

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BARÃO DE MAUÁ
ENFERMAGEM**

**ANA CLARA THOMAZ DE SOUZA AMORIM
GUSTAVO NOGUEIRA PALAZZO
MARINA DE ALMEIDA CARNEIRO**

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

**Ribeirão Preto
2025**

**ANA CLARA THOMAZ DE SOUZA AMORIM
GUSTAVO NOGUEIRAPALAZZO
MARINA DE ALMEIDA CARNEIRO**

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso de
Enfermagem do Centro Universitário
Barão de Mauá como um dos requisitos
para obtenção do título de bacharel.

Orientadora: Prof^a Dr^a. Larissa Horta Esper

**Ribeirão Preto
2025**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

F263

Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários: revisão integrativa/ Ana Clara Thomaz de Souza Amorim; Gustavo Nogueira Palazzo; Marina de Almeida Carneiro - Ribeirão Preto, 2025.

41p.il

Trabalho de conclusão do curso de Enfermagem do Centro Universitário Barão de Mauá

Orientador: Dra. Larissa Horta Esper

1. Sono 2. Estudantes universitários 3. Saúde mental I. Ana Clara Thomaz de Souza Amorim II. Gustavo Nogueira Palazzo III. Marina de Almeida Carneiro IV. Esper, Larissa Horta V. Título

CDU 616-083

Bibliotecária Responsável: Iandra M. H. Fernandes CRB⁸ 9878

**ANA CLARA THOMAZ DE SOUZA AMORIM
GUSTAVO NOGUEIRA PALAZZO
MARINA DE ALMEIDA CARNEIRO**

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso de
Enfermagem do Centro Universitário
Barão de Mauá como um dos requisitos
para obtenção do título de bacharel.

Data de aprovação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profª Drª. Larissa Horta Esper
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Examinador 2
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

Examinador 3
Centro Universitário Barão de Mauá – Ribeirão Preto

**Ribeirão Preto
2025**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus por nos guiar com sua força, serenidade e sabedoria concedidas durante toda essa jornada. Foi pela fé e pela esperança renovada a cada dia que conseguimos vencer todos os desafios pelo caminho e alcançar essa conquista.

À nossa orientadora, Prof^a. Larissa Esper Horta, pela dedicação em nos direcionar, permanecendo disponível em todas as etapas desse trabalho. Somos gratos pelo incentivo, confiança, empatia e profissionalismo. Sua contribuição foi essencial para o desenvolvimento deste trabalho e para nosso crescimento acadêmico e pessoal.

Ao "Curso de Enfermagem da Instituição Barão de Mauá", pela formação de qualidade, professores que nos inspiram e pelos aprendizados que ultrapassam a sala de aula, moldando-nos não só como profissionais, mas também como seres humanos.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este momento se tornasse possível, o nosso mais profundo reconhecimento e gratidão.

RESUMO

O sono é uma função biológica primordial para o bem-estar físico e mental, sendo essencial para a manutenção das funções cognitivas como consolidação da memória, reparação celular e o fortalecimento do sistema imunológico. Diferentes danos estão associados à privação do sono, entre eles problemas cardiovasculares, cansaço e prejuízos mentais. Nesse contexto, a literatura demonstra que os estudantes universitários representam uma parcela da população que recebe destaque quanto aos impactos significativos associados à qualidade do sono. Fatores como a sobrecarga de trabalhos acadêmicos e a presença de fatores estressantes contribuem para a privação do sono e estão associados a consequências físicas e mentais como ansiedade e até mesmo a depressão. O objetivo do presente estudo foi investigar evidências científicas sobre os fatores associados à qualidade do sono entre estudantes universitários, analisando os fatores facilitadores e dificultadores do sono e as consequências da privação do sono para a saúde física, mental e o desempenho acadêmico. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo corpus foi composto por artigos primários publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigaram a qualidade do sono em estudantes universitários. Foram excluídas publicações que não contemplavam diretamente a população-alvo ou a temática central da pesquisa, bem como revisões de literatura, dissertações, teses e cartas ao editor, assegurando maior rigor metodológico ao processo de seleção. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed. A partir da análise dos dados os resultados indicaram quatro categorias centrais para a discussão das evidências científicas: fatores de risco comportamentais e relacionados a hábitos de vida de estudantes universitários, impactos da privação do sono na saúde física e mental de estudantes universitários, determinantes sociodemográficos e acadêmicos relacionados a privação do sono e estratégias protetoras e intervenções para a melhoria da qualidade do sono.

Palavras-chave: sono; universitários; saúde mental.

ABSTRACT

Sleep is a fundamental biological function for physical and mental well-being, essential for maintaining cognitive functions such as memory consolidation, cellular repair, and strengthening the immune system. Various harms are associated with sleep deprivation, including cardiovascular problems, fatigue, and mental impairment. In this context, the literature shows that university students represent a segment of the population that receives significant attention for the significant impacts associated with sleep quality. Factors such as academic workload and the presence of stressors contribute to sleep deprivation and are associated with physical and mental consequences such as anxiety and even depression. The objective of this study was to investigate scientific evidence on the factors associated with sleep quality among university students, analyzing the factors that facilitate and hinder sleep and the consequences of sleep deprivation for physical and mental health and academic performance. This is an integrative literature review, the corpus of which consisted of primary articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, English, or Spanish, that investigated sleep quality in university students. Publications that did not directly address the target population or the central theme of the research, as well as literature reviews, dissertations, theses, and letters to the editor, were excluded, ensuring greater methodological rigor in the selection process. The search for studies was conducted in the SciELO, LILACS, and PubMed databases. Data analysis revealed four central categories for discussing the scientific evidence: behavioral risk factors and lifestyle factors of college students; the impacts of sleep deprivation on the physical and mental health of college students; sociodemographic and academic determinants related to sleep deprivation; and protective strategies and interventions to improve sleep quality.

Keywords: sleep; college students; mental health

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descrição dos estudos selecionados conforme, autor, país, ano, tipo de estudo.....	19
--	-----------

LISTA DE SIGLAS

- ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas
- AACR2 – Anglo-American Cataloguing Rules, 2nd edition
- CID – Classificação Internacional de Doenças
- CDU – Classificação Decimal Universal
- CRB – Conselho Regional de Biblioteconomia
- EUA – Estados Unidos da América
- HCF – Hospital das Clínicas da Faculdade
- LCR – Líquido Cefalorraquidiano
- LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
- NREM – *Non-Rapid Eye Movement* (sono não REM)
- OMS – Organização Mundial da Saúde
- PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*
- REM – *Rapid Eye Movement* (sono de movimentos oculares rápidos)
- SciELO – *Scientific Electronic Library Online*
- TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 Aspectos fisiológicos do sono.....	10
1.2 Consequências da Privação do Sono para a Saúde Física e Mental	12
2 JUSTIFICATIVA.....	15
3 OBJETIVOS.....	16
4 METODOLOGIA	17
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5.1 Fatores de risco comportamentais e relacionados a hábitos de vida de estudantes universitários.....	20
5.2 Impactos da privação do sono na saúde física e mental de estudantes universitários.....	21
5.3 Determinantes Sociodemográficos e Acadêmicos relacionados a privação do sono	23
5.4 Estratégias protetoras e intervenções para a melhoria da qualidade do sono	24
6 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

O sono constitui uma função biológica essencial ao equilíbrio físico e mental, sendo indispensável para a regulação das funções cognitivas e o fortalecimento do sistema imunológico (Dall'Ara, 2022). A Organização Mundial da Saúde (OMS) ressalta que a privação do sono pode acarretar sérios prejuízos à saúde, elevando o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e transtornos mentais, além de comprometer o convívio social e reduzir a qualidade de vida de maneira geral (OMS, 2025).

De acordo com a National Sleep Foundation, instituição norte-americana dedicada a pesquisas sobre o sono, existem nove faixas etárias com necessidades distintas de descanso. Para adultos entre 17 e 25 anos, recomenda-se de sete a nove horas de sono por noite, a fim de preservar a saúde e o desempenho diário; já crianças e adolescentes demandam períodos mais longos, fundamentais para o desenvolvimento físico e mental (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Contudo, estudos apontam que uma parcela significativa da população mundial não atinge essas recomendações, o que repercute negativamente na produtividade e no bem-estar.

Entre os grupos mais afetados pela privação do sono, destacam-se os estudantes universitários. Pesquisas demonstram que fatores como sobrecarga acadêmica, estresse e pressão por desempenho reduzem a duração e a eficiência do sono, aumentando, em muitos casos, o nível de ansiedade (Kato, 2024). No contexto da vida universitária, essa população precisa conciliar estudos, trabalho, vida pessoal e compromissos financeiros, além de lidar com responsabilidades familiares e domésticas, o que eleva os níveis de estresse e compromete a qualidade do descanso (Mauruzzo, 2023).

A qualidade do sono é, portanto, essencial para o desempenho acadêmico e o equilíbrio emocional. Durante a graduação, os estudantes enfrentam prazos curtos, carga de estudos intensa e múltiplas atividades, condições que favorecem padrões irregulares de sono (Borine, 2015). A insuficiência de repouso impacta diretamente a concentração, a memória e a tomada de decisões, prejudicando o aprendizado e o rendimento em avaliações e tarefas acadêmicas. Além disso, a falta de sono adequado reduz o tempo de reação e a capacidade cognitiva, interferindo na execução de atividades que exigem atenção e precisão (Jones, 2018).

1.1 Aspectos fisiológicos do sono

Durante o processo do sono, ocorre uma reorganização fisiológica essencial para o equilíbrio cerebral, caracterizada por um mecanismo de “reinicialização” que envolve a expansão do espaço extracelular. Esse fenômeno é resultado da redução volumétrica de neurônios e células da glia, decorrente de ajustes osmóticos que favorecem a migração de água do interior celular para o meio extracelular. Essa dinâmica possibilita a depuração metabólica e a manutenção da homeostase neural. Nesse período, neurotransmissores como o GABA, responsável por reduzir a excitação neuronal, e a adenosina, que atua inibindo substâncias excitadoras, induzem o cérebro a um estado de relaxamento que facilita o fluxo do líquido cefalorraquidiano (LCR) entre as células (Albuquerque *et al.*, 2021).

O LCR envolve o cérebro e a medula espinhal, exercendo uma função essencial de remoção das toxinas acumuladas durante o estado de vigília. Esse fluido é impulsionado por ondas neurais lentas e pelo fluxo sanguíneo, o que permite maior contato com as células para recolher resíduos metabólicos. Posteriormente, essas substâncias são conduzidas ao sistema linfático, onde passam pelo processo de drenagem até serem eliminadas pelo sistema excretor (Dall’Ara, 2022).

Essa limpeza metabólica é vital para evitar o acúmulo de toxinas que, se mantidas na circulação, poderiam interferir no funcionamento celular e nas capacidades cognitivas, como memória, concentração e aprendizado. O descanso noturno adequado, portanto, melhora o humor, a disposição e, conseqüentemente, a qualidade de vida, demonstrando a importância do sono para o equilíbrio físico e mental (Albuquerque *et al.*, 2021; Dall’Ara, 2022).

Embora o sono seja um estado de repouso, ele representa também uma condição fisiológica dinâmica e sensível a estímulos externos. Para que haja uma restauração completa, é necessário que o indivíduo passe pelos dois tipos principais de sono — o não REM (NREM) e o REM —, ambos divididos em fases que se alternam ciclicamente ao longo da noite (Arand, 2003; Fernandes, 2006).

O sono NREM compreende três estágios: N1, N2 e N3, seguidos pela fase REM, que conclui o ciclo. Cada etapa possui características próprias e contribuições específicas para a recuperação corporal e mental. O estágio N1 marca a transição entre a vigília e o adormecimento, durando de um a quinze minutos, e é caracterizado pela diminuição gradual da atividade metabólica e dos sinais vitais, o que torna o

despertar ainda fácil nessa fase inicial (Barrinha *et al.*, 2024).

Na sequência, o estágio N2 corresponde a um sono mais profundo, ainda suscetível a estímulos externos, com duração média de dez a sessenta minutos. Durante esse período, há maior relaxamento muscular e desaceleração fisiológica, evidenciando uma progressão para o repouso consolidado. A tonicidade muscular, embora reduzida, ainda se mantém presente, indicando a continuidade do controle neuromuscular, mesmo em nível mínimo (Barrinha *et al.*, 2024; Almeida *et al.*, 2024).

O estágio N3 é o mais profundo do sono NREM e está intimamente ligado aos processos de regeneração corporal. Nessa fase, o cérebro apresenta baixa atividade, os sinais vitais tornam-se estáveis e ocorre a reparação tecidual e celular, fundamentais para a recuperação física. Além disso, é nesse estágio que se manifestam fenômenos como o sonambulismo e a enurese noturna, que refletem a dissociação entre o sono profundo e a consciência. A duração do N3 varia entre vinte e quarenta minutos, desempenhando papel essencial na restauração do organismo e no equilíbrio fisiológico geral (Almeida *et al.*, 2024; Melro *et al.*, 2024).

Os estágios do sono NREM são indispensáveis à preservação da saúde física e mental, pois cada fase desempenha funções específicas que, em conjunto, garantem a restauração do organismo e o equilíbrio das funções biológicas. Durante essas etapas, ocorre a consolidação da memória, a regeneração tecidual e o fortalecimento do sistema imunológico, processos fundamentais para o aprendizado e a manutenção da vitalidade. Nesse ciclo, as memórias recentes são transferidas para o armazenamento de longo prazo, promovendo a fixação do conhecimento. Além disso, o sono NREM está diretamente relacionado à liberação de hormônios responsáveis pelo crescimento e pela regulação metabólica, evidenciando seu papel essencial na recuperação e no desenvolvimento do corpo.

Ao longo da vida, diferentes transformações fisiológicas modificam o padrão do sono, especialmente na infância, fase em que ele é frequentemente negligenciado. É fundamental, contudo, que o descanso infantil seja valorizado, pois dificuldades para adormecer ou alterações na frequência do sono podem indicar desequilíbrios comportamentais e fisiológicos. O repouso adequado nessa etapa favorece o desenvolvimento físico e cognitivo, além de auxiliar o sistema endócrino na liberação de hormônios responsáveis pelo crescimento e pela maturação corporal. Assim como nos adultos, o sono infantil assegura energia, disposição e melhor processamento das informações adquiridas durante o dia (Batista *et al.*, 2018; El Halal, 2019).

Durante a adolescência, período marcado por intensas mudanças hormonais, cognitivas e sociais, o sono também exerce papel determinante. A sonolência diurna torna-se frequente devido à redução da atividade física, à rotina sedentária e ao tempo excessivo diante de telas, cujo estímulo luminoso prejudica a secreção de melatonina e interfere na indução do sono. Essa combinação contribui para quadros de insônia e desequilíbrios no ciclo circadiano. Dessa forma, práticas educativas que incentivem hábitos saudáveis e maior movimentação física tornam-se fundamentais para minimizar a sonolência e promover um padrão de sono adequado entre adolescentes (Ferrari *et al.*, 2019; Barbosa *et al.*, 2020).

Além das influências comportamentais, a privação do sono acarreta importantes alterações fisiológicas, como o aumento do cortisol, hormônio associado ao estresse. Essa elevação intensifica a reatividade emocional e compromete as relações interpessoais, especialmente em ambientes de convívio social e acadêmico, nos quais a concentração e a estabilidade emocional são indispensáveis para o aprendizado e o bom desempenho. A falta de sono, portanto, fragiliza as interações sociais e amplia a suscetibilidade a conflitos e irritabilidade (Curotto *et al.*, 2021).

A privação de sono em adolescentes também se relaciona à elevação de sintomas depressivos, cuja prevalência tem se mostrado crescente nas últimas décadas. Um estudo de metanálise conduzido por Shorey *et al.* (2021) evidenciou o aumento significativo desses quadros, reforçando a importância do sono reparador como fator protetivo da saúde mental juvenil. A combinação de pressões escolares, preocupações sociais e restrição de descanso cria um ciclo de desgaste que afeta o desempenho acadêmico, reduz a motivação e intensifica distúrbios emocionais, como ansiedade e depressão, tornando o sono adequado um elemento central para o equilíbrio psicológico nessa faixa etária (Zajkowska *et al.*, 2022).

1.2 Consequências da Privação do Sono para a Saúde Física e Mental

As alterações no ciclo do sono geram repercussões amplas sobre o organismo, comprometendo tanto o desempenho cognitivo quanto o equilíbrio fisiológico. A redução nas horas de descanso está associada à lentificação do tempo de reação, diminuição da concentração e da memória, maior irritabilidade e prejuízo na capacidade de raciocínio. Além disso, a privação de sono interfere nos sistemas metabólico, endócrino e imunológico, podendo ocasionar hipertensão, fadiga,

cefaleia, desconforto ocular, dores musculares e articulares, além de redução da libido (Shephard, 2003).

Essas disfunções afetam o cotidiano do indivíduo, dificultando o desempenho em tarefas simples e complexas. A diminuição da eficiência cognitiva e a lentidão nos processos mentais comprometem a vigília e o processamento de informações, resultando em menor produtividade e maior propensão a erros. A carência de sono adequado, portanto, impacta diretamente a aprendizagem e o desempenho intelectual, revelando-se um fator de risco para o baixo rendimento acadêmico e profissional (Krueger, 1989).

No campo da saúde mental, os efeitos da privação do sono são expressivos. Estudos indicam que a insuficiência de repouso está relacionada a dificuldades de concentração, lapsos de memória e redução da capacidade de processamento cognitivo (Mesquita *et al.*, 2024). Medeiros *et al.* (2021) apontam que a falta de descanso compromete o aprendizado e a tomada de decisões, afetando tanto o desempenho profissional quanto o educacional. De forma complementar, Silva *et al.* (2023; 2024) destacam que o sono inadequado está fortemente ligado ao aumento de sintomas ansiosos e depressivos, evidenciando sua relevância para o equilíbrio emocional e a saúde psíquica.

No âmbito fisiológico, a privação do sono também desencadeia alterações hormonais significativas. Mudanças nos níveis de leptina e grelina afetam o controle do apetite, levando a maior ingestão calórica e contribuindo para o desenvolvimento da obesidade (Oliveira *et al.*, 2021; Nascimento *et al.*, 2020). Essa condição repercute ainda sobre o metabolismo da glicose, visto que Barros e Sousa (2022) identificaram associação entre a falta de sono, resistência à insulina e descontrole glicêmico — fatores predisponentes ao diabetes mellitus tipo 2.

O sistema cardiovascular também sofre consequências relevantes diante da privação de sono. Pesquisas de Vilela *et al.* (2019) e Gonçalves *et al.* (2021) evidenciam que o déficit de repouso eleva a pressão arterial e está associado a distúrbios cardíacos, em decorrência de respostas neuroendócrinas semelhantes às do estresse crônico. Assim, o sono insuficiente pode ser considerado um fator de risco para doenças cardiovasculares, metabólicas e imunológicas.

Esse impacto torna-se particularmente visível no contexto acadêmico, onde a rotina intensa e o excesso de atividades comprometem o descanso. Santos e Teixeira (2024) verificaram que estudantes de medicina apresentam queda significativa no

rendimento e no equilíbrio emocional devido à má qualidade do sono. Esse quadro é agravado por hábitos inadequados de estudo e pela dificuldade em manter horários regulares de repouso (Castro *et al.*, 2021; Santos; Teixeira, 2024). Diante desse cenário, torna-se indispensável compreender os fatores que afetam a qualidade do sono entre universitários, considerando as implicações físicas e mentais associadas à privação.

2 JUSTIFICATIVA

A qualidade do sono é um tema que merece atenção no contexto acadêmico, especialmente entre estudantes universitários, que enfrentam múltiplas demandas. O sono, enquanto função biológica essencial, influencia diretamente a saúde física e mental. Sendo assim, buscamos identificar evidências em estudos científicos sobre a realidade de universitários quanto a rotina de sono, sendo foco principal não só nos fatores que comprometem o aprendizado, mas também o bem-estar geral e a qualidade de vida do indivíduo.

A investigação busca compreender como esses elementos se relacionam e de que forma interferem nas funções cognitivas, no fator socioeconômico, ambiental e no equilíbrio emocional dos indivíduos em período universitário. Os achados do presente estudo podem evidenciar os principais aspectos relacionados a privação de sono em estudantes e servir como subsídio para ações de promoção à saúde no ambiente universitário.

3 OBJETIVOS

Objetivo Geral

Investigar evidências científicas sobre os fatores associados à qualidade do sono entre estudantes universitários, analisando os fatores facilitadores e dificultadores do sono e as consequências da privação do sono para a saúde física, mental e o desempenho acadêmico.

Objetivos Específicos

Realizar levantamento de publicações científicas sobre o tema qualidade do sono de estudantes universitários.

Avaliar as evidências científicas quanto ao ano de publicação, autores e principais resultados.

Analisar as causas e consequências da privação do sono e do uso de estimulantes para combatê-lo.

Discutir estratégias de promoção a saúde que podem ser utilizadas para promover a qualidade do sono entre estudantes universitários, identificando intervenções eficazes e fatores que influenciam positivamente esse processo.

4 METODOLOGIA

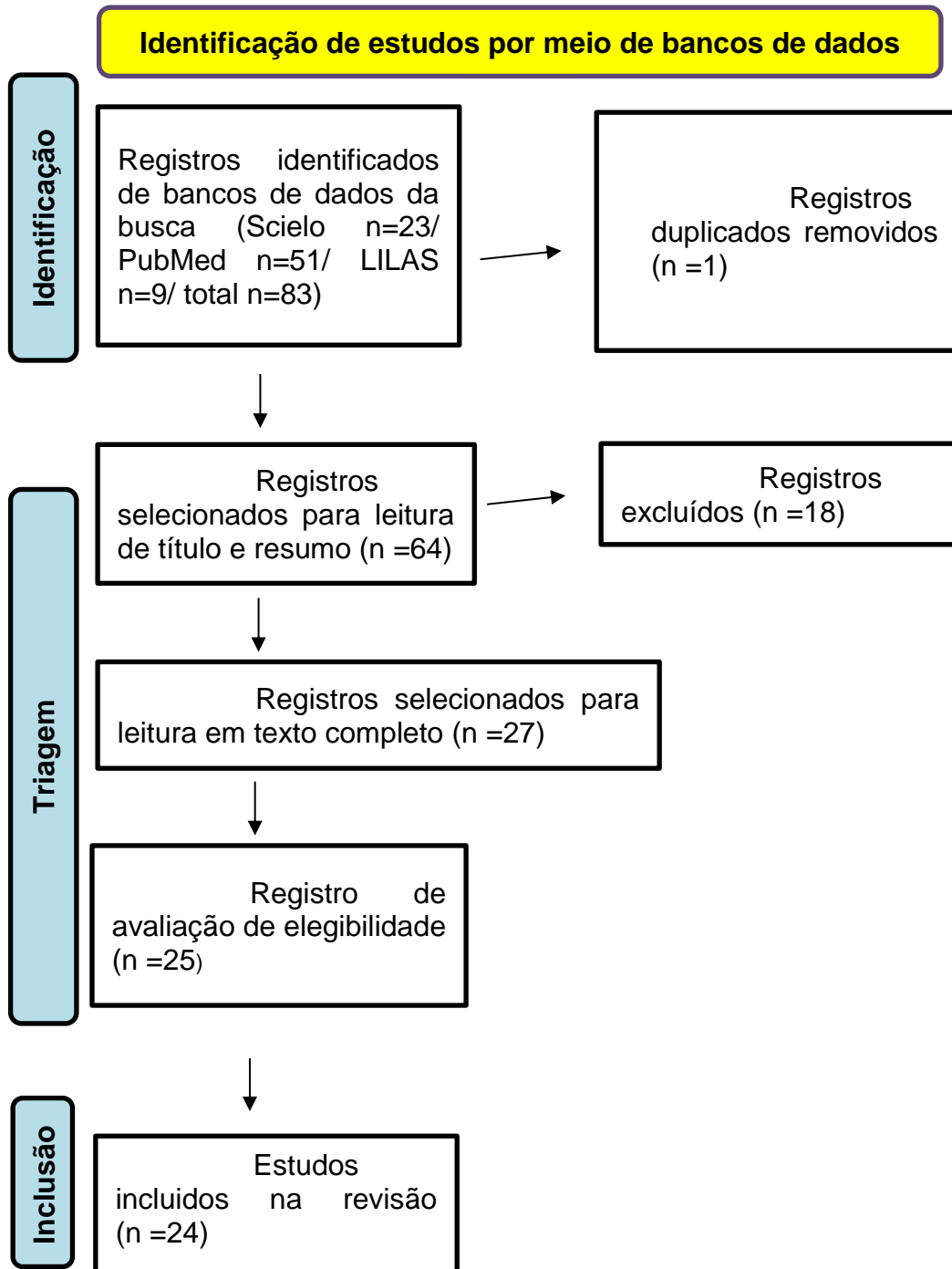
O estudo é uma revisão integrativa da literatura cujo objetivo foi identificar e sintetizar os principais fatores associados à qualidade do sono em estudantes universitários, bem como os impactos físicos, mentais e sociais decorrentes dessa relação. A questão norteadora foi construída com base na estratégia PICO, que organiza a pesquisa em quatro elementos: população (P), intervenção (I), comparação (C) e desfecho (O).

Neste estudo, a população corresponde a estudantes universitários; a intervenção refere-se aos fatores que influenciam a qualidade do sono; a comparação não foi considerada, por não se tratar de revisão com grupos comparativos; e o desfecho corresponde aos efeitos físicos, sociais e psicológicos relacionados. Dessa forma, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: “Quais fatores estão associados à qualidade do sono de estudantes universitários e quais impactos físicos, mentais e sociais decorrem dessa relação?”

O processo metodológico seguiu as etapas recomendadas para revisões integrativas: definição da questão de pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; busca e categorização dos estudos; análise crítica do conteúdo; síntese dos achados; e apresentação e discussão dos resultados. Foram considerados elegíveis artigos primários publicados entre 2015 e 2025, em português, inglês ou espanhol, que abordassem a qualidade do sono de estudantes universitários. Foram excluídos estudos que não contemplavam diretamente a população-alvo ou a temática central, bem como revisões de literatura, dissertações, teses e cartas ao editor.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases SciELO, LILACS e PubMed, utilizando descritores e palavras-chave em português e inglês, tais como: estudantes, universitários, sono, qualidade do sono, *sleep quality*, *college students*, *psychological factors*, *sleep disturbances* e *university students*, combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”. A análise dos estudos selecionados teve como propósito identificar a qualidade do sono entre estudantes universitários, bem como os principais fatores associados à sua variação.

Figura 1 - Fluxograma PRISMA da revisão integrativa



Fonte: Dos autores.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 24 estudos, a caracterização completa é apresentada no Quadro 01. Em relação ao país de publicação a maioria dos estudos foram publicados no Brasil utilizando como método de investigação observacional e transversal.

Quadro 1 - Descrição dos estudos selecionados conforme, autor, país, ano, tipo de estudo

Autor	País	Ano	Método
DIAS <i>et al.</i>	Brasil	2025	Estudo observacional e transversal
BRANT <i>et al.</i>	Chile	2025	Estudo experimental
MOURATO; MINGHELLI	Brasil	2024	Estudo observacional e transversal
PAUL <i>et al.</i>	Brasil	2023	Estudo transversal analítico
ARAÚJO, L. J. S. <i>et al.</i>	Brasil	2023	Estudo transversal
LACERDA <i>et al.</i>	Brasil	2022	Estudo transversal
KINTSCHEV <i>et al.</i>	Brasil	2021	Estudo transversal
ARAÚJO, M. F. S. <i>et al.</i>	Portugal	2021	Estudo transversal
OLIVEIRA, E. S. <i>et al.</i>	Brasil	2020	Estudo transversal
CARONE <i>et al.</i>	Brasil	2020	Estudo transversal
SANTOS <i>et al.</i>	Brasil	2020	Estudo transversal
WANG <i>et al.</i>	China	2019	Estudo transversal
ARAÚJO, M. F. M. <i>et al.</i>	Brasil	2016	Estudo transversal
PICOLO <i>et al.</i>	Brasil	2025	Estudo transversal
SOUZA <i>et al.</i>	Brasil	2021	Estudo transversal
PORTILLA-MAYA <i>et al.</i>	Colômbia	2019	Pesquisa descritiva correlacional de caráter transversal
DURÁN-AGÜERO <i>et al.</i>	Peru	2016	Análise bruta e ajustada de regressão logística
MACIEL <i>et al.</i>	Brasil	2023	Estudo transversal
PEITER; BAYRAY	EUA	2025	Estudo transversal
LICATA <i>et al.</i>	Itália	2024	Estudo observacional e transversal
KAUBRYS <i>et al.</i>	EUA	2024	Estudo observacional e transversal
SANTOS, M. <i>et al.</i>	Brasil	2023	Estudo observacional e transversal
RAMÓN-ARBUÉS <i>et al.</i>	Colômbia	2019	Estudo descritivo e transversal
ŠTEFAN <i>et al.</i>	Croácia	2018	Estudo transversal

Fonte: Elaboração própria

A partir da análise dos dados, foram delineadas quatro categorias centrais para a discussão das evidências científicas, a saber: 1. Fatores de risco comportamentais e relacionados a hábitos de vida de estudantes universitários; 2. Impactos da privação do sono na saúde física e mental de estudantes universitários 3. Determinantes Sociodemográficos e Acadêmicos relacionados a privação do sono e 4. Estratégias protetoras e intervenções para a melhoria da qualidade do sono.

5.1 Fatores de risco comportamentais e relacionados a hábitos de vida de estudantes universitários

Dos estudos analisados, 11 artigos identificaram associação entre sonolência diurna, privação do sono, latência (dificuldade no processamento cognitivo), duração insatisfatória e baixa eficiência do sono ao longo do dia. Entre eles, destacam-se os trabalhos de Brant (2025) e Mourato e Minghelli (2024), que evidenciam que a privação do sono compromete o desempenho psicomotor, reduz significativamente a atenção e a coordenação e, conseqüentemente, impacta tarefas cotidianas simples. Tais resultados sugerem que a ausência de um sono reparador pode colocar em risco a saúde, a segurança e o bem-estar dos estudantes (Dias, 2025).

O estudo de Brant (2025) analisou graduandos submetidos à privação de sono por 36 horas. Eles foram convidados a realizar uma tarefa simples: pressionar um botão em resposta a um estímulo luminoso, sendo que parte da amostra estava sentada e outra parte em pé sobre uma plataforma que exigia equilíbrio. Observou-se uma diferença significativa na reação cerebral e na concentração, pois os estudantes sentados apresentaram respostas mais rápidas do que os que estavam em pé. Ainda assim, ambos os grupos tiveram desempenho inferior ao de indivíduos sem privação do sono. Essa constatação gera uma reflexão importante sobre as implicações dessa lentidão em tarefas cotidianas dos universitários (Araújo, 2023; Lacerda, 2022).

Atividades simples como dirigir, estudar, prestar atenção em aula ou atravessar uma rua podem se tornar perigosas para jovens que sofrem com privação de sono. O déficit de atenção e os reflexos lentos podem comprometer o rendimento acadêmico e aumentar o risco de acidentes (Araújo, 2021).

O uso de estimulantes como cafeína, energéticos e tabaco foi identificado em cinco estudos como estratégia comum de enfrentamento ao cansaço. O trabalho de Dias (2025), realizado com 517 alunos de medicina, mostrou que 67,7% utilizam substâncias estimulantes para permanecerem acordados durante o dia. Dentre esses, 43% consomem café em excesso e 16,7% combinam café com energéticos, mistura considerada perigosa (Carone, 2020; Santos, 2020).

Muitos jovens buscam alternativas que acabam prejudicando sua saúde física e mental, afetando o sistema nervoso, endócrino e gastrointestinal. O uso prolongado de estimulantes pode causar lesões em órgãos vitais, como pâncreas e fígado (Durán-Agüero, 2016).

Além disso, outros estudos destacaram o uso de medicamentos não prescritos, como ansiolíticos, antidepressivos e melatonina, para induzir o sono. Observou-se que mulheres com obesidade recorrem a esses recursos com maior frequência do que aquelas com índice de massa corporal adequado. Também foi identificada maior prevalência do uso desses fármacos entre estudantes sedentários (Wang, 2019; Štefan, 2018).

O impacto das tecnologias no sono também foi explorado. O estudo de Paul (2023) apontou que estudantes com maior tempo de exposição a smartphones e redes sociais apresentam pior qualidade de sono, além de sintomas de ansiedade e dor. A dificuldade para atingir o sono REM leva a distúrbios do sono e redução da disposição nas atividades diárias, desencadeando um ciclo que afeta a saúde física e mental dos universitários (Kintschev, 2021; Araújo, 2021).

Os estudos revisados mostraram que a dependência de substâncias e tecnologias está entre as principais estratégias utilizadas pelos universitários para enfrentar a sonolência diurna e o cansaço. Esse comportamento inclui o consumo de cafeína e energéticos, uso prolongado de eletrônicos antes de dormir, vício em jogos e tabagismo (Dias, 2025; Santos, 2020).

Verifica-se que a prevalência de distúrbios do sono é mais elevada em cursos da área da saúde, especialmente em enfermagem. O estudo de Araújo (2021) revelou que grande parte dos estudantes de enfermagem, por exemplo, relatam sintomas de privação de sono e sonolência diurna. Essa alta incidência reforça a importância de uma rotina estruturada, com horários fixos de estudo e repouso adequados, a fim de preservar o desempenho acadêmico e a saúde física e mental dos graduandos (Carone, 2020; Durán-Agüero, 2016).

5.2 Impactos da privação do sono na saúde física e mental de estudantes universitários

Entre os 24 estudos analisados, diversos abordaram de forma específica os efeitos da privação do sono sobre a saúde física e psicológica de universitários. As pesquisas evidenciam alterações fisiológicas, cognitivas e psicomotoras, além do surgimento de comorbidades associadas. Em sua maioria, as amostras contemplam estudantes, principalmente do sexo feminino, com índices de massa corporal elevados e maior incidência de transtornos mentais relacionados à má qualidade do sono. Tais

condições reforçam a necessidade de compreender como o descanso insuficiente influencia o equilíbrio biopsicossocial dessa população.

O trabalho conduzido por Araújo *et al.* (2023) destacou a ocorrência de bruxismo em 11% de 214 estudantes de odontologia, evidenciando a relação direta entre a privação do sono e distúrbios musculares e orofaciais. O estudo aponta que esse quadro está frequentemente associado ao cronotipo vespertino, caracterizado por maior disposição noturna e tendência a horários de sono e despertar tardios. Essa condição provoca um desalinhamento entre o ritmo biológico e as demandas sociais e acadêmicas, comprometendo o bem-estar e a produtividade (Araújo *et al.*, 2021).

Esse padrão de sono irregular também favorece a fadiga mental e a redução da atenção, agravando o desempenho universitário (Oliveira *et al.*, 2020). Santos *et al.* (2020) acrescentam que a privação recorrente prejudica a consolidação da memória e o raciocínio lógico, enquanto Wang *et al.* (2019) relacionam o déficit de sono ao aumento da sonolência diurna. Souza *et al.* (2021) e Štefan *et al.* (2018) também observaram correlações entre o sono inadequado e a redução do desempenho psicomotor, afetando diretamente a aprendizagem.

De acordo com Maciel *et al.* (2023), a carência de sono de boa qualidade está fortemente associada à elevação de sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes universitários. Esses achados são reforçados por Kintschev *et al.* (2021), que identificaram a sobrecarga acadêmica como fator central para a intensificação dos distúrbios emocionais. A rotina exaustiva e a pressão por resultados levam muitos alunos a reduzirem voluntariamente as horas de sono, seja para estudar por mais tempo ou para lidar com problemas psicoemocionais já existentes. Essa privação constante aumenta os níveis de irritabilidade e pode culminar em comportamentos impulsivos e agressivos, prejudicando as relações interpessoais e o equilíbrio emocional.

A ausência de descanso adequado interfere também nos processos neuroquímicos e hormonais responsáveis pela regulação do humor. A desorganização do ciclo circadiano afeta neurotransmissores como serotonina e dopamina, essenciais para o controle das emoções, contribuindo para o agravamento de quadros depressivos (Maciel *et al.*, 2023). Além disso, a privação de sono reduz a capacidade de concentração e a clareza na tomada de decisões, o que intensifica a sensação de sobrecarga e o estresse decorrente das exigências acadêmicas (Kintschev *et al.*, 2021). Esse conjunto de alterações reforça que o sono adequado é um componente

indispensável para a manutenção da saúde física e mental de estudantes universitários.

5.3 Determinantes Sociodemográficos e Acadêmicos relacionados a privação do sono

A literatura científica aponta diversos fatores sociodemográficos e acadêmicos que influenciam diretamente o padrão de sono dos estudantes universitários. Entre os principais determinantes estão a condição socioeconômica, o contexto social, a carga horária de trabalho e as responsabilidades familiares. Pesquisas indicam que elementos como gênero, renda e situação laboral interferem significativamente na qualidade do descanso. As mulheres, por exemplo, tendem a apresentar maior incidência de distúrbios do sono, resultado de fatores hormonais e da sobrecarga associada às múltiplas jornadas de trabalho e estudo. A combinação de atividades acadêmicas, profissionais e domésticas acarreta exaustão física e emocional, o que compromete o desempenho e a saúde mental. Essa realidade evidencia a desigualdade de gênero na divisão de tarefas e a necessidade de políticas institucionais que garantam maior equidade e suporte às estudantes (Maciel *et al.*, 2023).

Os aspectos econômicos e sociais exercem impacto expressivo sobre a qualidade do sono e, conseqüentemente, sobre o rendimento acadêmico. Estudos demonstram que a insegurança alimentar, a renda familiar reduzida, as dificuldades de transporte, moradia e saneamento, além da ausência de suporte financeiro e emocional, são fatores que ampliam a vulnerabilidade dos universitários. A necessidade de conciliar trabalho e estudo para garantir a própria subsistência, somada à falta de recursos tecnológicos e materiais didáticos, intensifica o cansaço físico e mental, interferindo diretamente na capacidade de concentração e na regularidade do sono (Dias *et al.*, 2025).

A alimentação inadequada também figura como um determinante importante. A falta de acesso a refeições equilibradas ou a adoção de uma rotina alimentar irregular, muitas vezes decorrente do acúmulo de responsabilidades, pode gerar distúrbios como insônia e fragmentação do sono. A carência de nutrientes essenciais, como magnésio, triptofano e vitaminas do complexo B, compromete a síntese de melatonina, hormônio fundamental para o ciclo circadiano, resultando em

desequilíbrios metabólicos que afetam o aprendizado, o humor e o bem-estar (Paul *et al.*, 2023).

Outro ponto relevante refere-se às disparidades raciais e étnicas, que influenciam significativamente a qualidade do sono e o equilíbrio emocional. Estudantes pertencentes a grupos raciais historicamente marginalizados enfrentam níveis elevados de estresse social e psicológico, frequentemente relacionados ao racismo estrutural e à limitação de oportunidades. Esses fatores, associados às desvantagens econômicas e à falta de representatividade institucional, contribuem para o aumento dos distúrbios do sono e para o agravamento das desigualdades educacionais e de saúde. Dessa forma, o racismo opera como um elemento que ultrapassa as barreiras sociais, interferindo inclusive em aspectos fisiológicos, como o descanso e a recuperação física, perpetuando condições de vulnerabilidade (Maciel *et al.*, 2023).

O estudo de Kintschev (2021) investigou estudantes residentes em áreas urbanas e rurais e verificou que aqueles que vivem em regiões interioranas, com menor exposição à tecnologia, apresentaram melhor qualidade de sono. Essa diferença foi atribuída ao ritmo de vida mais tranquilo e à menor estimulação tecnológica. O autor também destacou a falta de conhecimento sobre higiene do sono, como o hábito de desligar aparelhos eletrônicos duas horas antes de dormir. Esses comportamentos favorecem o descanso e reduzem a sonolência diurna.

5.4 Estratégias protetoras e intervenções para a melhoria da qualidade do sono

Entre os principais fatores de proteção relacionados à melhoria da qualidade do sono destacam-se a prática regular de atividade física e a adoção de um estilo de vida equilibrado. Pesquisas apontam que o exercício físico contribui para a regulação do ciclo circadiano, reduzindo a sonolência diurna e aprimorando a eficiência do sono. Além disso, promove benefícios psicológicos, como a diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, fatores intimamente ligados à insônia e à má qualidade do repouso (Brant *et al.*, 2025). Mourato e Minghelli (2024) reforçam que a manutenção de hábitos ativos reduz a incidência de dores musculoesqueléticas, frequentemente associadas às dificuldades para adormecer. De modo semelhante,

Paul *et al.* (2023) confirmam que a atividade física regular atua como um mecanismo protetivo da saúde física e mental, repercutindo positivamente sobre o sono.

No que diz respeito à higiene do sono, a literatura evidencia que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, a irregularidade dos horários de repouso e o consumo de substâncias estimulantes afetam negativamente a qualidade do descanso (Maciel *et al.*, 2023). Paul *et al.* (2023) destacam que a exposição prolongada à luz de telas, especialmente antes de dormir, interfere na produção de melatonina, atrasando o início do sono.

Por outro lado, ambientes silenciosos, escuros e livres de estímulos luminosos demonstram reduzir a latência e a fragmentação do sono, proporcionando repouso mais profundo e contínuo (Dias *et al.*, 2025). Nesse contexto, torna-se essencial a disseminação de estratégias educativas que incentivem uma rotina noturna adequada, especialmente entre universitários que, em busca de maior produtividade, frequentemente negligenciam o descanso.

Estudos recentes evidenciam que estudantes com melhores habilidades de enfrentamento emocional e adaptativo apresentam menor prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, condições que interferem diretamente no sono (Maciel *et al.*, 2023). Dias *et al.* (2025) ressaltam que técnicas de relaxamento, meditação e *mindfulness* têm se mostrado eficazes para reduzir o impacto do estresse acadêmico sobre o sono.

De forma complementar, Brant *et al.* (2025) observaram que o gerenciamento do tempo e a organização das demandas diárias contribuem para a diminuição da exaustão emocional, resultando em padrões de sono mais regulares e reparadores.

O suporte social, embora nem sempre seja considerado um fator direto, exerce influência significativa sobre a adoção de comportamentos saudáveis relacionados ao sono. Segundo Maciel *et al.* (2023), a ausência de apoio emocional e institucional está associada ao uso de estratégias desadaptativas, como a automedicação e o consumo de álcool.

Paul *et al.* (2023) acrescentam que o uso excessivo de smartphones, frequentemente empregado como forma de compensar o estresse, agrava a fragmentação do sono e a fadiga diurna. Mourato e Minghelli (2024) indicam que o fortalecimento das redes de apoio, aliado à orientação educacional, favorece mudanças positivas nos hábitos de descanso. Dias *et al.* (2025) complementam que

programas educativos aplicados em ambientes universitários têm impacto significativo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes.

Dessa forma, é indispensável que as instituições de ensino superior implementem estratégias que considerem a sobrecarga acadêmica e emocional vivenciada pelos discentes. Intervenções voltadas à gestão do tempo, ao equilíbrio entre atividades acadêmicas e descanso e à promoção de estilos de vida saudáveis mostraram-se eficazes na redução da exaustão e na melhoria da qualidade do sono (Brant *et al.*, 2025).

A literatura evidencia que a integração entre práticas de atividade física, higiene do sono, suporte social e programas educativos constitui um modelo abrangente de prevenção e cuidado. Assim, uma abordagem multifatorial, centrada no indivíduo e em seu contexto, representa um caminho promissor para minimizar distúrbios do sono e promover o bem-estar físico e emocional entre universitários (Dias *et al.*, 2025; Maciel *et al.*, 2023; Paul *et al.*, 2023).

Por fim, cabe considerar que apesar da relevância dos achados pontados no presente estudo reconhecemos limitações relevantes. Os autores verificaram que a maioria dos estudos selecionados apresentaram delineamento transversal, o que restringe a possibilidade de estabelecer relações de causalidade entre a qualidade do sono de estudantes universitários e os fatores investigados. Além disso, a heterogeneidade metodológica observada entre as pesquisas, quanto a diferentes tamanhos amostrais e perfil das amostras, bem como diversidade de instrumentos utilizados dificultam a comparação direta dos resultados e a generalização das conclusões. Considera-se que a escassez de pesquisas longitudinais e de intervenções controladas evidencia a necessidade de novos estudos que aprofundem a compreensão dos determinantes biopsicossociais da privação do sono em universitários.

Os resultados desta revisão destacam a importância da enfermagem assumir papel ativo na promoção da saúde do sono entre estudantes universitários. O enfermeiro, inserido em espaços educativos, comunitários e institucionais, ocupa espaço estratégico para desenvolver ações voltadas à educação em saúde, orientação sobre higiene do sono, manejo do estresse e incentivo a hábitos de vida saudáveis.

No âmbito da saúde pública, os achados reforçam a necessidade de políticas intersetoriais que contemplem o bem-estar mental e físico da população

universitária, reconhecendo o sono como determinante social da saúde. Programas institucionais de prevenção, monitoramento e apoio psicossocial devem ser estimulados, de forma a reduzir a prevalência de distúrbios do sono e suas repercussões sobre o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

6 CONCLUSÃO

O presente estudo avaliou os fatores associados com a qualidade do sono de estudantes universitários e evidenciou que estão diretamente relacionados a comportamentos e hábitos de vida, fatores sociodemográficos e contextos acadêmicos que, em conjunto, exercem impacto significativo sobre a saúde física, mental e o desempenho desses indivíduos.

A literatura mostra que a privação de sono é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos como sobrecarga de estudos, uso excessivo de tecnologias, consumo de substâncias estimulantes, ausência de atividade física regular e deficiências na gestão de tempo. Tais condições, contribuem para a manifestação de sintomas de ansiedade, estresse, depressão, alterações cognitivas e baixo rendimento acadêmico.

Verificou-se ainda que o público feminino tendo a ser mais afetado em decorrência da dupla jornada de responsabilidades e das variações hormonais que interferem na regulação do sono. Além disso, fatores sociodemográficos e raciais também se mostram determinantes, uma vez que estudantes em condições de vulnerabilidade social enfrentam maiores desafios para manter a rotina equilibrada, o que agrava riscos de distúrbios do sono. Em contrapartida, adoção de estratégias saudáveis como a prática de atividades físicas regular, manutenção da higiene do sono, organização do tempo e fortalecimento das redes de apoio social, demonstrou ser eficaz para a melhoria da qualidade do sono e de vida em geral. Nesse sentido o papel das instituições de ensino superior é fundamental na promoção de ações educativas voltadas à conscientização sobre a importância do sono para o bem-estar e o desempenho acadêmico. Dessa forma, o presente estudo reforça que investir na promoção da saúde do sono é investir na formação integral do estudante universitário. A compreensão e o enfrentamento dos fatores que comprometem o descanso adequados devem ser considerados pilares essenciais das políticas institucionais e de saúde pública, contribuindo para o desenvolvimento de adultos mais saudáveis, produtivos e emocionalmente equilibrados.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, A. *et al.* **Manual do sono**: um guia básico sobre sono, como dormir melhor e transtornos do sono. Pernambuco: Academia Brasileira de Neurologia, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/hc-ufpe/comunicacao/noticias/EbookManualdoSonoHCUFPE.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2025.
- ALMEIDA, M. *et al.* A qualidade do sono dos acadêmicos de medicina: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**. Vitória da Conquista, v. 13, n. 1, p.1-9, 2024. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i1.44912>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44912> Acesso em: 25 abr. 2025.
- ARAND, D. L. Clinical effects of sleep fragmentation versus sleep deprivation. **Sleep medicine reviews**, Dayton, v. 7, p. 297-310, 2003. DOI:10.1053/smr.v.2001.0245. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14505597/>. Acesso em: 07 mar. 2025.
- ARAÚJO B. M. A. *et al.* Social jet lag, sleep quality and daytime sleepiness in university students: a cross-sectional study. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 11, n. 17, p. 1-7, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i17.39357>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/39357>. Acesso em: 01 out. 2025.
- BARBOSA, S. *et al.* Prevalência de sonolência diurna excessiva e fatores associados em adolescentes da coorte RPS, em São Luís (MA). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Luis, v. 23, p.1-12, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200071>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/QvDWDcVCxnNPW3csxYLMjHn/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2025.
- BARRINHA, M. *et al.* Avaliação da qualidade do sono entre universitários que trabalham ou apenas estudam: um estudo comparativo. **Revista Interfaces Saúde Humanas e Tecnologia**, PiauÍ, v. 11, n. 4, p 1-9., 2024. DOI: <https://doi.org/10.16891/2317-434x.v11.e3.a2023.pp3235-3243>. Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/1123/1053> Acesso em: 7 maio 2025.
- BARROS, J.; SOUSA, C. Privação crônica do sono e desempenho escolar-acadêmico: uma revisão sistemática. **Revista Neurociências**, Campos, v. 30, p. 1-24, 2022. DOI: <https://doi.org/10.34024/rnc.2022.v30.13010>, Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/13010>. Acesso em: 11 mar. 2025.
- BATISTA, G. A. *et al.* Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. **Revista Paulista de Pediatria**, Caruaru, v. 36, n. 3, p. 315–321, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/PTZMj6W96qv4gHH9tTRz8jH/?lang=pt>. Acesso em 19 fev 2025.
- BORINE, R. C. C.; WANDERLEY, K. S.; BASSITT, D. P. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Est. Inter. Psicol.**, Londrina, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072015000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 10 mar. 2025.

BRANT, V. M. *et al.* Sitting or standing: effects on sustained attention and EEG. **Journal of Physical Education**, [s.l.], v. 36, n. 1, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/qb5GhFNWZWMgJfcgzdPRGvS/?format=html&lang=en>. Acesso em: 10 mar. 2025

CARONE, C. M. M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, p. 1-16, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/?lang=pt>. Acesso em: 08 ago. 2025

CASTRO, S. *et al.* A importância da qualidade do sono no processo de aprendizagem em estudantes da área de saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Alfenas, v. 10, n. 11, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19749>. Acesso em: 12 mar. 2025.

CUROTTO, P. *et al.* Quarreling after a sleepless night: preliminary evidence of the impact of sleep deprivation on interpersonal conflict. **Affective Science**, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 341-352, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35791417/>. Acesso em: 13 mar. 2025.

DALL'ARA, J. O sono é tão essencial para a vida quanto a alimentação. **Jornal da USP**, Ribeirão Preto, 5 jul. 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/o-sono-e-tao-essencial-para-a-vida-quanto-a-alimentacao/>. Acesso em 19 fev. 2025.

DIAS, Í. F. N. *et al.* Avaliação do sono e da sonolência diurna em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [s.l.], v. 49, n. 2, p. 1-7, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/vyzkzyXLbB87VpHg5KGNjms/?lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2025

DURÁN-AGÜERO, S. *et al.* Menos horas de sueño asociado con sobrepeso y obesidad en estudiantes de nutrición de una universidad chilena. **Rev Peru Med Exp Salud Publica**, Lima, v. 33, n. 2, p. 264-268, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-27656925>. Acesso em: 11 ago. 2025.

EL HALAL, C. DOS S.; NUNES, M. L. Sleep and weight-height development. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 95, p. 2-9, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/J4XdzWVXTnKYLCxgzdT4n7L/?lang=pt>. Acesso em 19 fev 2025.

FERNANDES, R. M. F. O Sono Normal. **Simpósio Distúrbios Respiratórios do Sono**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006. Disponível em: https://www.academia.edu/35952790/O_SONO_NORMAL_THE_NORMAL_SLEEP. Acesso em 18 fev 2025.

FERRARI, G. *et al.* Subjective sleep need and daytime sleepiness in adolescents. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 37, n. 2, p. 209-216, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/vNzVpPKjCFMjXhnp7mkj9nB/?lang=en>. Acesso em: 14 mar. 2025.

GONÇALVES, L. *et al.* O impacto insalubre da privação do sono no metabolismo, cognição e trabalho. **Biomotriz**, Salvador, v. 15, n. 1, p. 16-26, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33053/biomotriz.v15i1.375>. Disponível em: <https://revistaeletronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/375>. Acesso em: 18 mar. 2025.

HIRSHKOWITZ, M. *et al.* National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep Health**, [s.l.] v. 1, n. 1, p. 40–43, 2015. DOI: 10.1016/j.sleh.2014.12.010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/>. Acesso em: 01 out. 2025.

JONES, K. E. *et al.* Research on Freshman and Sleeping Habits (REFRESH): Effects of a Text Message Based Sleep Intervention on Sleep Quality and Sleep Hygiene Behaviors in College Students. **UAB Digital Commons**, Birmingham, p. 1-233, 2017. Disponível em: <https://digitalcommons.library.uab.edu/etd-collection/2069>. Acesso em: 01 out. 2025.

KATO, M. Diet- and sleep-based approach for cardiovascular risk/diseases. **Nutrients**, [s.l.] v. 15, n. 17, p. 1, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/17/3668> Acesso em: 01 out. 2025.

KINTSCHEV, M. R. *et al.* Chronotype change in university students in the health area with excessive daytime sleepiness. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Várzea Grande, v. 45, n. 1, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/65jnDnbVHBVqBNwVgywmKQs/?format=html&lang=en> n. Acesso em: 20 ago. 2025.

KRUGER, A. K. *et al.* Do sleep-deprived adolescents make less-healthy food choices? **British Journal of Nutrition**, Londres, v. 111, n. 10, p. 1-7, 2014. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/do-sleepdeprived-adolescents-make-lesshealthy-food-choices/CABF80C36C8D59552E4422021329>. Acesso em: 01 out. 2025.

LACERDA, M. S. *et al.* Fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares e qualidade de vida de ingressantes da graduação de enfermagem. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 43, p. 1-9, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20210066.pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/vfv5BVhxnwcQYMymw7rhvsb/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2025.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.] v.28 n.4 p. 1187-1196 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 22 mar. 2025.

MEDEIROS, G.; ROMA, P.; MATOS, P. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Manguinhos v. 45, n. 4, p. 1-7, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210183>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?format=html&lang=pt>.

Acesso em: 20 mar. 2025.

MESQUITA, M. *et al.* Consequências da privação de sono para a saúde mental. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [s.l.], v. 24, n. 10, p. 1-10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e15957.2024>. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/15957>. Acesso em: 22 mar. 2025.

MOURATO, P. M. N.; MINGHELLI, B. Association between temporomandibular disorders and sleep quality in university students. **Brazilian Journal of Pain (BrJP)**, São Paulo, v. 7, p. 1-6, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20240046-pt>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/brjp/a/yZpsrWYgcMCWgWxwKcPyPDR/?lang=en>. Acesso em:

20 mar. 2025.

NASCIMENTO, E. *et al.* Associação entre qualidade de sono e obesidade em acadêmicos de medicina de uma universidade de Sergipe. **Brazilian Journal of Health Review**, São José dos Pinhais v. 3, n. 3, p. 7026-7037, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-235>. Disponível em:

https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/12287_ Acesso em: 24 mar. 2025.

OLIVEIRA, J. *et al.* Consequências nutricionais da privação de sono em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Itabira v. 10, n. 11, p. 1-12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19903>. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19903_ Acesso em: 26 mar. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Genebra: WHO, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 01 out. 2025.

PAUL, F. Nightmares affect the experience of sleep quality but not sleep architecture: an outpatient polysomnographic study. **BMC part of Springer Nature.**, Berlim, v. 2 n. 3 p. 1-8, 2025. DOI: 10.1186/s40479-014-0023-4 Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4579510>. Acesso em: 01 out. 2025.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 15, n. 3, p. 508–511, 2007. DOI: 10.1590/S0104-11692007000300023. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?format=pdf&lang=p>.

Acesso em: 05 mar. 2025.

SANTOS, M.; TEIXEIRA, B. Impacto da privação de sono em estudantes de medicina. **Bionorte**, Belém v. 13, supl. 2, p. 16-23, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.47822/bn.v13isuppl.2.656>. Disponível em: <https://www.grafati.com/en/literature-selections/comportamentos-de-higiene-de-sono/journal>. Acesso em: 28 mar. 2025.

SHEPHARD, R. J. *et al.* Sleep Patterns, Alertness, Dietary Intake, Muscle Soreness, Fatigue, and Mental Stress Recorded before, during and after Ramadan Observance. **Sports (Basel)**, [s.l.], v. 7, n. 5, p. 118, 2019. DOI: 10.3390/sports7050118. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4663/7/5/118>. Acesso em: 01 out. 2025.

SHOREY, S.; NG, E.; WONG, C. Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Clinical Psychology**, Londres v. 61, n. 2, p. 287-305, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34569066>. Acesso em: 2 abr. 2025.

SILVA, A.; MELO, M.; LIMA, A. A qualidade do sono dos profissionais da saúde em tempos de pandemia: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Itabira v. 12, n. 10, p. 1-7, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i10.43440>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/43440>. Acesso em: 4 abr. 2025.

SILVA, E. *et al.* Sono e saúde mental: o papel dos distúrbios do sono na etiologia de transtornos psiquiátricos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá v. 6, n. 10, p. 1136-1147, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p1136-1147>. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/issue/view/51>. Acesso em: 6 abr. 2025.

ŠTEFAN, L. *et al.* Associations between sleep quality and its domains and insufficient physical activity in a large sample of Croatian young adults: a cross-sectional study. **BMJ Open**, [s.l.], v. 8, p. 1-11, 2018. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-021902. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30007930>. Acesso em: 21 ago. 2025.

SOUZA, M. C. M. C. de *et al.* Qualidade do sono e fatores associados em universitários do Centro-Oeste do Brasil. **Revista Brasileira de Neurologia**, [s.l.], v. 57, n. 4, p. 9-15, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1359199>. Acesso em: 11 ago. 2025.

VILELA, D.; NASCIMENTO, H.; PALMA, S. Disfunção gastrointestinal no transtorno do espectro autista e suas possíveis condutas terapêuticas. **Revista Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro v. 9, n. 4, p. 34-42, 2019. DOI: <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2019.v9.46>. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/46>. Acesso em: 8 abr. 2025.

WANG, J. *et al.* Sleep quality is inversely related to body mass index among university students. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [s.l.], v. 65, n. 6, p. 845–850, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.6.845>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/g5ypvtbKyRs8ysyLgdzCPqP/?lang=en>. Acesso em: 08 ago. 2025.

ZAJKOWSKA, Z. *et al.* Cortisol and development of depression in adolescence and young adulthood – a systematic review and meta-analysis.

Psychoneuroendocrinology, [s.l.] v. 136, p. 105-625, fev. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105625>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34920399>. Acesso em: 10 abr. 2025.