



# Fatores associados e distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários: Revisão integrativa

Larissa de Carvalho Silveira, Renata Meira Vêras

**Resumo: Introdução:** Os distúrbios do sono afetam a qualidade de vida em três níveis, curto, médio e longo prazo. Os estudantes universitários são grupos propícios as alterações na qualidade do sono, pois convivem com a privação do sono, dentre outros fatores como ansiedade, estresse, o uso excessivo de redes sociais, telefone celular e televisão. A importância do sono para os graduandos torna-se evidente diante das consequências que a má qualidade do sono pode provocar, além disso permitirá aos profissionais das áreas de educação e saúde criarem programas que promovam e estimulem rotinas com consequências benéficas aos discentes. **Objetivos:** Revisar a literatura sobre os distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários e os fatores de associados ao sono. **Métodos:** Este estudo trata-se de uma revisão integrativa. A busca foi realizada em dezembro de 2021, nas bases de periódicos eletrônicos PubMed e Periódicos CAPES. O recorte temporal compreendeu o período de 2017 a 2021. Ao final, foram selecionados 20 artigos para compor essa revisão. **Resultados:** Em relação aos principais distúrbios do sono dos graduados, ao principal desfecho encontrado nos estudos foram sono insuficiente, latência longa, despertares noturnos, sonolência diurna excessiva, insônia e transtorno da fase sono-vigília atrasada. Fatores que são modificáveis e não modificáveis para ocorrência de distúrbios do sono, como também foram também encontrados fatores de proteção, que podem amenizar a ocorrência de distúrbios do sono. **Conclusões:** O número de artigos incluídos na revisão mostrou que ao longo dos cinco anos o interesse em pesquisar sobre a temática vem aumentando. Mesmo assim ainda há necessidade de mais empenho dos pesquisadores para entender quais fatores estão associados a redução do número de horas de sono e como a sociedade e universidade contribui para essa prática de aumento das horas de vigília e redução das horas de sono.

**Palavras-chave:** Distúrbios do sono; Estudantes universitários; Sono.

## Associated factors and more frequent sleep disorders in university students: Integrative review

**Abstract: Introduction:** Sleep disorders affect quality of life on three levels, short, medium and long term. University students are groups prone to changes in sleep quality, as they live with sleep deprivation, among other factors such as anxiety, stress, excessive use of social networks, cell phones and television. The importance of sleep for undergraduates becomes evident in the face of the consequences that poor sleep quality can cause, in addition to allowing professionals in the areas of education and health to create programs that promote and encourage routines with beneficial consequences for students. **Objectives:** To review the literature on the most frequent sleep disorders in university students and the factors associated with sleep. **Methods:** This study is a systematic review. The search was performed in December 2021, in the electronic journals PubMed and CAPES journals. The time frame comprised the period from 2017 to 2021. In the end, 20 articles were selected to compose this review. **Results:** Regarding the main sleep disorders of undergraduates, the main outcomes found in the studies were insufficient sleep, long latency, nocturnal awakenings, excessive daytime sleepiness, insomnia and delayed sleep-wake phase disorder. Factors that are modifiable and non-modifiable for the occurrence of sleep disorders, as well as protective factors that can mitigate the occurrence of sleep disorders. **Conclusions:** The number of articles included in the review showed that over the five years the interest in researching the subject has been increasing. Even so, there is still a need for more effort from researchers to understand which factors are associated with reduced hours of sleep and how society and universities contribute to this practice of increasing waking hours and reducing sleep hours.

**Keywords:** Sleep disorders; University students; Sleep.

## 1. Introdução

O sono é um processo biológico essencial ao ser humano e apresenta importante função em manter o meio interno em um equilíbrio quase constante, independentemente das alterações que ocorram no ambiente externo. É um estado complexo de processos fisiológicos e comportamentais em que podemos estar dormindo (sono) ou acordados (vigília), de caráter reversível, com características próprias, processos fisiológicos e comportamentais complexos (Lopes, Meier e Rodrigues, 2018).

Nesse sentido, fatores importantes têm atuado sobre os processos regulatórios do sono-vigília nos seres humanos, como sexo, idade, duração do sono habitual, variações genéticas, perfil do ritmo do homem contemporâneo (Santos *et al.*, 2016).

Dessa forma as alterações do sono, como exemplo a insônia, sono insuficiente e o atraso de fase de sono, são distúrbios do sono que tem com principal sintoma a privação do sono (Guerra *et al.*, 2016). A restrição do sono tem sido apontada como causa de uma série de déficits neurocomportamentais, tais como, lapsos de memória, redução do rendimento cognitivo, redução da vitalidade, redução da sensação de felicidade, além de causar efeitos negativos no sistema endócrino, no meta-bolismo e em respostas inflamatórias (Obrecht *et al.*, 2015).

Assim, os distúrbios do sono afetam a qualidade de vida do indivíduo a partir de alterações que podem ser categorizadas em três níveis, curto, médio e longo prazo (Lopes, Meier e Rodrigues, 2018).

De acordo com a National Sleep Foundation (NSF, EUA), em adultos jovens (18 a 25 anos) e adultos (26 a 64 anos), a necessidade diária de sono é de 7 a 9 horas, mas para adultos mais velhos (65 anos ou mais) diminui para 7 a 8 horas. Dormir o suficiente é importante para a saúde humana (Nikfar *et al.*, 2018).

Nesse sentido estudos apontam que indivíduos que dormem menos do que o necessário, demonstram diminuição no vigor físico, envelhecimento precoce, vulnerabilidade a infecções, obesidade, hipertensão e diabetes. A redução das horas de sono noturno pode apresentar, também, fadiga, cansaço, tensão, diminuição no rendimento intelectual, sintomas de depressão, ansiedade, sonolência diurna, dores musculares e irritabilidade, efeitos que se intensificam com casos frequentes de noites mal dormidas, podendo se amenizar ou desaparecer após melhorias na qualidade do sono (Ravagnani e Crivelaro, 2010).

Os estudantes universitários são grupos propícios as alterações na qualidade do sono, pois convivem com a privação do sono, dentre outros fatores como ansiedade, estresse, o uso excessivo de redes sociais, telefone celular e televisão, desde antes ingressarem à universidade. Além disso os graduandos vivenciam um momento de transição para a vida adulta, sujeito às mudanças culturais, ambientais, rotina diária, novas expectativas, objetivos e preocupações. E também seguem em busca de qualificação profissional, complementam a formação com atividades extracurriculares. Podendo interferir sono desses estudantes e desencadear distúrbios do sono e como consequência fatores associados a redução do sono (Freitas *et al.*, 2018).

A importância do sono para a população acadêmica torna-se ainda mais evidente diante de tantas consequências que a má qualidade do sono pode provocar (Obrecht *et al.*, 2015). Assim, percebendo-se a relação direta entre o sono e a qualidade de vida dos estudantes universitários, este estudo visa conhecer os mais frequentes distúrbios do sono e seus fatores associados à redução do sono nessa população. Estudos desse tipo são essenciais para repensar as estratégias de aprendizado e colaborar para o desenvolvimento de outras atividades sociais dos estudantes, inclusive o método de ensino e o lazer que os envolvem, e consequentemente promover aumento da qualidade de vida (Ravagnani e Crivelaro, 2010). Além disso, permitirá aos profissionais das áreas de educação e saúde criarem programas que promovam e estimulem rotinas com consequências benéficas aos discentes.

## 2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa e foi realizado observando os procedimentos metodológicos de Mendes *et al.*, (2008). Para tanto, é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente.

A questão de investigação foi estruturada através da estratégia PICO, estratégia que auxilia e orienta a construção da pergunta de pesquisa e da busca bibliográfica e permite que o profissional, ao ter uma dúvida ou questionamento, localize, de modo correto e eficiente, a melhor informação científica disponível (Santos et al., 2007). Entretanto, em estudos de revisão integrativa nem sempre é possível delimitar todos os elementos da estratégia PICO (Mendes et al., 2019).

Assim, este estudo buscou responder a seguinte questão de investigação: Quais os fatores associados e distúrbios do sono identificados nos estudantes universitários?

As buscas foram realizadas nos idiomas inglês e seus correlatos da língua portuguesa, utilizando-se o operador booleano "and". Os descritores utilizados na busca foram: sleep disorders AND associated factor AND university students.

Para a revisão foram incluídos artigos que apresentaram as seguintes condições: envolveram amostras com estudantes universitários; abordasse a temática de distúrbios do sono e seus fatores associados; somente artigos originais realizados em campo.

Os critérios de exclusão foram artigos com mais de 5 anos de publicação e que não estivessem dentro dos critérios de inclusão.

A busca foi realizada em dezembro de 2021, nas bases de periódicos eletrônicos PubMed e Periódicos CAPES. O recorte temporal compreendeu o período de 2017 a 2021. Na primeira etapa foram selecionados todos os artigos que continham em seu título algum dos descritores utilizados nas buscas. Nessa etapa foram localizados 207 artigos nas seguintes bases de dados: PubMed n=69 (33,4%), Periódicos CAPES n=138 (66,6%).

Após as buscas, foram identificados 5 artigos duplicados, os quais foram excluídos. Após aplicar o filtro para incluir apenas artigos dos últimos 5 anos, foram excluídos 93 artigos.

A etapa seguinte compreendeu a realização da leitura dos 101 resumos, dos artigos selecionados. Destes foram excluídos 81 estudos, desses 13 foram excluídos por tangenciarem o tema e 68 por não explorarem a temática de fatores associados ao sono ou distúrbios do sono. Ao final, foram selecionados 20 artigos para serem lidos na íntegra. Para a coleta dos dados foi elaborada uma planilha, como poder observar na Tabela 1, na qual foram inseridas informações detalhadas sobre cada estudo incluído na revisão: autor; ano de publicação; região de filiação; idioma; metodologia; instrumento para avaliar o sono e Tabela 2, na qual foram inseridas informações detalhadas sobre tamanho da amostra e principais distúrbios do sono.

**Tabela 1.** Artigos analisados

Artigos				
Autor(es/as) e Ano de publicação	Região de Filiação	Metodologia	Idioma	Instrumento utilizado para avaliar sono
Carone et al., 2020	Brasil	Estudo transversal	Português	Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ)
Pereira, Brasileiro e Lima, 2018	Brasil	Estudo Caso-controlado	Português	Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e Escala de Sonolência de Epworth (ESE)
Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020	Brasil	Estudo transversal	Português	PSQI e ESE
Oliveira <i>et al.</i> , 2020	Brasil	Estudo transversal	Inglês	PSQI
Kintschev et al., 2021	Brasil	Estudo transversal	Inglês	ESE
Romagnoli et al., 2018	Brasil	Estudo transversal	Português	ESE
Dutra da Silva et al., 2021	Brasil	Estudo transversal	Inglês	ESE
Manzar et al., 2020	Arábia Saudita	Estudo transversal	Inglês	Questionário de Avaliação do Sono de Leeds-Mizan (LSEQ-M)
Janaini <i>et al.</i> , 2020	Arábia Saudita	Estudo transversal	Inglês	Escala do questionário Sleep-50
Kabel et al., 2018	Arábia Saudita	Estudo transversal	Inglês	Escala de distúrbios do sono e ESE

Artigos				
Autor(es/as) e Ano de publicação	Região de Filiação	Metodologia	Idioma	Instrumento utilizado para avaliar sono
Belingheri et al., 2020	Itália	Estudo transversal	Inglês	Sleep and Daytime Habits Questionnaire e ESE
Marelli et al., 2021	Itália	Estudo transversal	Inglês	PSQI
Sivertsen et al., 2021	Noruega	Estudo transversal	Inglês	Questionário de sono(construído pelo autor)
Sivertsen et al., 2018	Noruega	Estudo transversal	Inglês	Questionário de sono(construído pelo autor)
Liu et al., 2021	China	Estudo transversal	Inglês	PSQI
Kaya, Daştan e Durar, 2020	Turquia	Estudo transversal	Inglês	PSQI
Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017	Polonia	Estudo de caso-controlado	Inglês	ESE
Gallego-Gómez et al., 2021	Espanha	Estudo transversal	Inglês	Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ)
Marques et al., 2017	Portugal	Estudo transversal	Inglês	PSQI
Masaad et al., 2020	Estados Unidos	Estudo transversal	Inglês	PSQI

Fonte: Autores do presente estudo (2022).

**Tabela 2.** Artigos analisados

Artigos			
Autor(es/as) e Ano de publicação	Tamanho da amostra	Distúrbios do sono frequentes	
Carone et al., 2020	1865 estudantes	Sonolência diurna excessiva; Sono insuficiente; Latência longa; Despertares noturnos	
Pereira, Brasileiro e Lima, 2018	16 estudantes	Insônia	
Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020	80 estudantes	Sono insuficiente	
Oliveira et al., 2020	377 students	Sonolência diurna excessiva	
Kintschev et al., 2021	1152 estudantes	Sonolência diurna excessiva	
Romagnoli et al., 2018	107 estudantes	Sonolência diurna excessiva	
Dutra da Silva et al., 2021	1179 estudantes	Sonolência diurna excessiva	
Manzar et al., 2020	700 estudantes	Insônia	
Janaini et al., 2020	438 estudantes	Sonolência diurna excessiva; Insônia	
Kabel et al., 2018	1066 estudantes	Sonolência diurna excessiva	
Belingheri et al, 2020	417 estudantes	Sonolência diurna excessiva; Insônia; Transtorno da fase sono-vigília atrasada	
Marelli et al., 2021	400 estudantes	Insônia; Transtorno da fase sono-vigília	

Artigos		
Autor(es/as) e Ano de publicação	Tamanho da amostra	Distúrbios do sono frequentes
		atrasada; Latência longa
Sivertsen <i>et al.</i> , 2021	50054 estudantes	Transtorno da fase sono-vigília atrasada
Sivertsen <i>et al.</i> , 2018	50054 estudantes	Insônia; Sono insuficiente; Latência longa
Liu <i>et al.</i> , 2021	1317 estudantes	Sono insuficiente
Kaya, Daştan e Durar, 2020	1250 estudantes	Transtorno da fase sono-vigília atrasada
Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017	330 Estudantes	Insônia
Gallego-Gómez <i>et al.</i> , 2021	401 estudantes	Despertares noturnos
Marques <i>et al.</i> , 2017	324 estudantes	Sonolência diurna excessiva
Masaad <i>et al.</i> , 2020	339 estudantes	Transtorno da fase sono-vigília atrasada

Fonte: Autores do presente estudo (2022).

### 3. Resultados

Dentre os artigos selecionados para revisão do texto completo todos os vinte foram incluídos, pois se enquadrava nos critérios de elegibilidade deste estudo.

Os artigos incluídos na revisão foram publicados entre os anos de 2017 e 2021, sendo que oito deles publicados em 2020 (Carone *et al.*, 2020; Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Goweda *et al.*, 2020; Masaad *et al.*, 2020; Kaya, Daştan e Durar, 2020; Belingheri *et al.*, 2020; Manzar *et al.*, 2020) e no ano de 2019 não houve publicação relacionada ao objeto desse estudo. Dezesesseis artigos escritos em inglês e quatro em português. Sete estudos foram realizados no Brasil (Carone *et al.*, 2020; Pereira, Brasileiro e Lima, 2018; Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Kintschev *et al.*, 2021; Romagnoli *et al.*, 2018; Dutra da Silva *et al.*, 2021), três na Arabia Saudita (Manzar *et al.*, 2020; Goweda *et al.*, 2020; Kabel *et al.*, 2018), nos países da Itália (Belingheri *et al.*, 2020; Marelli *et al.*, 2021) e Noruega (Sivertsen *et al.*, 2021; Sivertsen *et al.*, 2018) foram realizados dois estudos respectivamente e os países da China (Liu *et al.*, 2021), Turquia (Kaya, Daştan e Durar, 2020), Polónia (Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017), Espanha (Gallego-Gómez *et al.*, 2021), Portugal (Marques *et al.*, 2017) e Estados Unidos (Masaad *et al.*, 2020) publicaram um em cada país.

Em relação as metodologias utilizadas nos artigos, dois eram estudo de caso-controle (Pereira, Brasileiro e Lima, 2018; Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017) e dezoito estudo transversal.

Os instrumentos mais utilizados para avaliação do sono nos artigos incluídos foram Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) (Pereira, Brasileiro e Lima, 2018; Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020; Oliveira *et al.*, 2020; Marelli *et al.*, 2021; Masaad *et al.*, 2020; Kaya, Daştan e Durar, 2020; Liu *et al.*, 2021; Marques *et al.*, 2017) e Escala de Sonolência de Epworth (ESE) (Pereira, Brasileiro e Lima, 2018; Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020; Kintschev *et al.*, 2021; Romagnoli *et al.*, 2018; Kabel *et al.*, 2018; Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017; Belingheri *et al.*, 2020; Dutra da Silva *et al.*, 2021), pois foram utilizados em oito estudos cada um dos instrumentos.

De acordo com os estudos analisados, os distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários foram, nove estudos que indicaram sonolência diurna excessiva (Marques et al., 2017; Belingheri et al., 2020; Kabel et al., 2018; Romagnoli et al., 2018; Carone et al., 2020; Oliveira et al., 2020; Kintschev et al., 2021; Janaini et al., 2020; Dutra da Silva et al., 2021), seguido de sete artigos elencou insônia (Pereira, Brasileiro e Lima, 2018; Marelli et al., 2021; Sivertsen et al., 2018; Belingheri et al., 2020; Migacz, Wichniak e Kukwa, 2017; Manzar et al., 2020; Janaini et al., 2020), cinco estudos apontaram transtorno da fase sono-vigília atrasada (Marelli et al., 2021; Belingheri et al., 2020; Sivertsen et al., 2021; Masaad et al., 2020; Kaya, Daştan e Durar, 2020), quatro artigos identificaram graduandos com sono insuficiente (Liu et al., 2021; Carone et al., 2020; Oliveira, Oliveira e Ferreira, 2020; Sivertsen et al., 2018), latência longa esteve presente em três estudos (Carone et al., 2020; Sivertsen et al., 2018; Marelli et al., 2021) e dois trabalhos apontaram despertares noturnos (Carone et al., 2020; Gallego-Gómez et al., 2021). Foi possível observar que os artigos identificaram mais de um distúrbio do sono.

## 4. Discussões

Frente à análise dos resultados, percebe-se a presença distúrbios do sono em estudantes universitários, fatores que são modificáveis e não modificáveis para ocorrência de distúrbios do sono, como também foram também encontrados fatores de proteção, que podem amenizar a ocorrência de distúrbios do sono. A seguir serão discutidos os principais achados.

Em relação aos principais distúrbios do sono dos graduandos, aos principais desfechos encontrado nos estudos foram sono insuficiente, latência longa, despertares noturnos, sonolência diurna excessiva, insônia e transtorno da fase sono-vigília atrasada.

A preocupação relacionada ao sono dos discentes da graduação, segundo Pereira, Santos e Lima (2018) se dá pelo ao fato do sono ser um elemento que impacta as atividades acadêmicas, saúde e qualidade de vida.

Além disso, para Oliveira, Oliveira e Ferreira (2020), as rotinas de vida, atividades acadêmicas e fatores ambientais em que os estudantes universitários estão expostos, propicia a obter distúrbios do sono, devido as necessidades impostas pela sociedade e podem acarretar em uma má qualidade do sono, impactar a qualidade de vida e como consequência, redução no rendimento acadêmico. Assim os resultados encontrados neste estudo apontam que os universitários apresentam má qualidade do sono e distúrbios.

Para Oliveira et al. (2020), a qualidade do sono foi ruim para 65,3% dos graduandos, sendo a presença de distúrbio do sono verificada em 17,0%. A maioria dos estudantes avaliados apresenta algum nível de estresse associado à má qualidade do sono, representando um risco à qualidade de vida desses indivíduos.

No estudo realizado por Sivertsen et al. (2021) verificou que os estudantes com transtorno da fase sono-vigília atrasada, que apresentam atraso na hora de dormir e no despertar, tiveram um risco elevado de pensamentos e comportamentos automutilantes, bem como de suicídio.

Segundo Silva et al. (2021) em seu estudo realizado com estudantes da graduação da saúde em uma universidade localizada no Estado de Goiás, constatou prevalência de sonolência diurna excessiva (SDE) em 54,4% dos graduandos e SDE no grau mais grave em 10,0% da amostra. Estudantes com SDE podem apresentar lapsos involuntários de sono e memória reduzida.

Dentre os distúrbios do sono, no artigo de Sivertsen et al., (2018) encontrou alta taxa de insônia 34% nos graduandos, sendo que umas das justificativas seriam as más práticas de higiene do sono entre os estudantes podem contribuir para insônia, assim como os hábitos de sono como discrepâncias entre o horário de sono nos dias de semana em comparação com os fins de semana, aumento acentuado na disponibilidade e uso de dispositivos eletrônico.

Encontrado as seguintes prevalências, sono insuficiente nos dias de aula, 32%; latência longa 18,6%; despertares noturnos, 12,7%, assim cabe enfatizar que sono podem afetar muitas áreas da vida e estar associados a vários problemas de saúde má qualidade do sono está associada com uma redução significativa no bem-estar físico e psicológico (Carone et al., 2020; Marques et al., 2017).

Neste sentido, para prevenir os distúrbios do sono, existem fatores que são modificáveis e requerem ajustes ao estilo de vida ou com o início de tratamento médico para que a sua influência possa ser reduzida ou eliminada. Assim os principais fatores modificáveis descritos na literatura foram o consumo de álcool, tabagismo, uso de telas antes de adormecer, sedentarismo, anemia, sobrepeso/obesidade, intolerância à glicose e resistência à insulina, maus hábitos de sono, caracterizados por uma clara preferência por estudar à noite, perder facilmente uma noite de sono e aumento do nível de ansiedade e estresse.

Sobre o consumo frequente do álcool verificou-se que este hábito pode aumentar o número de despertares e a latência, e reduzir o tempo total de sono (Carone et al., 2020). Nesse sentido, além do consumo de álcool, o tabagismo também está associado a um maior número de distúrbios do sono. Sendo uma das justificativas é pelo fato da nicotina ter ação estimulante no sistema nervoso central e aumenta o tempo de latência do sono e insônia (Belingheri et al, 2020).

O uso de tela antes de adormecer foi apresentado como um fator bastante presente nesta população. No estudo realizado por Kintschev et al., (2021), indivíduos que usavam o celular antes de dormir e estudavam até tarde da noite apresentaram prevalência de SDE de 56%.

Goweda et al., (2020) em seu trabalho observou uma associação entre o tempo gasto em televisão e smartphones e o desenvolvimento de distúrbios do sono. O tempo médio que os estudantes de medicina com distúrbios do sono passaram na TV ou usando smartphones foi de 6,71 horas, enquanto aqueles sem distúrbios do sono gastaram em média 5,90 horas.

Uso de telefones celulares no período noturno altera o ritmo circadiano de melatonina, gerando uma correlação negativa entre o tempo de uso do smartphone, melatonina e distúrbios do sono (Kaya, Daştan e Durar, 2020).

Sobrepeso, sedentarismo, intolerância à glicose e resistência apresentam-se como fatores modificáveis importantes para evidências de distúrbios do sono em graduandos. Houve correlação positiva significativa (valor P menor que 0,05) entre a escala de distúrbios do sono e aumento do peso corporal, resistência a insulina (Kabel et al., 2018).

Pode-se verificar que estudantes do sexo feminino, matriculados em cursos da área de Ciências da Saúde e Biológicas, estado civil solteiro, cor preta ou parda são fatores não modificáveis para distúrbios do sono, pois independem de ajustes no estilo de vida.

Segundo Carone et al. (2020) A cor preta ou parda foi associada à duração insuficiente de sono nos dias de aula, sono de baixa qualidade autopercebida e despertares noturnos. Dentre as justificativas apresentadas evidenciou que esses estudantes parecem possuir perfil sociodemográfico como nível social mais baixo, compartilhamento da casa onde mora com um número elevado de pessoas, o que poderia contribuir para um sono de baixa duração e qualidade.

Sobre o sexo feminino ser mais acometido com distúrbios do sono em comparação com o sexo masculino. Kabel et al., (2018), verificou que os distúrbios do sono foram mais prevalentes no sexo feminino (58,33%). Relataram que os distúrbios hormonais que afetam as mulheres durante certos períodos de sua vida podem torná-los mais propensos a distúrbios do sono.

Dentre os estudos analisados verificou-se que estudantes como realizam atividade física, dieta anti-inflamatória, não usar telas antes de adormecer, realizar sesta, alunos que só estudam e não tem outra atividade de trabalho são fatores de proteção para o desenvolvimento de distúrbios do sono.

Assim, 12,5% dos estudantes apresentavam qualidade do sono dentro dos padrões da normalidade antes do treinamento aeróbico, após treinamento 75% dos graduandos atingiram pontuação suficiente para serem considerados bons dormidores (Pereira, Brasileiro e Lima, 2018).

Dentre os artigos analisados, referem o hábito de realizar sesta como estratégias de atenuação e compensação da privação do sono a fim de se evitar a sonolência diurna excessiva. Além disso, os cochilos permitem que os alunos concluam com mais sucesso suas tarefas de aprendizado diurno e reduzam a letargia, o que pode contribuir para melhorar a qualidade do sono (Romagnoli et al., 2018; Liu et al., 2021).

A prevalência de SDE foi de 56,5%, para os alunos que não usaram telefones celulares antes de adormecer, a prevalência de SDE diminuiu 14%, concluindo que não uso de telas antes de adormecer é um fator de proteção (Kintschev et al., 2021).



## 5. Considerações Finais

Este estudo revisou os trabalhos que analisaram sobre os distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários e os fatores de associados ao sono. O número de artigos incluídos na revisão mostrou que ao longo dos cinco anos o interesse em pesquisar sobre a temática vem aumentando. Mesmo assim ainda há necessidade de mais empenho dos pesquisadores para entender quais fatores estão associados a redução do número de horas de sono e como a sociedade e universidade contribui para essa prática de aumento das horas de vigília e redução das horas de sono.

A revisão integrativa da literatura, foi utilizada para responder a pergunta de investigação do estudo proposto. Neste sentido, essa metodologia sintetiza as evidências disponíveis na literatura nacional e internacional para responder os objetivos e pode auxiliar pesquisadores na revisão de literatura.

Dentre os distúrbios do sono mais frequentes em estudantes universitários, conclui-se que sonolência diurna excessiva e insônia são os mais relevantes e dentre os fatores associados ao sono, pode-se perceber que o uso de telas antes de adormecer, consumo de álcool e sedentarismo são os fatores que mais contribuem para os distúrbios do sono dos graduandos.

Entre os estudos selecionados foi visto também que, não foram realizados estudos qualitativos em relação a essa temática, a fim de compreender melhor o comportamento dos discentes.

Com esses dados poderão ser planejados e elaborados novos estudos em relação aos distúrbios de sono dos graduandos e conhecer a lacuna da literatura para novos projetos.

## 6. Referências

- Belingeri, M., Pellegrini, A., Facchetti, R., De Vito, G., Cesana, G., & Riva, M. A. (2020). Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. *Occupational Medicine*, 70(2), 127–130. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa011>
- Carone, C. M. de M., Silva, B. D. P. da, Rodrigues, L. T., Tavares, P. de S., Carpena, M. X., & Santos, I. S. (2020). Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. *Cadernos de Saúde Pública*, 36. <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/?lang=pt>
- De Freitas, A. C. M., De Miranda Malheiros, R. M., Lourenço, B. D. S., Pinto, F. F., De Souza, C. C., & Almeida, A. C. L. (2018). Fatores intervenientes na qualidade de vida do estudante de enfermagem. *Revista de Enfermagem UFPE on Line*, 12(9), 2376. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i9a230110p2376-2385-2018>
- Dutra da Silva, R. C., Garcez, A., Pattussi, M. P., & Olinto, M. T. A. (2021). Prevalence and factors associated with excessive and severe daytime sleepiness among healthcare university students in the Brazilian Midwest. *Journal of Sleep Research*, e13524. <https://doi.org/10.1111/jsr.13524>
- Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Goweda, R. A., Hassan-Hussein, A., Alqahtani, M. A., Janaini, M. M., Alzahrani, A. H., Sindy, B. M., Alharbi, M. M., & Kalantan, S. A. (2020). Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Public Health Research*, 9(s1). <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1921>
- Guerra, P. C., Oliveira, N. F., Terreri, M. T. de S. e L. R. A., & Len, C. A. (2016). Sono, qualidade de vida e humor em profissionais de enfermagem em Unidades de Terapia Intensiva Infantil. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 50, 0279–0285. <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/LxcFvDFKpZGFHSzBfVlmPWk/abstract/?lang=pt>
- Kabel, A. M., Al Thumali, A. M., Aldowiala, K. A., Habib, R. D., & Aljuaid, S. S. (2018). Sleep disorders in a sample of students in Taif University, Saudi Arabia: The role of obesity, insulin resistance, anemia and high altitude. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 12(4), 549–554. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.03.024>
- Kaya, F., Bostanci Daştan, N., & Durar, E. (2020). Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020960207. <https://doi.org/10.1177/0020764020960207>



- Kintschev, M. R., Shimada, S. S., Silva, M. O. da, Barros, Y. V. de, & Hoffmann-Santos, H. D. (2021). Chronotype change in university students in the health area with excessive daytime sleepiness. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/65jnDnbVHBVqBNwVgywmKQs/?lang=em>
- Liu, X., Lang, L., Wang, R., Chen, W., Ren, X., Lin, Y., Chen, G., Pan, C., Zhao, W., Li, T., Han, C., He, L., & Gu, Y. (2021). Poor sleep quality and its related risk factors among university students. *Annals of Palliative Medicine*, 10(4), 4479–4485. <https://doi.org/10.21037/apm-21-472>
- Lopes, H. S., Meier, D. A. P., & Rodrigues, R. (2018). Qualidade do sono entre estudantes de enfermagem e fatores associados. *Semina: Ciências Biológicas E Da Saúde*, 39(2), 129–136. <https://doi.org/10.5433/1679-0367.2018v39n2p129>
- Marques, D. R., Meia-Via, A. M. S., da Silva, C. F., & Gomes, A. A. (2017). Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. *Sleep Health*, 3(5), 348–356. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.07.004>
- Manzar, M. D., Noohu, M. M., Salahuddin, M., Nureye, D., Albougami, A., Spence, D. W., Pandi-Perumal, S. R., & BaHammam, A. S. (2020). Insomnia Symptoms and Their Association with Anxiety and Poor Sleep Hygiene Practices Among Ethiopian University Students. *Nature and Science of Sleep*, Volume 12, 575–582. <https://doi.org/10.2147/nss.s246994>
- Marelli, S., Castelnovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2020). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Masaad, A. A., Yusuf, A. M., Shakir, A. Z., Khan, M. S., Khaleel, S., Cheikh Ismail, L., Faris, M. A.-I. E., Jahrami, H. A., Shivappa, N., Hebert, J. R., & Bahammam, A. S. (2020). Sleep quality and Dietary Inflammatory Index among university students: a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02169-z>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2019). Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>
- Migacz, E., Wichniak, A., & Kukwa, W. (2017). Are questionnaires reliable in diagnosing sleep-disordered breathing in university students? *The Journal of Laryngology & Otology*, 131(11), 965–971. <https://doi.org/10.1017/s0022215117001839>
- Nikfar, B., Moazzami, B., Chaichian, S., Ghalichi, L., Ekhlesi-Hundrieser, M., Chashmyazdan, M., Kazemi, B., Soltan, F., Bozorgizadeh, M., Akhlaghdoust, M., Salehi, M., & Alimohamadi, Y. (2018). Sleep Quality and its Main Determinants Among Staff in a Persian Private Hospital. *Archives of Iranian Medicine*, 21(11), 524–529. <http://www.aimjournal.ir/Article/aim-1841>
- Obrecht, A., Collaço, I. A. L., Valderramas, S. R., Miranda, K. C. de, Vargas, E. C., & Szkudlarek, A. C. (2015). Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. *Revista Neurociências*, 23(2), 205–210. <https://doi.org/10.34024/rnc.2015.v23.8023>
- Oliveira, C. R. de, Oliveira, B. C. de, & Ferreira, L. G. F. (2020). Qualidade de sono em universitários de uma instituição privada. *Revista Pesquisa Em Fisioterapia*, 10(2), 274–281. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i2.2916>
- Oliveira, E. S. de, Silva, A. F. R. da, Silva, K. C. B. da, Moura, T. V. C., Araújo, A. L. de, & Silva, A. R. V. da. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://www.scielo.br/j/reben/a/R8ttsjSxxRScLbxBzLpK5f/?lang=em>
- Pereira, T. N. do N., Brasileiro-Santos, M. D. S., & Lima, A. M. J. de. (2018). O treinamento aeróbico melhora o sono de estudantes universitários? *ConScientiae Saúde*, 17(4), 411–420. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v17n4.8667>
- Ravagnani, J., & Crivelaro, P. M. (2010). Qualidade de sono e percepção da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem de uma unidade de terapia intensiva. *UNISALESIANO*, 12-75. <https://silo.tips/download/qualidade-de-sono-e-percepcao-da-qualidade-de-vida-dos-profissionais-de-enfermage>
- Romagnoli, J. A. S., Barbosa, D. G., Ferrari, G. J., Jr., Santos, M. D. O., Pelegrini, A., & Felden, É. P. G. (2018). HABITOS DE SONO E SONOLENCIA DIURNA EXCESSIVA EM ACADEMICOS INGRESSANTES DE EDUCACAO FISICA. *Revista*


- Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 12(73), 140+. <https://link.gale.com/apps/doc/A547374571/AONE?u=anon~6f8b3c19&sid=googleScholar&xid=3d4682b5>
- Santos, C. M. da C., Pimenta, C. A. de M., & Nobre, M. R. C. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692007000300023>
- Santos, T. C. de M. M. dos, Martino, M. M. F. D., Sonati, J. G., Faria, A. L. D., & Nascimento, E. F. de A. (2016). Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, 29, 658–663. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002016000600658](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002016000600658)
- Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Hysing, M. (2018). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, 28(2). <https://doi.org/10.1111/jsr.12790>
- Sivertsen, B., Harvey, A. G., Gradisar, M., Pallesen, S., & Hysing, M. (2020). Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.028>
- Tavares De Souza, M., Dias Da Silva, M., & De Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer Integrative review: what is it? How to do it? 8(1), 102–108. <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>

**Larissa de Carvalho Silveira**

UFBA, Brasil

 <https://orcid.org/0000-0002-7082-7279>✉ [larissa-silveira@hotmail.com](mailto:larissa-silveira@hotmail.com)**Renata Meira Vêras**

UFBA, Brasil

 <https://orcid.org/0000-0002-1681-1401>✉ [renatameiraveras@gmail.com](mailto:renatameiraveras@gmail.com)**Data de submissão:** 02/2022**Data de avaliação:** 04/2022**Data de publicação:** 07/2022