

Padrão do sono em estudantes de enfermagem de Universidade Pública Estadual

Patrones de sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Estatal Pública

Sleep patterns in nursing students at Public State University

Marcos Antônio Nunes de Araújo^I; Fabiani Weiss Pereira Fabi^I; Rafael Bortolon^{II}; Wilson Danilo Lunardi Filho^I; Silomar Ilha^I; Márcia Regina Martins Alvarenga^{II}

^I Universidade Federal do Rio Grande. Brasil.

^{II} Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Brasil.

RESUMO

Introdução: o sono é condição essencial para a sobrevivência e sua principal função é a restauração corporal e mental.

Objetivo: conhecer para poder avaliar o padrão do sono dos estudantes de enfermagem de uma universidade pública estadual.

Métodos: estudo descritivo, de corte transversal e com abordagem quantitativa, realizado com 42 estudantes. A coleta de dados foi mediante aplicação dos questionários, Índice de Qualidade de Sono de Pittsburg (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESS), ambos traduzidos e validados para a língua portuguesa.

Resultados: o teste de PSQI mostrou que 100 % dos estudantes apresentaram má qualidade de sono ou pouco sono reparador. A ESS demonstrou que 85,7 % apresentaram sonolência diurna excessiva e, dentro desse total, 26,2 % obtiveram escores maiores que 16 pontos, apresentando sonolência diurna excessiva grave.

Conclusão: o sono dos estudantes está comprometido e com qualidade ruim, os quais apresentaram sonolência diurna excessiva que, possivelmente, está relacionada com as diversas atividades curriculares e extracurriculares.

Palavras chave: sono; sonolência excessiva; estudantes de enfermagem.

RESUMEN

Introducción: el sueño es una condición esencial para la sobrevivencia y su principal función es la restauración corporal y mental.

Objetivo: conocer para poder valorar el patrón de sueño de estudiantes de enfermería de una universidad estatal pública.

Métodos: estudio descriptivo, de corte transversal y con abordaje cuantitativo, realizado con 42 estudiantes. La recogida de datos fue mediante la aplicación de dos cuestionarios, Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (PSQI) y la Escala de soñolencia de Epworth (ESS), ambos traducidos y validados para a lengua portuguesa.

Resultados: el test de PSQI mostró que 100 % de los estudiantes tenían mala calidad de sueño o poco reparador. El ESS mostró que 85,7 % presentaba soñolencia diurna excesiva y, dentro de ellos, el 26,2 % obtuvo puntuaciones mayores que 16 puntos, presentando severa soñolencia diurna.

Conclusión: el sueño de los estudiantes tiene comprometida la calidad, porque mostraron somnolencia diurna excesiva, que posiblemente esté relacionado con diversas actividades curriculares y extracurriculares.

Palabras clave: sueño; somnolencia excesiva; los estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Introduction: sleep is an essential condition for survival and its main function is bodily and mental recovery.

Objective: to know and assess sleep pattern in nursing student from a public state university.

Methods: descriptive, cross-sectional study carried out by quantitative approach and with 42 students. For data collection, we used two questionnaires: Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and Epworth Sleepiness Scale (ESS), both translated and validated for the Portuguese language.

Results: PSQI test showed that 100% of the students had poor sleep quality and little restful sleep. ESS showed that 85.7% presented excessive daytime sleepiness and, among them, 26.2% obtained scores higher than 16, which meant severe daytime sleepiness.

Conclusions: the students' sleep currently compromises quality, because they showed excessive daytime sleepiness, which may be related with several teaching and outreach activities.

Key words: sleep; excessive sleepiness, nursing students.

INTRODUÇÃO

O sono é condição essencial para a sobrevivência e sua principal função é a restauração corporal e mental.¹ A média de sono diária é uma característica individual, que varia de 7 a 8 horas.² Estudos internacionais comprovam que tanto os sujeitos que dormem muito (mais de nove horas diárias) quanto os que dormem pouco (menos de sete horas diárias) têm suas chances de uma vida longa diminuídas, principalmente, por estarem mais propensos a desenvolver doenças cardiovasculares, câncer e distúrbios metabólicos.³⁻⁴ Assim, a curta duração do sono parece estar associada com a mortalidade em geral, principalmente, por doenças cardiovasculares,⁵ e diminuição e, até mesmo, perda de desempenho e raciocínio no trabalho ou estudo.^{2,6}

Pesquisa realizada nos Estados Unidos demonstrou que o padrão do sono irregular possui uma relação estreita com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.² Nesse sentido, destaca-se o padrão da qualidade do sono nos estudantes de graduação, em especial os do curso de enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul (UEMS), que estudam em período integral. Por sua vez, um estudo realizado com estudantes libaneses destacou que a maioria dos alunos de graduação possuem carga horária extensiva e que, em consequência, enfrentam problemas com repercussão social, tais como ansiedade e cansaço, causados, por exemplo, pela expectativa e cobrança de um bom desempenho nos estudos, que pode influenciar no padrão do ciclo vigília-sono, gerando distúrbios e, consequentemente, problemas à saúde.⁷ Outro estudo realizado com estudantes, na Romênia, verificou que, entre eles, os estudantes de enfermagem parecem não ter conhecimento dos efeitos negativos da privação do sono nem das consequências sobre o bem-estar psicológico e no seu desempenho acadêmico.⁶

A relevância do presente estudo apoia-se na comprovação científica de que o acadêmico necessita ser avaliado quanto ao seu padrão do sono,⁶⁻⁷ já que pode estar estudando em horários conflitantes com os seus ritmos biológicos. Assim, pode ocorrer prejuízos à sua saúde e qualidade de vida e, em consequência, queda no seu desempenho estudantil, apresentando, além de cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, comprometimento da criatividade, redução da capacidade de planejamento e execução das atividades diárias, bem como desatenção e dificuldade de concentração.⁷⁻⁹

Nas reuniões pedagógicas do curso de enfermagem, ficou evidente, nas falas dos docentes, que os estudantes relatavam falta de tempo para dormir. Provavelmente, essa falta de tempo esteja relacionada com os horários e as diferentes atividades acadêmicas, devido a serem ministradas aulas teóricas e práticas, em período integral,

além da exigência curricular de participação em projetos de ensino, pesquisa e extensão e demais atividades programadas no projeto político pedagógico do curso.

Como justificativas para o desenvolvimento do presente estudo, podemos apontar a localização do *campus* universitário da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, que fica a 12 km do centro da cidade, distância que exige certo tempo e disponibilidade de meios de transporte para deslocamento. Nos períodos de aulas práticas, que iniciam e se intensificam nas segunda e terceira séries do curso, na maioria das vezes, precisam acordar e levantar, em torno das 5 horas da madrugada, devido à exigência da presença durante a passagem de plantão, pois, em alguns hospitais de Dourados, a troca das equipes de enfermagem dos turnos da noite e da manhã ocorre às 6 horas. Assim, tanto a equipe de enfermagem do turno da manhã, quanto os estudantes de enfermagem devem chegar 15 minutos antes, para participarem desta atividade.

Dessa forma, com vistas a contribuir para futuros estudos sobre a temática, emergiu a seguinte questão de pesquisa: uma vez que se torna essencial para a compreensão de prováveis motivos que podem levar o aluno a obter baixo rendimento e fraco desempenho escolar, como conhecer e avaliar o padrão do sono dos estudantes universitários. Assim, o objetivo desta pesquisa consistiu em conhecer para poder avaliar o padrão do sono em estudantes de enfermagem de uma universidade pública estadual.

MÉTODOS

Pesquisa descritiva, de corte transversal e com abordagem quantitativa, realizada com alunos do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul, Dourados-MS. Os sujeitos da pesquisa foram 42 estudantes, de um universo de 62 estudantes das segunda e terceira séries desse curso. Os critérios de inclusão consistiram em estar regularmente matriculado, cursando a segunda ou terceira série do curso e ter 18 anos ou mais. O motivo da escolha dessas séries baseou-se em vivências do pesquisador, encontrar um número maior de queixas na segunda e terceira série. Além disso, nessas séries são ministradas aulas práticas e realizados estágios supervisionados, diferentemente da primeira série, em que os alunos são ingressantes no curso e, basicamente, estão vivenciando disciplinas teóricas em sala de aula e teórico-práticas em laboratórios, o que demanda menor tempo e menos deslocamentos.

Os critérios de exclusão se restringiram aos estudantes que estavam afastados do curso por trancamento de matrículas ou atestados médicos de saúde. Foram usados três questionários autoaplicáveis: o sócio-demográfico; o instrumento de avaliação da qualidade do sono, "Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh" (PSQI), e a Escala de Sonolência de Epworth (ESS).

O questionário sócio-demográfico era constituído por questões relativas ao sexo, idade, estado civil, número de filhos, se residia em Dourados-MS, renda mensal (em salários mínimos), se morava com os pais, se possuía algum emprego, se realizou ou realizava outro curso ou estudo e meio de transporte utilizado para o deslocamento para a Universidade e demais locais de realização das atividades propostas pelas disciplinas.

O instrumento PSQI, traduzido, adaptado e validado para a língua portuguesa, visa a fornecer uma medida de qualidade de sono padronizada. É formado por 19 questões auto administradas. No total, as questões formam sete componentes, que são analisados a partir de instruções para pontuação de cada um deles, variando de zero a três pontos. A soma da pontuação máxima desse instrumento é de 21 pontos. Escores superiores a cinco pontos são indicativos de qualidade ruim no padrão de sono.¹⁰

A avaliação específica dos componentes do PSQI ocorre da seguinte forma: o primeiro refere-se à qualidade subjetiva do sono (percepção individual a respeito da qualidade do sono); o segundo demonstra a latência do sono, correspondente ao tempo necessário para iniciar o sono; o terceiro avalia a duração do sono; o quarto indica a eficiência habitual do sono, obtido por meio da relação entre o número de horas dormidas e o número de horas em permanência no leito, não necessariamente dormindo; o quinto remete aos distúrbios do sono (a presença de situações que comprometem as horas de sono); o sexto componente analisa o uso de medicação para dormir e; o sétimo é inerente à sonolência diurna e aos distúrbios durante o dia, referindo-se às alterações na disposição e entusiasmo para a execução das atividades rotineiras.¹¹

A Escala de Sonolência de Epworth (ESS) avalia a sonolência diurna excessiva (SDE) e vem acompanhada da programação de pontuação das situações investigadas, tais como chance de cochilar sentado, lendo ou assistindo televisão. A pontuação é indicada pelo estudante, de acordo com as seguintes instruções: 0 corresponde a "não cochilaria nunca"; 1 corresponde a "pequena chance de cochilar"; 2 corresponde a "moderada chance de cochilar"; e 3 corresponde a "grande chance de cochilar".

Resultados entre 0 e 10 pontos indicam ausência de sonolência; entre 10 e 16 pontos, sonolência leve; entre 16 e 20 pontos, sonolência moderada; e entre 20 e 24 pontos, sonolência severa.¹¹ Na escala de Epworth com o escore > 10 como ponto de corte, é possível identificar indivíduos com grande possibilidade de sonolência diurna excessiva (SDE). Já as pontuações maiores do que 16 (dezesseis) são indicativas de sonolência grave, mais comumente encontrada nos pacientes com Síndrome da Apnéia Obstrutiva do Sono (SAHOS) moderada ou grave, narcolepsia ou hipersonia idiopática.¹⁰

Os dados foram tabulados, utilizando o programa Epi Info versão 3.5.1. Esta pesquisa respeitou os preceitos éticos, tendo sido seu projeto encaminhado à Coordenação de Enfermagem da Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul e também ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, sendo aprovado (Protocolo nº 1697/2010).

RESULTADOS

De um universo de 62 alunos, entre os estudantes de enfermagem da segunda e da terceira série, 42 (n=42) aceitaram participar do estudo. Em relação ao questionário sócio-demográfico, averiguou-se que a maioria dos estudantes estava na faixa etária dos 18 aos 20 anos de idade (78,3 %), havendo predomínio de estudantes do sexo feminino (78,6 %), solteiros (76,9 %), sem filhos (95,2 %), sendo que a metade deles moram com os pais (50,0 %) e a renda familiar mensal é de dois a três salários mínimos (55,0 %). Os meios de transporte mais utilizados pelos estudantes para chegarem à universidade e aos locais onde as disciplinas são ministradas são o transporte coletivo (50,0 %) e veículos próprios (21,4 %). Destaca-se que 9,5 % dos estudantes estão realizando outros cursos profissionalizantes e todos os entrevistados não possuíam vínculo empregatício.

No que concerne à sonolência diurna excessiva, conforme a Escala de Sonolência de Epworth, constatou-se que esmagadora maioria dos estudantes apresenta essa característica (85,7 %), com escore >10, totalizando 36 estudantes. Em relação aos demais (14,3 %) apresentaram escore ≤10, totalizando seis estudantes.

Em relação à sonolência diurna excessiva grave, conforme essa mesma escala, observou-se esta característica em 26,2 % dos estudantes, dos quais 90,9 % são do sexo feminino, cujo padrão que caracteriza esse tipo de sonolência refere-se ao escore >16 pontos.

DISCUSSÃO

Todos os participantes dessa pesquisa apresentaram má qualidade do sono. Esse é um dado preocupante. No Líbano, também houve essa mesma constatação, por meio de uma pesquisa desenvolvida em seis universidades privadas e públicas, de diferentes regiões, a fim de garantir a diversidade cultural, regional e religiosa.⁷

A maioria dos estudantes entrevistados na UEMS é do sexo feminino, resultado semelhante foi averiguado na pesquisa desenvolvida com estudantes de licenciatura em enfermagem, em que se constatou 89% de estudantes do sexo feminino¹² e outro desenvolvido com cerca de 600 estudantes de diversas graduações, o qual constatou a maior presença de mulheres.⁹ O número de solteiros dos pesquisados compõe 76,9%, resultados próximos foram encontrados em outros estudos com estudantes de enfermagem em que 81,5 % e 89 % eram solteiros.¹²⁻¹³ Outro estudo desenvolvido com cerca de 600 estudantes de diversas graduações, também constatou a predominância da presença de mulheres.⁹

Em relação ao estado civil, o número de participantes solteiros compõe 76,9 %. Resultados próximos a estes foram encontrados em outros estudos com estudantes de enfermagem, em que 81,5 % e 89 % eram solteiros.¹²⁻¹³

Os resultados do presente estudo, bem como os resultados desta pesquisa realizada no Líbano, corroboram outro estudo que obteve resultados bastante semelhantes, em que 95,3 % dos estudantes apresentaram má qualidade do sono.¹⁴

Ao averiguarem-se outros estudos nacionais e internacionais realizados junto a estudantes universitários, utilizando o PSQI, constataram-se que também havia irregularidades nos padrões de sono e, como consequência disso, a qualidade de vida e rendimento acadêmico terminaram sendo prejudicados.^{15,7}

Dessa forma, observa-se que, atualmente, o padrão de sono dos estudantes universitários mostra-se, geralmente, irregular e de má qualidade, em âmbito mundial. Portanto, novas tecnologias necessitam ser empregadas para que haja a melhoria do padrão de sono.

A maioria dos participantes do estudo é do sexo feminino. Resultado semelhante foi encontrado na pesquisa desenvolvida com estudantes do curso de licenciatura em enfermagem, no qual se constatou que 89 % deles são do sexo feminino¹². Outro estudo desenvolvido com cerca de 600 estudantes de diversas graduações, também constatou a predominância da presença de mulheres.⁹

Em relação ao estado civil, o número de participantes solteiros compõe 76,9 %. Resultados próximos a estes foram encontrados em outros estudos com estudantes de enfermagem, em que 81,5 % e 89 % eram solteiros.¹²⁻¹³

Constatou-se que cada vez mais os acadêmicos ocupam-se durante maior tempo e adotam horários de dormir mais tardios. Pesquisa desenvolvida com estudantes de graduação da Alemanha⁸ e Espanha³ demonstraram que os hábitos de dormir tarde, além das 23 horas da noite, prejudicam e dificultam a homoestase e, em consequência deste sono mal adaptativo, há prejuízos na aprendizagem, interação social e qualidade de vida, as quais entram em declínio.

O padrão do sono, muitas vezes não está implicado na cultura dos estudantes. Existem estudos semelhantes realizados em todo o mundo que demonstram isso.^{2,9} Porém, uma das limitações deste estudo com os acadêmicos da UEMS refere-se às questões de diversidade, principalmente, da diversidade regional. Em nível internacional, pode-se constatar a importância da diversidade, pois resultados diferentes foram encontrados em um estudo desenvolvido com estudantes do Líbano.⁷ Dessa forma, é bastante pertinente que muitos outros estudos sejam e continuem sendo realizados em muitos outros contextos, abarcando os diferentes motivos que levam os estudantes a apresentarem desvios no padrão do sono.

Além disso, faz-se essencial compreender, por exemplo, o tipo de organização dos hábitos de estudo dos acadêmicos, dos hábitos de dormir, do uso de álcool e cafeína, antes de dormir, entre outros hábitos que podem estar interferindo na qualidade do sono desses acadêmicos. Sugestão constatada em outro estudo atual desenvolvido no Brasil indica para a necessidade de que outras pesquisas sobre esta temática sejam desenvolvidas nas universidades brasileiras, públicas e privadas, de forma que se possa construir um panorama nacional mais consistente, acerca desse assunto.¹⁴

Estudos comprovam que, com o avançar da idade, há uma redução da eficiência do sono, podendo ocorrer muitos fenômenos patológicos como roncos, apnéia obstrutiva, entre outros problemas.^{2,15} Ao caracterizar o padrão do sono dos estudantes da UEMS, observou-se que são poucos os alunos que apresentam sonolência diurna excessiva grave (26,2 %), o que pode estar relacionado com a idade, pelo fato da amostra ser constituída de pessoas jovens.

Estudo realizado com estudantes de graduação na Romênia⁶ evidenciou as intercorrências causadas por esse distúrbio. Outro estudo desenvolvido no Brasil, com estudantes de psicologia, também denunciou a presença deste tipo de distúrbio no padrão do sono desses alunos,¹⁶ o que pode também ocorrer com os estudantes de enfermagem, já que as diversas tarefas acadêmicas, em paralelo às atividades sociais com que este estudante universitário se depara, resultam em gasto de energia elevado que, muitas vezes, não é restituído, devido às múltiplas demandas exigidas diariamente.

Apesar disso e por mais ínfima que seja, se houve porcentagem nesse dado, significa que existe alguma alteração, por isso, a insistência de que sonolência diurna excessiva grave precisa ainda ser bastante investigada, em distintos locais e regiões, já que pode acarretar inúmeras intercorrências à saúde e, em consequência, ao desempenho acadêmico dos estudantes.

O comportamento do sono e problemas de sono são questões importantes e influentes da saúde pública e necessitam ser melhor pesquisados, devendo ser fornecidos outros estudos para responder às lacunas no conhecimento acerca do sono e suas dificuldades entre os jovens adultos, na universidade

A sonolência diurna excessiva da maioria dos participantes, possivelmente, está relacionada com as numerosas atividades curriculares e extracurriculares programadas no projeto político pedagógico do curso de enfermagem. Apesar de não representar uma porcentagem expressiva, a sonolência excessiva grave foi constatada entre os entrevistados, merecendo atenção, devido ao impacto e intercorrências que pode ocasionar.

Pôde-se observar, durante a discussão, diversos estudos realizados em países como Espanha, Alemanha e Líbano. Porém, em âmbito nacional, não há muitas pesquisas acerca desta temática, o que demonstra certo descaso, diante de um distúrbio que

pode causar inúmeros malefícios para essa significativa parcela da população: uma parcela em formação profissional e que deveria ser melhor cuidada e estudada, de forma constante, pois representa o futuro do país.

Os resultados obtidos foram baseados em retrospectiva autorrelato dos estudantes, o que pode ter sofrido vieses. A utilização de medidas potenciais, como um sono/trabalho/diário de saúde e/ou meio objetivo de documentar os comportamentos do sono, podem ajudar a elucidar essas observações preliminares. Além disso, várias limitações metodológicas do presente estudo precisam ser observadas.

Primeiramente, a relação dos parâmetros do sono, foram avaliados de uma forma transversal e sem medidas objetivas. Assim, não foi possível responder se os sintomas do sono são precursores ou consequências do estilo de vida específico, carga de trabalho ou problemas de saúde mental de cada estudante.

No futuro, estudos longitudinais, bem como instrumentos subjetivos detalhados, como diários de sono, serão necessários para responder a essas perguntas. Nessa perspectiva, conclui-se que mais estudos necessitam ainda ser realizados com maior profundidade e relevância.

CONCLUSÃO

Ao conhecer o padrão do sono dos estudantes de enfermagem avaliou-se que os estudantes dos anos intermediários do curso de enfermagem da UEMS tiveram o sono comprometido, uma vez que todos os participantes da pesquisa apresentaram má qualidade do sono, constatação essa preocupante, já que a qualidade de vida e rendimento acadêmico podem acabar sendo prejudicados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Coelho AT, Lorenzini LM, Suda EY, Rossini S, Reimão R. Qualidade de sono, depressão e ansiedade em universitários dos últimos semestres de cursos da área da saúde. *Neurobiologia*. 2010; 73(1):6.
2. Burden of Disease US Colaboradores. The state of US health, 1990-2010: burden of diseases, injuries, and risk factors. *JAMA*. 2013; 310:591-608.
3. Dong CTR, Wright CB, Anwar Z, Elkind MS, Sacco RL. Ideal Cardiovascular Health Predicts Lower Risks of Myocardial Infarction, Stroke, and Vascular Death across Whites, Blacks and Hispanics: the Northern Manhattan study. *Circulation*. 2012; 125:2975-84.

4. Grandner MA, Jackson NJ, Pak VM, Gehrman PR. Sleep disturbance is associated with cardiovascular and metabolic disorders. *J sono Res.* 2012;21:427-33.
5. Cappuccio FP, Cooper D, D'elia L, Strazzullo P, Miller M. Sleep duration predicts cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Eur Heart J.* 2011;32(12):1484-92.
6. Voinescu BI, Szentagotai-Tatar A. Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference. *J Mol Psychiatry.* 2015;3(1):1.
7. Kabrita CS, Hajjar-Muça TA, Duffy JF. Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nat Sci Sleep.* 2014;6:11-18.
8. Schlarb AA, Kulessa D, Gulewitsch MD. Sleep characteristics, sleep problems, and associations of self-efficacy among German university students. *Nat Sci descanso.* 2012;4:1-7.
9. Byrd K, Mahlet BGG, Michelle TA, Lemma WS, Berhanec Y. Sleep Disturbances and Common Mental Disorders in College Students. *Health Behav Policy Rev.* 2014;1(3):229-37.
10. Bertolazi AN. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de sonolência de Epworth e Índice de qualidade de sono de Pittsburgh [dissertação]. Porto Alegre, Brasil: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008. [citado 10 Mar 2014]. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14041/000653543.pdf>
11. Cardoso HC, Bueno FCC, Mata JC, Alves APR, Jochims I, Filho IHRV, et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2009;33(3):349-55.
12. Corrêa AK, Souza MCBM, Santos RA, Clapis MJ, Granville NC. Perfil de estudantes ingressantes em licenciatura: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. *Rev Esc Enferm USP.* 2011;45(4):933-8.
13. Donatil L, Alves MJ, Camelo SHH. O Perfil do estudante ingressante no curso de graduação em enfermagem de uma faculdade privada. *Rev. enferm. UERJ.* 2010;18(3):446-50.
14. Araújo MFM, Lima ACS, Alencar AMPG, Araújo TM, Fragoaso LVC, Damasco MMC. Avaliação da qualidade do sono de estudantes universitários de fortaleza-CE. *Texto Contexto Enferm.* 2013;22(2):352-60.
15. Sing CY, Wong WS. Prevalence of Insomnia and Its Psychosocial Correlates Among College Students in Hong Kong. *J Am Coll Health.* 2011;59(3):174-82.

16. Souza JC, Cunha BVS, Leite LRC, Figueiró MT, Andrade KO. Sonolência diurna excessiva entre acadêmicos de psicologia. *Psicólogo informação*. 2013;17(17):15-24.

Recibido: 2015-05-27.

Aprobado: 2015-09-04.

Correspondencia:

Marcos Antônio Nunes de Araújo. Universidade Federal do Rio Grande. Brasil. Correo electrónico: marcosjuara@uem.br