito muito importante em nosso estado mental quando estamos acordados. O cérebro que controla emoções, processo de tomada de decisão e interações sociais parecem se aquietar durante o estágio do sono profundo, sugerindo que precisam de tempo livre para se recuperar do cansaço da vida acordada”. A média de sono diária é uma característica individual, que varia de 7 a 8 horas. Estudos internacionais comprovam que tanto os sujeitos que dormem muito (mais de nove horas diárias) quanto os que dormem pouco (menos de sete horas diárias) têm suas chances de uma vida longa diminuídas, principalmente, por estarem mais propensos a desenvolver doenças cardiovasculares, câncer e distúrbios metabólicos. Assim, a curta duração do sono parece estar associada com a mortalidade em geral, principalmente, por doenças

cardiovasculares, e diminuição e, até mesmo, perda de desempenho e raciocínio no trabalho ou estudo (NUNES *et al.*, 2016). A auto percepção possibilitou a identificação dos principais fatores que alteram a eficiência habitual do sono dos acadêmicos e professores, a fim de, possivelmente, melhorar o desempenho acadêmico/profissional e reduzir os riscos para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono, que podem promover prejuízo da saúde em geral e na qualidade de vida. É sabido que a privação de horas de sono é ainda rotineiramente praticada pelos participantes, como está descrito nas falas abaixo.

“Péssima! Eu durmo pouco, eu durmo mal, as vezes com criança, preparando aulas, corrigindo provas, então hoje minha qualidade de sono é ruim, só melhora nas férias (risos) (professor 05) “

“ Minha qualidade de sono é ótima, por que eu me organizo, horários de estudos, e quando é o horário de dormir eu durmo mesmo, meu corpo pede (olhar contente) (professor 12) “

Categoria 4: A influência da qualidade do sono na qualidade de vida

Em um estudo de Palhares *et al.* (2014) com acadêmicos, encontraram associação de baixa qualidade do sono e forte correlação entre a qualidade de vida. Assim, há associação entre má qualidade do sono, saúde e bem-estar, enfatizando a importância de uma boa manutenção do sono para melhorar o desempenho diário. Alguns estudos têm como objetivo descrever o desempenho neurocomportamental do sono, outras consequências metabólicas dos distúrbios do sono de volta ao paciente e também aqueles que procuram conhecer a saúde dos insones cardiovasculares. Caska *et al.* (2009) relatam que uma má qualidade do sono pode estar associada à doença arterial coronariana e, assim, entender a má qualidade do sono e modificá-la, você pode minimizar a morbimortalidade em pacientes com doença cardíaca coronariana. Tais relatórios elogiam a importância do conhecimento e do estudo como formas alternativas de tratamento da insônia, e a fisioterapia traz ótimas características e técnicas que promovem relaxamento profundo e proporcionam um resultado bem-sucedido sem riscos aos pacientes, sem causar efeitos colaterais, melhorando não apenas a qualidade do sono, mas também a qualidade de vida. Embora não se saiba exatamente todas as razões porque as pessoas precisam dormir, sabe-se que durante o sono o cérebro continua funcionando e consolida as experiências que acontecem durante o dia, organizando a memória de longo prazo. Sabe-se, também, que alguns hormônios são liberados durante o sono, fundamentais para a saúde do organismo, como o hormônio de crescimento, a testosterona, hormônios da tireoide e hormônios da saciedade alimentar. Alguns sinais e sintomas podem sugerir que o indivíduo esteja com privação do sono e resultam da falta dessas funções que ocorrem durante o sono, tais como os citados abaixo pelos entrevistados.

“ Eu fico estressada, ansiosa, com raiva de tudo e não consigo produzir nada (rindo) (aluna 14) “

CATEGORIA 05: Empecilhos para uma boa qualidade de sono

Os universitários tiveram como obstáculos para ter uma boa qualidade de sono a faculdade, principalmente nos períodos de provas por terem que virar noites estudando tentando assimilar assunto de provas, muito tempo no celular e computador. Relataram ainda o deslocamento de uma cidade para outra, o desconforto dos transportes e alguns colocaram o seu trabalho como empecilho principal. Os professores relataram dormir pouco devido suas cargas horárias de trabalho e diversos empregos, gastam muito tempo do seu sono corrigindo provas, elaborando aulas, cuidando da família, preocupações diárias e se especializando em outras áreas buscando novos conhecimentos. Foi percebido uma carga de estresse e

ansiedade durante a realização da entrevista, como pode ser visto nas falas dos participantes a seguir.

“Meu serviço e meus estudos, tomam muito meu tempo (balançou a cabeça negativamente) (aluno 09) ”

“Meu trabalho, sem dívidas, faço plantões e trabalho com docência e isso me suga muito (professor 15)

CONCLUSÃO

Com base nos resultados deste estudo, podemos concluir que os universitários relataram ter uma qualidade de sono de média para ruim. Assim foi possível avaliar que o sono contribui de forma importante para um bom desenvolvimento cognitivo, regulação emocional, processos fisiológicos, qualidade de vida e desempenho acadêmico. Através do presente estudo foi possível a identificação dos principais problemas e alterações acometidas aos acadêmicos e professores devido a deficiência de sono. Quando essa rotina de vida é afetada, má qualidade de sono leva a alterações de humor, crises de ansiedade, picos de estresse, alimentação inadequada, desinteresse social, além de outras consequências metabólicas. A partir da análise do resultado do presente estudo, foi possível relacionar os principais fatores, segundo o público de pesquisa, que levam aos distúrbios de sono. Onde os professores relatam, que suas elevadas jornadas de trabalho e a conciliação de serviços plantonistas a atuações como docente, são os principais culpados por suas inadequadas rotinas de sono. Os acadêmicos apresentaram como obstáculos para sua qualidade de sono os períodos avaliativos, noites em claro devido rotina de estudo, a relação de estudo e trabalho, além de moradia em outras cidades, o que os levam a uma rotina cansativa de viagens todos os dias. Desta forma é possível, concluir que a qualidade de sono de indivíduos no campo de universidades tende a ser alterada, levando a complicações que afetam diretamente sua rotina de vida e saúde.

REFERENCIAS

AMARO, J.M.R.S.; DUMITH, S.C. Excessive daytime sleepiness and quality of life related to the health of university professors. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 67, n. 2, p. 94-100, 2018.

BARDINI, R. *et al.* Prevalência de sonolência excessiva diurna e fatores associados em adolescentes universitários do sul catarinense. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 46, n. 1, p. 107-124, 2017.

BELÍCIO, A. S. Dormir bem: uma questão de saúde. *Revista humano ser*, 1(1), 88-98, 2015.

BERTOLUCCI, M. P. *et al.* Dormir bem é viver bem. *Revista Ciência em Extensão*, v. 5, n. 2, p. 82-83, 2018.

CASKA, C. M. *et al.* Expressão da raiva e qualidade do sono em pacientes com doença cardíaca coronariana: achados do estudo do coração e da alma. *Psychosom Med.* v.71 n. 3. p. 280-5, 2009.

FONSECA, M.I.P.; PEREIRA, T.; CASEIRO, P. Death and disability in patients with sleep apnea-a meta-analysis. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, v. 104, n. 1, p. 58-66, 2015.

HECK, D. P. Distúrbios do sono decorrentes do trabalho em turno de revezamento em operadores de painel de controle. *Engenharia Segurança do Trabalho-Tubarão*, 2017.

KNUTSON, K.L. *et al.* The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. *Sleep Health*, v. 3, n.4, p.234-240, Agosto, 2017.

LINS, F. R. Avaliação da qualidade do sono em grupos com diferentes níveis de desordem temporomandibular. *Pesq Bras Odontoped Clin Integr* v. 8, n. 2, p. 165-9, 2017

LOMBARDO, G. T. *Durma bem para viver melhor.* São Paulo: Editora Melhoramentos, 2015.

MAURO, V. *et al.* "Dormir Bem." (2015).

MINAYO, M. C. de S. Construção de indicadores qualitativos para avaliação de mudanças. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 33, p. 83-91, 2009.

NUNES d A.; MARCOS, A *et al.* Patrones de sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal Pública. *Revista Cubana de Enfermería*, v. 32, n. 2, p. 162-170, 2016.

PALHARES V. C. *et al.* Associação entre qualidade do sono e qualidade de vida de profissionais de enfermagem que trabalham em turnos, *Saúde pública*, 2014.

PERES, J.C.R.; NERY, F.C. Qualidade de sono em universitários do curso de Psicologia da Faculdade de Minas (FAMINAS) de Muriaé (MG). *Revista científica daFaminas*, v. 12, n. 1, 2016.

SEGUNDO, L.M. *et al.* Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, v. 6, n. 12, 2017.

SILVA, A. A. *et al.* Sleep duration and mortality in the elderly: a systematic review with meta-analysis. *BMJ Open*, v.6, n.2, p.1-13, Fevereiro 2016.

SILVA, S.C.; ROMÃO, M.F. Análise de perfil e de qualidade do sono: estudo com acadêmicos de medicina do método de aprendizagem baseada em problemas. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, v. 17, n. 1, p. 46-51, 2016
