

Aline Augusto Fernandes

Universidade Anhanguera Uniderp

Priscila Mayumi de Melo

Universidade Anhanguera Uniderp

Rayanni Fernandes

Universidade Anhanguera Uniderp

Jair Oliveira

Universidade Anhanguera Uniderp

Larisse Dias

Universidade Anhanguera Uniderp

Lucas Brizzante

Universidade Anhanguera Uniderp

Ana Cláudia Alves Pereira

Universidade Anhanguera Uniderp

Cristina Harada Ferreira

Universidade Anhanguera Uniderp

Anhanguera Educacional Ltda.

Correspondência/Contato
Alameda Maria Tereza, 4266
Valinhos, São Paulo
CEP 13.278-181
rc.ipade@anhanguera.com

Coordenação
Instituto de Pesquisas Aplicadas e
Desenvolvimento Educacional - IPADE

Artigo Original
Recebido em: 24/04/2013
Avaliado em: 08/05/2013

Publicação: 16 de abril de 2014

PREVALÊNCIA DA MÁ QUALIDADE DO SONO E SUAS REPERCUSSÕES ENTRE OS ACADÊMICOS QUE ESTUDAM NO PERÍODO NOTURNO E TRABALHAM DURANTE O DIA E OS QUE NÃO TRABALHAM

RESUMO

Objetivo: Investigar questões de sono, ansiedade e qualidade de vida em universitários trabalhadores e não trabalhadores. Métodos: Foram avaliados 602 universitários do período noturno que trabalham e não trabalham, por meio dos seguintes questionários: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, a Escala de ansiedade de Hamilton, Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36 e um questionário complementar elaborado pelos pesquisadores. Resultados: Dentre os 444 acadêmicos que trabalham 330 tiveram qualidade do sono boa, dos quais 300 tiveram qualidade de vida boa e 164 apresentaram ansiedade menor. Já os 158 acadêmicos que não trabalham, 104 apresentaram sono bom, 102 qualidade de vida boa e 54 ansiedade menor. Conclusão: Observamos que o trabalho não interferiu na qualidade de sono e vida dos universitários. Enquanto que os acadêmicos com sono ruim apresentaram maior prevalência de ansiedade maior, do que aqueles com sono ruim.

Palavras-Chave: dormir; alunos; ansiedade.

ABSTRACT

Objective: To investigate issues of sleep, anxiety and quality of life of university workers and non-workers. Methods: We evaluated 602 college nighttime work and do not work through the following questionnaires: Quality Index, Pittsburgh Sleep, the Hamilton Anxiety Scale, Questionnaire Quality of Life - SF-36 and supplementary questionnaire prepared by the researchers. Results: Among the 444 students who work 330 had good quality sleep, of which 300 had good quality of life and 164 showed less anxiety. Already the 158 academics who do not work, 104 had good sleep, 102 good quality of life and lower anxiety 54. Conclusion: We observed that the work did not interfere with sleep quality and life of the university. While academics with poor sleep had a higher prevalence of anxiety greater, than those with poor sleep.

Keywords: Sleep; students; anxiety.

1. INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico e comportamental que obedece a um ritmo circadiano e sofre influência de fatores endógenos, sociais e ambientais, além de representar um estado reversível de desligamento da percepção do ambiente com modificação do nível de consciência e responsividade aos estímulos internos e externos. É constituído por dois estágios distintos, REM (Rapid Eye Movement) e NREM (não REM), os quais envolvem mecanismos bioquímicos e modificações dos processos fisiológicos controladas pelo sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático (OLIVEIRA; MACHADO; FREIRE; 2004; FURLANI; CEOLIM; 2005; GEIB, 2007).

As principais áreas de atuação do sono consistem na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e na restauração do metabolismo energético cerebral. Por causa de tais funções, as alterações do sono podem causar modificações na qualidade de vida, disfunção autonômica e redução da vigilância. Além de influenciar negativamente o rendimento profissional ou acadêmico e elevar o número de casos de transtornos psiquiátricos, culminando com diminuição da expectativa de vida e precocidade do envelhecimento (CARDOSO et al., 2009).

Nos Estados Unidos, de acordo com a epidemiologia, a prevalência dos distúrbios do sono na população adulta é estimada em 15% a 27%, com cerca de 70 milhões de pessoas sofrendo algum tipo de distúrbio de sono. Já a estimativa de alterações do sono na população brasileira em geral é de aproximadamente dez a vinte milhões de pessoas. Em um estudo realizado na capital sulmatogrossense prevaleceu insônia em 19,1% da população geral acima de 18 anos, de acordo com o estipulado pela Associação Americana de Transtornos do Sono (MÜLLER; GUIMARÃES, 2007).

Há uma estimativa de que 15% a 25% dos universitários demonstram algum tipo de alteração psiquiátrica durante o período de estudos, dentre os quais se destacam os transtornos depressivos e de ansiedade. Alguns estudiosos defendem a hipótese da existência de inúmeros fatores estressantes capazes de influenciar na prevalência de depressão no transcorrer do período universitário proporcionalmente à fase (início, meio ou final do curso) em que se encontra o aluno (CAVESTRO; ROCHA, 2006).

Hábitos como horários escolares, alimentação inadequada, sedentarismo, aumento do período em frente à televisão e à internet, além da inserção no mercado de trabalho auxiliam na redução da quantidade de horas do sono (COELHO et al., 2010; PEREIRA et al., 2011).

Em condições naturais, os seres humanos necessitam de regularidade do ciclo sono-vigília. A irregularidade nesse ciclo pode ser percebida pela diminuição do estado de alerta e concentração no desenvolvimento de atividades escolares, ocasionando sonolência diurna e aumento das horas de sono nos finais de semana. Além disso, os estudantes apresentam atrasos no início e final do sono dos dias de semana para os finais de semana, este mecanismo é explicado pela tendência do sistema de temporização circadiana de provocar atrasos na fase do início do sono (ALMONDES; ARAÚJO, 2003; FURLANI; CEOLIM, 2005).

É importante ressaltar que o trabalho é um sincronizador social do ciclo vigília/sono das pessoas. Em um estudo foi identificada uma média de duração do sono de 7,1h para jovens trabalhadores ao passo que os não trabalhadores apresentaram uma média de 8,6h nos dias com aula. Também foi identificado que o trabalho é um relevante fator para o aumento da sonolência diurna excessiva entre os adolescentes (PEREIRA et al., 2011).

Alterações no decorrer da vida são consideradas estressoras, principalmente o aumento dos afazeres cotidianos. Tantas atribuições dos alunos implicam negativamente na execução de suas atividades, assim como no sono, na qualidade de vida e na ansiedade de maneira que muitos deles sofrem retração, manifestada em forma de apatia e desmotivação para o cumprimento dos seus compromissos acadêmicos (MONTEIRO; FREITAS; RIBEIRO, 2007).

O estudo pretende identificar se há alteração na qualidade do sono, identificar se a qualidade do sono interfere na qualidade de vida, identificar se a qualidade do sono interfere nos níveis de ansiedade.

2. MÉTODOS

Após a aprovação deste estudo observacional transversal, pelo Comitê de Ética e Pesquisa em seres Humanos da Universidade Anhanguera-Uniderp, com número 018/2012, e da autorização da reitoria da Universidade, a pesquisa foi sediada na matriz da Universidade Anhanguera-Uniderp, a qual conta com 37 cursos de graduação.

A pesquisa foi pautada na Declaração Helsinque, que é uma das mais conhecidas políticas do World Medical Association (WMA), adotada em todo o mundo e define os princípios éticos para a pesquisa médica envolvendo seres humanos. De maneira que o consentimento informado foi realizado através da assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido pela população alvo.

Este estudo foi realizado por acadêmicos do sexto semestre do curso de Medicina da Universidade Anhanguera-Uniderp, entre os meses de abril até novembro de 2012, cuja população alvo consistia nos acadêmicos da Universidade Anhanguera-Uniderp, que estudavam no período noturno.

Foram incluídos na pesquisa os acadêmicos que deram o seu consentimento expresso e informado para participar do estudo; que cursam faculdade no período noturno; trabalham oito horas diárias no período diurno, remunerados ou não; como também os que não trabalham em nenhum período; que estão ingressados na faculdade por mais de um ano; que apresentam idade acima de 18 anos e os que realizaram de forma completa o questionário proposto pela pesquisa.

Sendo excluídos os acadêmicos que cursam faculdade no período matutino, vespertino ou integral; que não deram o consentimento expresso e informado para participar do estudo; que ingressaram na faculdade no mesmo ano do estudo; que apresentam idade inferior a 18 anos; que trabalham em apenas um período e os que não realizaram de forma completa o questionário proposto pela pesquisa.

A amostra foi de 602 acadêmicos selecionados entre os 1000 universitários que foram abordados. A abordagem ocorreu por conveniência, e a amostra se restringiu devido aos critérios de inclusão e exclusão.

O procedimento de coleta de dados foi através de questionários, os quais foram entregues aos acadêmicos durante as aulas, sendo reservado um tempo de aproximadamente quinze minutos para a resolução dos mesmos e posteriores recolhimentos. Os questionários utilizados foram a Escala de Ansiedade de Hamilton, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh e a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36, complementados por um questionário elaborado pelos pesquisadores.

O Índice de Qualidade de sono de Pittsburgh apresenta-se composto por 19 itens relacionados aos hábitos de sono do mês anterior ao que o indivíduo se encontra, os quais são combinados em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono (tempo necessário para iniciá-lo), duração do sono (horas de sono por noite), eficiência habitual do sono (tempo total de sono dividido pelo tempo da cama), distúrbios do sono (por exemplo, acordar no meio da noite), uso de medicação para dormir e disfunção durante o dia (ter dificuldade pra ficar acordado). Cada componente recebe uma pontuação que varia de 0 a 3. Os escores de todos os componentes são somados para obter-se um valor global que varia de 0 a 21, no qual escore maiores que 5 implicam numa qualidade de sono ruim.

O SF-36 é um questionário genérico de avaliação de saúde, composto por 36 itens englobados em oito componentes, na qual investiga aspectos distintos, como capacidade funcional, aspectos físicos, aspectos emocionais, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental. Cada componente recebe um escore que varia de 0 a 100, que corresponde da pior para o melhor estado de saúde. Foi realizada uma média aritmética dos componentes, e com o resultado obtido classificamos a qualidade de vida em boa, nos escores iguais ou acima de 50, e ruim, nos escores abaixo de 50.

A Escala de Ansiedade de Hamilton é composta por 14 itens subdivididos em dois grupos, sete relacionados a sintomas de humor ansioso e sete relacionados a sintomas físicos de ansiedade. Cada item é avaliado segundo a uma escala que varia de 0 a 4 de intensidade (0= ausente; 1=intensidade ligeira; 2= intensidade média; 3=intensidade forte; 4= intensidade severa). A soma dos escores obtidos em cada item resulta em uma pontuação total, que varia de 0 a 56. Um adendo deve ser feito em relação à aplicação dessa escala, visto que a validação no país determina que seja aplicado por um entrevistador, porém nessa pesquisa foi utilizado de forma autoaplicável.

O questionário complementar objetivava avaliar as características gerais da amostra, e abordou a idade, sexo, área do curso, se exercia qualquer atividade remunerativa ou estágio e em qual período, como também se realizava atividades após o término da aula, por quanto tempo e quais (leitura, televisão, festa ou internet).

Quanto à análise estatística, os dados foram analisados no programa Excel 2007 e BioEstastist.

3. RESULTADOS

Foram aplicados questionários a 1000 acadêmicos do período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp da cidade de Campo Grande - MS. Devido aos critérios de exclusão apenas 602 (60,2%) foram utilizados para o cálculo dos resultados. Dentre os estudantes, 334 (55,5%) eram do sexo masculino e 268 (44,5%) do sexo feminino, sendo que a idade mínima considerada foi de 18 anos havendo 397 (65,9%) de 18 a 25 anos, 166 (27,6%) de 25 a 40 anos, e 39 (6,5%) de maiores de 40 anos (Tabela 1).

Dos estudados, 299 (49,7%) foram da área de humanas, 280 (46,5%) de exatas e 23 (3,8%) de biológicas, dos quais 444 (73,8%) exercem atividade remunerativa ou estágio no período integral e 158 (26,2%) não trabalham. Sendo que 305 (50,7%) não praticam nenhuma atividade após a aula, e 297 (49,3%) realizam atividades após o término da aula,

dos quais 181 (60,9%) acessam a internet, 40 (13,5%) praticam leitura, 26 (8,8%) frequentam festas e 50 (16,8%) assistem televisão (Tabela 1).

Tabela 1. Características dos acadêmicos que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp.

Características gerais Acadêmicos		
Sexo	(N)	(%)
Masculino	344	55,5%
Feminino	268	44,5%
Idade		
18 à 25 anos	397	65,9%
25 à 40 anos	166	27,6%
40 anos ou mais	39	6,5%
Área do curso		
Exatas	280	46,5%
Humanas	299	49,7%
Biológicas	23	3,8%
Estágio ou atividade remunerativa em período integral		
Exerce	444	73,8%
Não exerce	158	26,2%
Atividade após o término da aula		
Internet	181	60,9%
Leitura	40	13,5%
Televisão	50	16,8%
Festa	26	8,8%
Não exerce	305	50,7%

Na avaliação do sono dos acadêmicos, de acordo com o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, 114 (25,7%) dos alunos que trabalham tiveram qualidade do sono ruim, destes 73 (64,0%) tiveram qualidade de vida boa ($p=0,025$) e 41 (36,0%) tiveram qualidade de vida ruim ($p=0,00021$) (Gráfico 1); os demais, 330 (74,3%) apresentaram sono bom, dos quais 300 (90,9%) tiveram qualidade de vida boa ($p=0,0018$) e 30 (9,1%) qualidade de vida ruim ($p=0,02$) (Gráfico 2).

Já os acadêmicos que não trabalham, 54 (38,2%) tiveram sono ruim, concomitantemente, 39 (72,2%) com qualidade de vida boa ($p=0,0051$) e 15 (27,8%) ruim ($p=0,0006$) (Gráfico 1) e 104 (65,8%) apresentaram sono bom, sendo 102 (98,1%) com qualidade de vida boa ($p=0,0029$) e dois (1,9%) com qualidade de vida ruim ($p=0,0037$) (Gráfico 2).

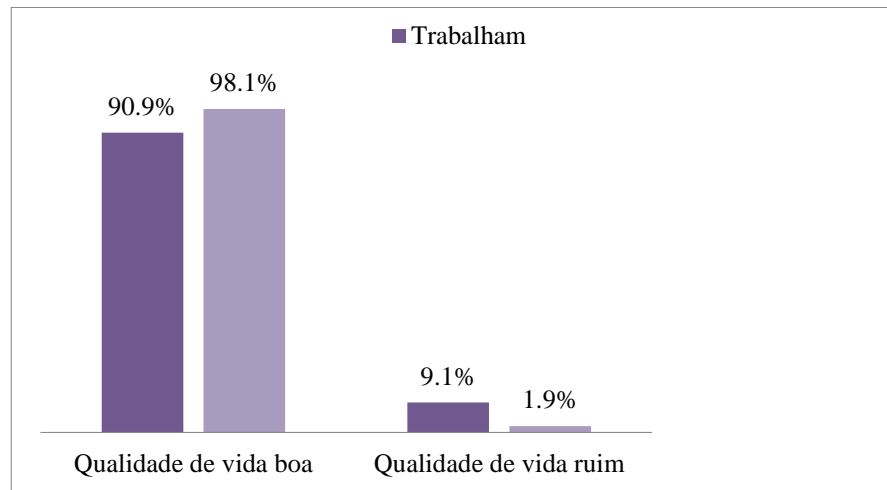


Gráfico 1. Avaliação da qualidade de vida dos acadêmicos com sono bom que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp.

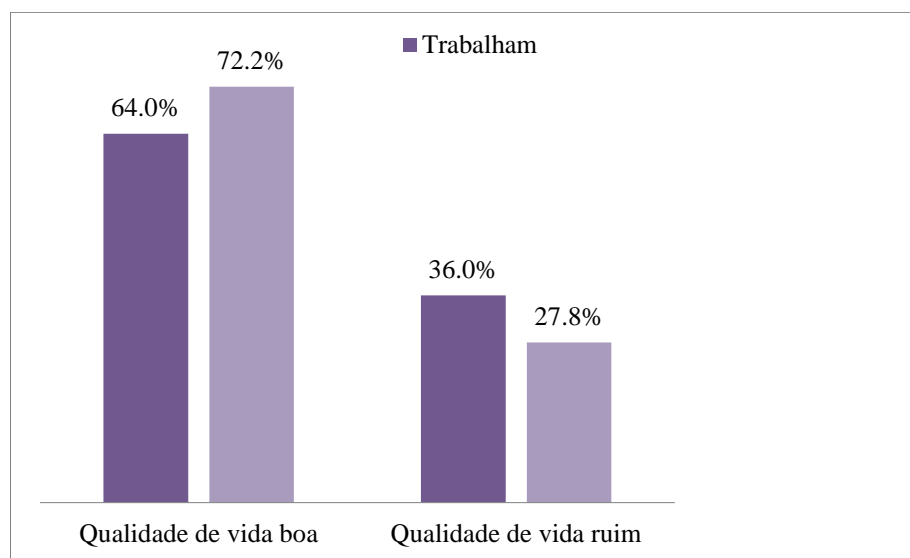


Gráfico 2. Avaliação da qualidade de vida dos acadêmicos com sono ruim que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp.

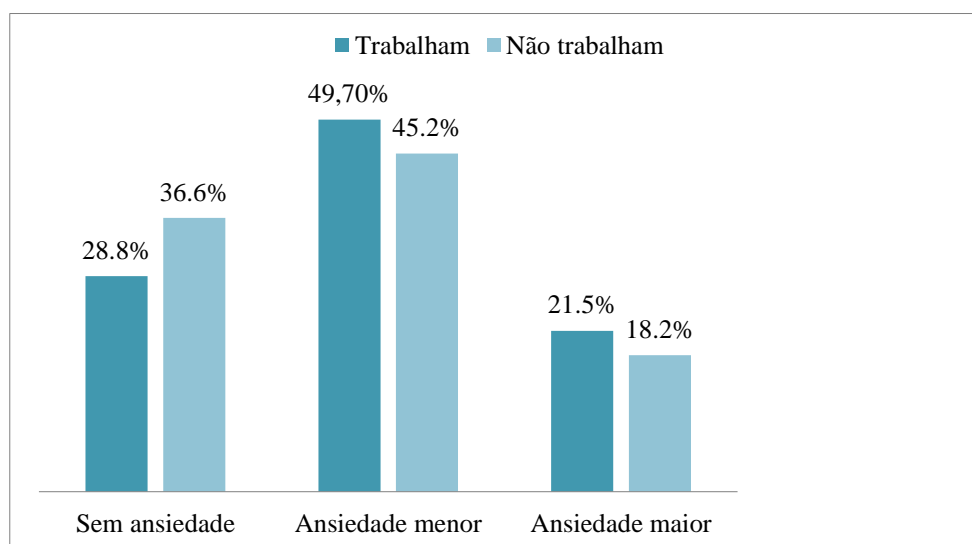


Gráfico 3. Avaliação da Escala de Ansiedade de Hamilton dos acadêmicos com sono ruim que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp.

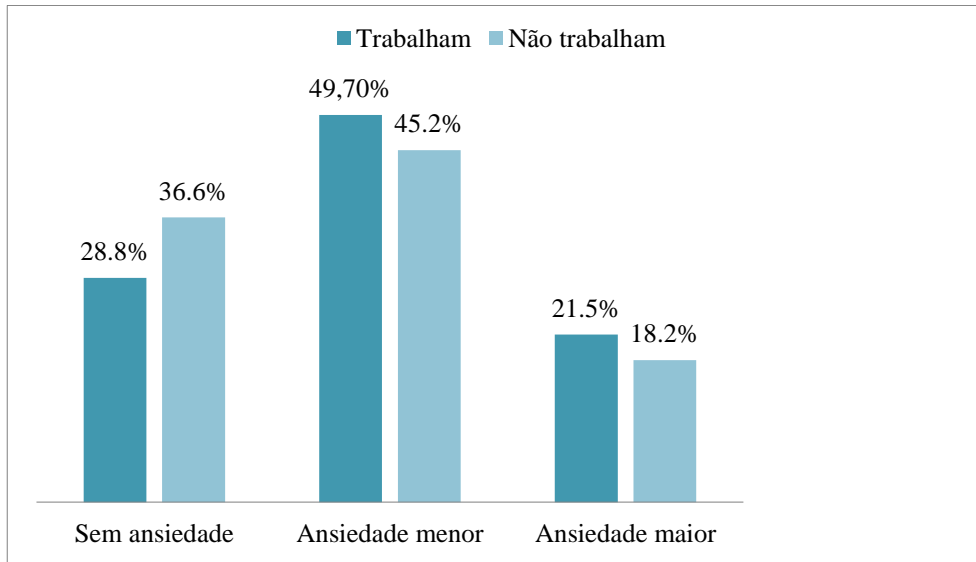


Gráfico 4. Avaliação da Escala de Ansiedade de Hamilton dos acadêmicos com sono bom que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp.

4. DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo a avaliação da qualidade do sono dos acadêmicos que estudam no período noturno da Universidade Anhanguera-Uniderp e suas repercussões na qualidade de vida e nos níveis de ansiedade, comparando os resultados encontrados entre os acadêmicos que trabalham e os que não trabalham.

Quanto à metodologia, utilizamos quatro questionários, sendo eles: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg, validado no Brasil por Ceolim (1999), Escala de Ansiedade de Hamilton, validado por Moreno e Moreno (1998), Questionário de Qualidade de Vida SF-36, validado por Ciconelli et al. (1999) e um questionário complementar que possibilitou a caracterização da amostra. A escolha desses métodos foi adequada, pois tivemos informações suficientes para relacionar os dados e conseguir cumprir os objetivos propostos pelo trabalho.

As principais limitações encontradas foram a dificuldade de acesso ao número total de alunos da Universidade por sigilo dos dados da mesma, atrapalhando uma análise estatística fidedigna, o questionário de Qualidade de Sono de Pittsburg, abordou de maneira incompleta, limitando as posteriores resultados obtidos.

Em relação ao gênero dos entrevistados, 55,5% dos acadêmicos eram do sexo masculino e 44,5% do sexo feminino, demonstrando uma predominância masculina, assim como o ocorrido com Monteiro, Freitas e Ribeiro (2007), em um estudo sobre o estresse no cotidiano acadêmico de alunos de enfermagem contaram com uma amostra na qual 68% eram homens, esta também foi a realidade de Almondes e Araújo (2003),

quando avaliaram o padrão do ciclo sono-vigília em estudantes universitários, no qual 54% dos estudados eram do sexo masculino.

No estudo realizado por Calais, et al (2007) em estudantes do curso de jornalismo de uma universidade pública de São Paulo, foram estudados 105 alunos, sendo que a idade entre os acadêmicos variou de 18 a 24 anos, resultado semelhante ao encontrado em nossa pesquisa, onde houve predominância dessa faixa etária (de 18 a 25 anos). Costa e Polak (2009), em pesquisa entre os estudantes de enfermagem, avaliaram 160 alunos com a idade entre 18 a 32 anos, já em nosso trabalho houve uma variação maior com idades entre 18 e 50 anos.

Dos alunos avaliados, 73,7% realizavam atividades remunerativas ou estágio em período integral, enquanto que o percentual de estudantes trabalhadores no estudo de Pereira et al (2011) foi de 18,4 %. Essas diferenças entre os resultados encontrados possivelmente são devido ao turno escolar analisado, em que a nossa pesquisa foi realizada no período noturno e a outra provavelmente no período diurno.

Nosso estudo avalia a qualidade do sono em acadêmicos do período noturno nos diferentes campos da graduação (área de humanas, biológicas e exatas) de forma aleatória. Na literatura não foi encontrado estudos que poderiam ser comparados com o mesmo, sendo que há apenas pesquisas que avaliam algumas áreas, impossibilitando assim uma referência mais fidedigna a ser descrita.

Em relação às atividades realizadas após o término das aulas, a maior parte dos estudantes acessa a internet e assistem televisão, sendo que esses dados também foram encontrados por outras pesquisas como a de Montalti (2010), a qual indica que o uso desses meios de comunicação contribuem para a má qualidade do sono nesses acadêmicos, já que o estímulo luminoso desregula a liberação hormonal, principalmente a melatonina, que é responsável pela indução do sono.

Em relação à qualidade do sono, entre os acadêmicos que trabalham 25,7% tiveram qualidade do sono ruim e 74,3% apresentaram sono bom e os que não trabalham 38,2% tiveram sono ruim e 65,8% tiveram sono bom. A pesquisa demonstrou que independentemente da ocupação dos acadêmicos, grande parte dos entrevistados apresentaram boa qualidade do sono. Desta forma os resultados são contrários aos obtidos no estudo de Bortolon (2010), no qual se avaliou o padrão do sono em estudantes de enfermagem, onde 100% dos acadêmicos avaliados apresentaram má qualidade de sono (escore maior que cinco). Este índice de 100% também foi alcançado no trabalho de Coelho, et al (2010), no qual a maioria da população estudada trabalhava e cursava a faculdade no período noturno.

No que tange a ansiedade, dentre os alunos pesquisados os quais trabalham e tem boa qualidade do sono, predominaram os níveis de ansiedade menor, já nos acadêmicos com qualidade de sono ruim, notou-se que a maioria apresentou ansiedade maior. Números semelhantes foram encontrados nos estudantes que não trabalham, onde os que têm boa qualidade do sono apresentaram predominância de níveis de ansiedade menor e entre os que apresentam qualidade de sono ruim houve predomínio de ansiedade maior. Os resultados corroboram com o estudo de Almondes e Araujo (2003) que avaliaram a relação entre a ansiedade e o padrão de sono entre 37 estudantes universitários utilizando a escala IDATE. Esses autores encontraram valores médios para traço de ansiedade e para estado de ansiedade. Desta forma, sugere-se que o traço de ansiedade é um fator endógeno que influencia a expressão temporal do padrão do ciclo sono vigília, e que a irregularidade deste parece contribuir para aumentar o estado de ansiedade.

O presente estudo mostrou originalidade ao correlacionar a qualidade do sono, através do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg, com a qualidade de vida, avaliada pela versão brasileira do Questionário SF-36, em acadêmicos que trabalham e não trabalham, e não foram encontrados na literatura estudos semelhantes.

Apesar de no Brasil haver escassos estudos sobre a qualidade de vida dos universitários, foi possível correlacionar os resultados desse estudo com os do trabalho de Neto et al (2008), que apesar de avaliar somente a qualidade de vida dos estudantes de direito e independente da qualidade do sono e trabalhar ou não, ambos obtiveram boa qualidade de vida para a maioria dos estudantes.

Outro estudo, que avaliou a qualidade de vida dos estudantes de enfermagem, organizado por Saupe et al. (2002), não alcançou em totalidade a região de sucesso para uma boa qualidade de vida, porém teve como resultado a maior parte da amostra satisfeita com sua qualidade de vida (64%), concordantemente com o estudo realizado por Oliveira, Machado e Freire (2004), o qual analisou estudantes de licenciatura em psicologia e biologia. O atual trabalho poderia ter considerado a auto-avaliação da qualidade de vida, já que o próprio conceito de qualidade de vida definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1994 é “percepção individual de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores em que eles vivem e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Há dados na literatura comprovando que a má qualidade do sono interfere negativamente na qualidade de vida, porém em nosso estudo, dentre aqueles que apresentaram sono ruim a maioria não demonstrou alterações na qualidade de vida. Essa

diferença pode ser explicada, pois o questionário que utilizamos não avalia apenas a qualidade do sono interferindo na qualidade vida, mas também avalia outros aspectos, como o social, capacidade física e dor.

Analisando os acadêmicos que trabalhavam ou não, pode-se destacar que diferentemente da pesquisa realizado por Cerchiari, Caetano e Faccenda (1999), o presente estudo não encontrou escores menores em todos os domínios analisados da qualidade de vida dos acadêmicos que não trabalhavam comparados aos que exerciam atividade remunerativa ou estágio, já que na literatura consultada foram consideradas apenas atividades relacionadas com o curso de graduação e também utilizaram questionário diferente do aplicado nessa pesquisa, World Health Organization Quality of Life Evaluation (WHOQOL-100). O mesmo resultado, melhor qualidade de vida nos que trabalham em relação aos que não trabalham, foi obtido por Martins, Brandão e Pinto (2010), porém nesse estudo não foi especificado se a amostra foi selecionada considerando-se apenas estudantes universitários.

No nosso estudo fizemos uma abordagem geral de grande parte dos alunos na Universidade, não levando em consideração áreas ou cursos específicos, o que nos permite encontrar resultados que se enquadram na população geral de acadêmicos e não somente naqueles de uma determinada área.

5. CONCLUSÃO

Concluimos que: não houve alteração na qualidade do sono em estudantes do período noturno os quais trabalham em período integral e os que não trabalham; a qualidade do sono não interfere na qualidade de vida dos acadêmicos, pois independente da qualidade do sono, ocorreu maior incidência de qualidade de vida boa; a qualidade do sono interfere diretamente nos níveis de ansiedade, uma vez que os acadêmicos que apresentaram qualidade do sono ruim demonstraram níveis de ansiedade maior.

Mais estudos devem ser realizados sobre o assunto, visto que a qualidade do sono é de suma importância no cotidiano do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALMONDES, K.M.; ARAÚJO, J.F. Padrão do ciclo sono - vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**. Natal, v.8, n.1, p.37- 43, abr. 2003.

BORTOLON, R. **Padrão do sono em estudantes de enfermagem de uma universidade publica estadual**. Dez.2010. f. 48. Graduação-Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Dourados.

- CALAIS, S.L.; CARRARA, K.; BRUM, M.M.; BATISTA, K.; YAMADA, J.K.; OLIVEIRA, J.R.S. Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v.24, n. 1, p.69-77, jan./mar. 2007.
- CAVESTRO, J.M.; ROCHA F.L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. Minas Gerais, v.55, n.4, p.264-7, set. 2006.
- CARDOSO, H.C.; BUENO, F.C.C.; MATA, J.C.; ALVES, A.P.R.; JOCHIMS, I.; VAZ FILHO, I.H.R.; HANNA M.M. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Goiânia, v. 33, n.3, p. 349 – 355, fev. 2009.
- CEOLIM, M.F. **Padrões de atividade e de fragmentação do sono em pessoas idosas**. 1999. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo.
- CERCHIARI, E.A.N.; CAETANO, D.; FACCENDA, O. **Qualidade de Vida em Estudantes Universitários**. Jun. 2002. Graduação- Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Campo Grande.
- CICONELLI, R.M.; FERRAZ, M.B.; SANTOS, W.; MEINÃO, I.; QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.34, n.3, p.143-150, jun.1999.
- COELHO, A.T.; LORENZINI, L. M.; SUDA, E.; ROSSINI, S.; REIMÃO, R. Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde. **Neurobiologia**, São Paulo, v.73, n.1, p.35-9, jan./mar. 2010.
- COSTA, A.L.S.; POLAK, C. Construção e Validação de Instrumento para Avaliação de estresse em estudantes de enfermagem (AEEE). **Revista da Escola de Enfermagem**, São Paulo, v.43, n. Esp., p.1017-26, jun.2009.
- GEIB, L. T. C. Desenvolvimento dos estados de sono na infância. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 60, n. 3, p.323-6, jun. 2007.
- MARTINS, X. M.; BRANDÃO, A. P.; PINTO, M. **Qualidade de Vida e Trabalho**. Graduação- Universidade Católica de Pelotas. Pelotas. 2010.
- MONTALTI, E. Computador afeta o sono, conclui tese. **Jornal da UNICAMP**, Campinas, n.480, p.5, Nov.2010.
- MONTEIRO, C. F. S.; FREITAS, J. F. M.; RIBEIRO, A. A. P. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. Escola Anna Nery. **Revista de Enfermagem**. Piauí, v. 11, n. 1, p. 66 – 72, mar. 2007.
- MORENO, R.A.; MORENO, D.H. Escalas de depressão de Montgomery & Asbertg (MADRS) e de Hamilton (HAM-D). **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v.25, n.5, p.262-72, 1998.
- MULLER, M.R.; GUIMARÃES, S.S. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v.24, n. 4, p.519-28, out./ dez. 2007.
- NETO, J.A.C; SIRIMARCO, M.T.; BARATTI, A.B.; MARQUES, F.S.; PITTONDO, M.S. Qualidade de vida dos estudantes de medicina e direito. **Revista do Hospital Universitário**, Juiz de Fora, v.34, n.3, p.197-203, set. 2008.
- OLIVEIRA, I.C.F.; MACHADO, M.F.; FREIRE, S.C. **Ciclo Sono - Vigília: Análise da Qualidade do Sono em Profissionais de Enfermagem que Trabalham em Diferentes Turnos**. 2004. Pós-Graduação-Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos.
- PEREIRA, E.F.; BERNARDO, M. P.S. L.B.; ALMEIDA, V.; LOUZADA, F.M. Sono, trabalho e estudo: duração do sono em estudantes trabalhadores e não trabalhadores. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.27, n.5, p.975-984, mai. 2011.
- SAUPE, R. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem conforme escala de Flanagan. **Revista de Ciência, Cuidado e Saúde**. Maringá, v.1, n.2, p.287-291, dez.2002.