



CENTRO UNIVERSITÁRIO MÁRIO PALMÉRIO
CURSO EDUCAÇÃO FISCAL

Otávio Manoel Cunha Ferreira

**Qualidade do sono, estado de humor e qualidade de vida funcional de
adultos estudantes e/ou trabalhadores**

Monte Carmelo
2024

Otávio Manoel Cunha Ferreira

**Qualidade do sono, estado de humor e qualidade de vida funcional de
adultos estudantes e/ou trabalhadores**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao curso de
Educação Física do Centro Universitário Mário Palmério
como requisito parcial para a obtenção do título de
Bacharel(a) em Educação Física .

Orientador(a): Prof.(a), Dr.(a) Fernanda V. Narciso

Monte Carmelo
2024

Otávio Manoel Cunha Ferreira

Título: Qualidade do sono, estado de humor e qualidade de vida funcional de adultos
estudantes e/ou trabalhadores

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso Educação Física.

Monte Carmelo, [29] de [Novembro] de [2024].

Insira neste espaço

a assinatura

Profa. Vanessa Vieira Pena, Me.

Banca examinadora

Insira neste espaço

a assinatura

Profa. Fernanda Veruska Narciso, Dr.(a)
Orientadora

Insira neste espaço

a assinatura

Prof. Wener Barbosa Resende, Dr.(a)
Centro Universitário Mario Palmério
(Unifucamp)

Insira neste espaço

a assinatura

Prof. Caxias Arlen Graciano de Souza, Esp.
Centro Universitário Mario Palmério
(Unifucamp)

Monte Carmelo, 2024.

Resumo

O sono é um processo fisiológico fundamental com resultados importantes nos aspectos biopsicossociais, podendo impactar de forma positiva ou negativa na saúde. A falta de sono, por exemplo, pode resultar em danos em vários aspectos da vida, incluindo a saúde física e mental, a funcionalidade e a qualidade de vida. Para tanto, o objetivo do presente estudo foi analisar a relação entre a qualidade do sono, qualidade de vida e funcionalidade relacionados ao sono, bem como o estado de humor de indivíduos adultos (estudantes e/ou trabalhadores). O estudo contou com a participação de 33 indivíduos da cidade de Monte Carmelo/MG. Os participantes responderam aos questionários e escalas relacionados ao sono, humor, sonolência e qualidade de vida: Avaliação do estado funcional relacionado ao sono - Questionário de Desfechos Funcionais do Sono (FOSQ-10); Avaliação da preferência circadiana (cronotipo); Questionário de Matutuidade e Vespertinidade de Horne e Ostberg; Avaliação do Estado de Humor de Brunel (BRUMS); Avaliação da sonolência (ESS) e Avaliação da qualidade do sono Pittsburgh. Diante dos resultados, encontramos correlação positiva significativa entre idade e qualidade do sono ($IQSP > 5$), bem como negativa entre a idade e eficiência do sono. Boa eficiência do sono ($\geq 85\%$) e boa qualidade do sono correlacionou com a amostra de menor idade. Além disso, houve associação negativa entre qualidade ruim do sono e baixa qualidade de vida. Do mesmo modo, houve correlação positiva entre sonolência ($ESE > 5$) e mau humor (humor positivo), pior qualidade de vida e qualidade ruim do sono. Portanto, os nossos achados de qualidade ruim do sono, qualidade de vida funcional, mau humor e sonolência excessiva observados nos estudantes universitários e a relação com a idade nos trouxe sugestões de implantação de que as intervenções voltadas para melhorar a qualidade do sono devem considerar as diferenças etárias, os fatores sociais e laborais, bem como os aspectos biológicos e psicossociais de estudantes e trabalhadores.

Palavras-chaves: Qualidade do sono, Qualidade de vida, Estado de humor, Estudantes, Trabalhadores.

Abstract

Sleep is a fundamental physiological process with important results on biopsychosocial aspects and can have a positive or negative impact on health. The sleep debit result in damage to several aspects of life, including physical and mental health, functionality and quality of life. Therefore, the objective of the present study was to analyze the relationship among sleep quality, quality of life and functionality related to sleep, as well as the mood state of adult individuals (students and/or workers). The study included 33 adults (18-59 years old) from the Monte Carmelo/MG city. Participants answered the questionnaires and scales related to sleep, mood, sleepiness and quality of life: Assessment of functional state related to sleep - Functional Outcomes of Sleep Questionnaire (FOSQ-10); Assessment of circadian preference (chronotype); Horne and Ostberg Morningness and Eveningness Questionnaire; Brunel Mood State Assessment (BRUMS); Assessment of Sleepiness (ESS) and Pittsburgh Sleep Quality Assessment. In the results, we found a significant positive correlation between age and sleep quality ($IQSP > 5$), as well as a negative correlation between age and sleep efficiency. Good sleep efficiency ($\geq 85\%$) and good sleep quality correlated with the younger sample. In addition, there was a negative association between poor sleep quality and poor quality of life. Likewise, there was a positive correlation between sleepiness ($ESS > 5$) and worse mood (positive mood), poor quality of life and poor sleep quality. Therefore, our findings of poor sleep quality, functional quality of life, worse mood and excessive sleepiness observed in university students and the relationship with age to take suggestions for implementation of the interventions to improve sleep quality considering age differences, social and job factors, as well as the biological and psychosocial aspects of the students and workers.

Keywords: Sleep quality, Quality of life, Mood state, Students, Workers.

1. INTRODUÇÃO

O sono é um processo fisiológico essencial que pode afetar inúmeros aspectos biopsicossociais de forma positiva ou negativa (Tononi G e Cirelli C, 2006). No âmbito da saúde em geral, a qualidade de vida, a funcionalidade, o humor e a qualidade do sono podem ser afetados negativamente por fatores biológicos (desequilíbrio postural, dor, lesões musculoesqueléticas etc.), ambientais e sociais (quedas, mau humor e outros) na população de adultos, crianças, pessoas idosas, pessoas com deficiência e atletas.

O sono é um aspecto essencial da vida humana, com funções restauradoras, de conservação de energia e de proteção. Por outro lado, a privação do sono pode causar prejuízos significativos em curto quanto e longo prazo, afetando atividades de vida diárias, sejam elas sociais, físicas, psicológicas ou cognitivas (Aragão et al. 2013).

Entre os aspectos que auxiliam no sono estão o hormônio melatonina e os neurotransmissores inibitórios GABA e glicina, bem como a adenosina trifosfato (ADP). A melatonina, produzida pela glândula pineal, é secretada durante a escuridão. Já a adenosina, ao se acumular no prosencéfalo basal, acelera o processo homeostático do sono (Jansen JM, et al., 2007). E os neurotransmissores GABA e Glicina são essenciais para a manutenção do sono restaurador (Golombek et al., 2013; Gomes et al., 2010).

Estruturalmente, o sono é dividido em duas fases principais: REM (*Rapid eyes movement*) e NREM (*Non-rapid eyes movement*). A duração de cada uma dessas fases é cíclica e altera conforme as horas de sono (duração e qualidade). Geralmente, há maior prevalência de sono NREM nas primeiras horas da noite e sono REM nas últimas horas da madrugada (WALKER M, 2018). Assim, cada uma dessas fases do sono desempenha papéis específicos para o corpo. O sono NREM é responsável predominantemente pela recuperação tecidual, além de ser importante para melhorar o sistema imunológico. A falta dessa etapa pode ter efeitos imunossupressores e lenta recuperação física em curto e longo prazo. Por outro lado, o sono REM facilita a adaptação aos eventos emocionais, consolida a memória e estimula a

criatividade. A privação dessa fase pode levar às falhas na consolidação da cognição e na conversão de memórias de curto para longo prazo (BRYANT PA, 2004).

Nos últimos anos, principalmente em pessoas adultas, a falta de sono pode impactar no estado de humor, na funcionalidade e na qualidade de vida. Portanto, essa população adulta, especialmente jovens adultos, experimenta pouco sono, sono de qualidade ruim, com consequente fadiga, doenças crônicas, baixo desempenho acadêmico e profissional, além de mau humor (Roennenberg et al., 2022; Lemos et al., 2023; Reis et al., 2024). No estudo de Coelho e colaboradores em 2010, 100% dos universitários foram considerados mau dormidores e apresentaram correlação positiva com depressão ($p=0,027$; $r=0,278$) e ansiedade ($p=0,007$; $r=0,350$). O estudo com estudantes de Medicina e Residentes ($n=276$) brasileiros também comprovou associação positiva entre sonolência e qualidade do sono, demonstrando que os estudantes com sonolência diurna excessiva apresentaram pior qualidade do sono (Cardoso et al., 2009). A insuficiência de sono ou restrição do sono em adolescentes americanos foi considerado pelo autor uma “Epidemia Nacional” no estudo de Owens (2014).

Para tanto, é essencial implementar ações que promovam a conscientização sobre práticas diárias saudáveis (higiene do sono, prática do exercício físico alimentação saudável e outros), com o objetivo de monitorar e acompanhar essas condições de débito de sono e buscar bons resultados biopsicossociais para esta população. Assim, o presente estudo tem por objetivo analisar a relação entre a qualidade do sono, qualidade de vida e funcionalidade, bem como o estado de humor de indivíduos adultos (estudantes e trabalhadores). E as nossas hipóteses traduzem que a qualidade do sono exerce influência substancial na qualidade de vida, na funcionalidade relacionada ao sono e no estado de humor de adultos. E, os adultos que apresentarem sono de qualidade ruim tendem demonstrar piores resultados nesses aspectos quando comparados àqueles que possuem sono adequado e restaurador.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar a relação entre a qualidade do sono, qualidade de vida e funcionalidade, bem como o estado de humor de indivíduos adultos (estudantes e/ou trabalhadores).

1.3.2 Objetivo Específico (Secundário)

Investigar como a qualidade do sono influencia no estado de humor e na qualidade de vida funcional nos diferentes aspectos da vida diária dos adultos.

2. MÉTODOS

2.1 Tipo De Estudo

Este é um estudo transversal de natureza quantitativa, descritivo e documental, que envolveu indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 59 anos, residentes em Monte Carmelo/MG e região. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Mário Palmério (CEP-UNIFUCAMP) sob nº 6.894.497/24.

2.2 Local do Estudo

O presente estudo foi realizado com a população da cidade de Monte Carmelo/MG e região, e o local de avaliação foi na Instituição de Ensino Superior (IES) Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP), bem como por meio Virtual.

2.3 Participantes do Estudo

A amostra será composta por 33 pessoas, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 59 anos. Todos os participantes receberam informações sobre os objetivos, a importância e as atividades do estudo. Assim, todos os participantes leram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), confirmando que compreenderam o estudo, além de garantir o direito à confidencialidade e à desistência a qualquer momento, sem prejuízo. Para o cálculo amostral, foram utilizados os seguintes parâmetros: nível de confiança de 95%, correspondente a um valor crítico de 1,96, e um erro máximo de estimativa de 5%, utilizando o *software G Power*; versão 3.1.

2.4 Procedimentos

Primeiramente, a amostra preencheu uma ficha de identificação e de dados biopsicossociais, que incluiu informações sobre hábitos diários e de saúde. Após a assinatura do TCLE e o preenchimento da ficha, os participantes responderam aos questionários e escalas sobre estado funcional e qualidade de vida relacionada ao sono, cronotipo ou preferência

circadiana, estado de humor e seus domínios, sonolência e qualidade do sono. Esses instrumentos são confiáveis e validados na literatura científica.

Todas as avaliações descritas tiveram duração de aproximadamente 30 minutos. Os questionários e as escalas foram respondidos *online* (*Google Forms* - plataforma *Google Education*) ou presencialmente na IES. A avaliação seguiu a seguinte sequência:

- Assinatura do TCLE.
- Preenchimento da ficha de identificação pessoal.
- Avaliação do estado funcional relacionado ao sono - Questionário de Desfechos Funcionais do Sono – FOSQ-10.
- Avaliação da preferência circadiana (cronotipo) - Questionário de Matutividade e Vespertividade de Horne e Ostberg.
- Avaliação do Estado de Humor de Brunel (BRUMS).
- Avaliação da sonolência (ESS).
- Avaliação da qualidade do sono Pittsburgh.

2.5 Questionário e Escalas

2.5.1. Questionário de Desfechos Funcionais do Sono – FOSQ-10 (*Functional Outcomes Of Sleep Questionnaire-10*)

O FOSQ-10 é um questionário confiável e muito utilizado na literatura científica para mensurar funcionalidade relacionada ao sono. A pontuação geral ocorre por meio de cinco subescalas: 1. Nível de atividade com três itens; 2. Vigilância com três itens; 3. Intimidade e relações sexuais com um item; 4. Produtividade geral com dois itens; 5. Resultados sociais com um item. Assim, 0 (zero) a 4 pontos, ao qual 0 (zero) = não realizo esta atividade por outras razões; 1 = sim, extremamente; 2 = sim, moderadamente; 3 = sim, um pouco; 4 = não. A pontuação total varia de 5 a 20 pontos. Portanto, pontuações mais baixas indicam pior estado funcional relacionado ao sono (Chasens, Ratcliffe, and Weaver 2009; Oliveira 2018).

2.5.2. Questionário de Matutividade e Vespertividade de *Horne e Ostberg*

O questionário original de Matutividade e Vespertividade de *Horne e Ostberg* foi desenvolvido no ano de 1976 e validado para o Brasil por Benedito-Silva e

colaboradores no ano de 1990. É composto por 19 questões, cuja pontuação total está entre 16 e 86 pontos. Por exemplo, pontuações mais altas representam o tipo matutino, pontuações mais baixas caracterizam o tipo vespertino. Assim, o cronotipo é caracterizado por meio de determinados critérios: a) horários preferenciais de acordar e dormir; b) horários de maior disposição para atividades físicas e intelectuais; c) grau de dificuldade com que o indivíduo executa tarefas em determinados horários e d) autoclassificação da pessoa em um dos cinco tipos: matutino, moderadamente matutino, indiferente, moderadamente vespertino e vespertino (Benedito-Silva et al. 1990).

2.5.3. Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

A Escala de Humor de *Brunel* foi desenvolvida para avaliar o estado emocional de adultos e adolescentes e, posteriormente para outras populações. Esta escala compreende seis áreas diferentes, totalizando 24 indicadores de humor, sendo que 18 são classificados em uma escala *Likert* de cinco pontos (0=Nada; 1=Um pouco; 2=Mais ou menos; 3=Bastante; 4=Extremamente). A pontuação de cada subescala varia de 0 a 16. O resultado geral do estado de humor de *Brunel* (BRUMS) é obtido subtraindo-se a dimensão de Vigor da soma das dimensões de Depressão, Tensão, Fadiga, Confusão e Raiva. Quanto maior a pontuação do BRUMS, pior o estado de humor. Este questionário deve ser respondido considerando a pergunta "Como você se sente agora?" e escolhendo a opção que melhor caracterize as emoções do momento atual (Rohlf et al. 2023).

2.5.4. Escala de sonolência de Epworth

A Escala de Sonolência de *Epworth* é um formulário autoaplicado que foi desenvolvido para avaliar a propensão de cochilar em oito situações diárias. As respostas são classificadas em uma escala de 0 (zero) a 3 (três), e uma pontuação mais alta indica uma maior gravidade da sonolência. Se a pontuação ultrapassar de 10 pontos indica sonolência excessiva, enquanto uma pontuação acima de 15 pode sugerir sonolência relacionada aos distúrbios do sono (Bertolazi et al. 2009).

2.5.5. Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh

O Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh* (IQSP) avalia a qualidade do sono dos indivíduos nos últimos 30 dias. Consiste em dezenove itens de avaliação subjetiva, agrupados em sete componentes, cada um com pesos que variam de 0 a 3. A pontuação

total varia de 0 a 21, sendo que pontuação mais baixa indica melhor qualidade do sono. Se o resultado do IQSP for superior a 10 pontos, é indicador de queixas relacionadas aos distúrbios do sono (Bertolazi et al. 2011).

2.5.6. Análise dos Dados (Estudo estatístico)

Os dados serão apresentados através de estatística descritiva, incluindo média e desvio padrão ($M \pm DP$), além de intervalo de confiança (IC95%). A normalidade dos dados será avaliada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. A correlação entre as variáveis do estudo foi estimada pelo coeficiente de correlação de *Spearman*. A análise descritiva e inferencial das variáveis será realizada com o *software SPSS®* versão 25.0, adotando um nível de significância de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

Os resultados dos dados pessoais, da qualidade do sono, do estado de humor, qualidade de vida funcional relacionada ao sono e da sonolência dos participantes do estudo estão demonstrados na tabela 1. Os resultados apontaram, em média, que os estudantes trabalhadores apresentaram cronotipo matutino, boa eficiência do sono e boa qualidade de vida funcional relacionado ao sono. Contrariamente, observamos mau humor e sonolência diurna nesta amostra

Tabela 1. Média, desvio padrão e intervalo de confiança das variáveis idade, qualidade e eficiência do sono, qualidade de vida funcional relacionada ao sono, estado de humor e sonolência dos participantes do estudo (n=33).

Variáveis	Média±DP	IC _{95%}
Idade (anos)	27,03±7,92	24,54-30,06
IQSP (U.A.)	6,48±3,55	5,33-7,64
Eficiência do sono (%)	91,84±12,44	87,77±96,25
QV total (U.A.)	31,15±8,51	28,12-33,85
BRUMS-T (U.A.)	27,85±15,43	22,88-33,48
Cronotipo (U.A.)	57,64±10,89	54,00-61,30
ESE (U.A.)	9,48±5,79	7,45-11,42

U.A. = Unidade arbitrária.

Tabela 2. Coeficiente de correlação (*r*) das variáveis do sono, qualidade de vida funcional, sonolência excessiva e estado de humor de estudantes trabalhadores (n=33).

	Idade	IQSP	Eficiência do sono	BRUMS total	QV total	Cronotipo	ESE
Idade	-	0,36*	-0,38*	0,25	-0,01	0,23	0,01
IQSP	0,36*	-	-0,26	0,44*	-0,62**		0,54*
Eficiência do sono	-0,38*	-0,26	-	-0,16	0,10	-0,14	-0,23
BRUMS total	0,25	0,44*	-0,16	-	-0,36*	0,06	0,41*
QV Total	-0,01	-0,62**	0,10	-0,36*	-	-0,03	-0,49*
Cronotipo	0,23	0,06	-0,14	-0,08	-0,03	-	-0,22
ESSE	0,01	0,54*	-0,23	0,41*	-0,49*	-0,22	-

*p<0,05; **p<0,01. QV total=pontuação total de qualidade de vida (Fosq-10).

Frente aos resultados, encontramos correlação positiva significativa entre idade e qualidade do sono (IQSP>5), bem como negativa entre a idade e eficiência do sono. Boa eficiência do sono ($\geq 85\%$) e boa qualidade do sono correlacionou com a amostra de menor idade. Além disso, houve associação negativa entre qualidade ruim do sono e baixa qualidade de vida. Do mesmo modo, houve correlação positiva entre sonolência (ESE>5) e mau humor (humor positivo), pior qualidade de vida e qualidade ruim do sono. Entretanto, não houve correlação significativa entre as outras variáveis ($p>0,05$).

DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a qualidade de sono, o estado de humor, o estado funcional (Qualidade de vida funcional) relacionado ao sono, a sonolência excessiva diurna (SED) e o cronotipo dos estudantes trabalhadores. Diante disso, nossos resultados apontaram que houve associação negativa entre qualidade do sono e baixa qualidade de vida. Do mesmo modo, houve correlação positiva entre sonolência (ESE>5) e mau humor (humor positivo), pior qualidade de vida e qualidade ruim do sono.

Diante do exposto, a relação observada entre a boa qualidade do sono ($\geq 85\%$) e a amostra de menor idade ou qualidade ruim do sono e maior idade pode ser explicada pela maior robustez dos ritmos circadianos e maior capacidade de recuperação física dos indivíduos mais jovens. A qualidade de vida funcional relacionada ao sono foi boa entre os participantes em geral, embora haja correlações significativas entre baixa qualidade

de sono e pior qualidade de vida. Isso reforça a ideia de que o sono afeta a funcionalidade relacionada ao sono, com implicações para o desempenho acadêmico e profissional.

O conceito de qualidade de vida funcional relacionada ao sono implica no equilíbrio entre bem-estar físico, cognitivo e emocional, sendo o sono um fator crucial para essa homeostase (SILVA et al., 2019). Dessa forma, intervenções que melhorem a qualidade do sono podem contribuir para melhor qualidade de vida geral, aos quais são especialmente importantes nos contextos estressantes da alta carga de trabalho e atividades acadêmicas.

Apoiando o contexto, (Bowers e Moyer 2017) relataram que a juventude está associada à maior facilidade em manter o sono reparador e à menor suscetibilidade aos fatores estressantes que interferem na qualidade do sono. Além disso, a literatura apresenta associação negativa bem documentada entre a qualidade do sono e a qualidade de vida. De acordo com a pesquisa de García et al. (2020), indivíduos que experimentam qualidade ruim do sono reportam qualidade de vida significativamente inferior, com impactos diretos na saúde física, emocional e social. Os dados do nosso estudo corroboram essa relação, evidenciando que melhorar a qualidade do sono pode ser uma estratégia eficaz para promover a qualidade de vida em diferentes faixas etárias.

A correlação positiva entre sonolência ($ESE > 5$) e humor negativo, bem como a pior qualidade de vida, reflete a interconexão entre o sono e a saúde mental. Estudos realizados por Walker (2017) demonstraram que a privação do sono pode resultar em déficits nas funções cognitivas e emocionais, afetando negativamente o humor e aumentando a vulnerabilidade aos transtornos como a depressão e a ansiedade. Isso sugere que a sonolência diurna, um indicativo de sono inadequado, pode atuar como um preditor importante de dificuldades emocionais e de qualidade de vida comprometida.

Por fim, a ausência de correlações significativas entre outras variáveis ($p > 0,05$) pode indicar que fatores adicionais, como estressores ambientais, condições de saúde preexistentes e suporte social, também influenciam a relação entre qualidade do sono e qualidade de vida, o que pode ser considerado um fator limitante do nosso estudo. Pesquisas anteriores, como de (Almeida e Almeida 2018), destacam que a complexidade das interações sociais e ambientais desempenha um papel fundamental na saúde do sono,

sugerindo que uma abordagem multidimensional pode ser necessária para compreender plenamente esses fenômenos.

Ademais, os achados sugerem que políticas institucionais para estudantes trabalhadores, como flexibilidade de horários ou programas de educação sobre higiene do sono, podem ser benéficas. Além disso, a implementação de práticas de cuidado com a saúde mental e com o sono restaurador, como programas de *mindfulness*, *yoga*, meditação e atividades motoras e de relaxamento, podem ajudar a mitigar os efeitos negativos da sonolência e do mau humor desses estudantes.

Assim, os resultados deste estudo reforçam a importância de abordagens integrativas que promovam melhor qualidade do sono, e ressaltam a necessidade de mais estudos para explorar intervenções que possam melhorar não apenas a qualidade do sono, mas também o bem-estar geral e social.

CONCLUSÃO

Portanto, os nossos achados de qualidade ruim do sono, qualidade de vida funcional, mau humor e sonolência excessiva observados nos estudantes universitários e a relação com a idade nos trouxe sugestões de implantação de que as intervenções voltadas para melhorar a qualidade do sono devem considerar as diferenças etárias, os fatores sociais e laborais, bem como os aspectos biológicos e psicossociais de estudantes e trabalhadores.

REFERENCIAS

ARAGÃO, Núbia Samara Caribé de; RODRIGUES, Éder Pereira; NERY, Adriana Alves; TIRONI, Márcia Oliveira Staffa; NASCIMENTO, Mônica de Andrade; NASCIMENTO SOBRINHO, Carlito Lopes. Sleep problems in adults assisted in the Family Health Strategy. Revista Ciências em Saúde, [S.L.], v. 13, n. 2, p. 11-18, 20 jun. 2023. Revista Ciencias em Saude. <http://dx.doi.org/10.21876/rcshci.v13i2.1371>.

LESSA, Ruan Teixeira; FONSECA, Lucas Augusto Niess Soares; SILVA, Vitória Leite; MESQUITA, Francielle Bianca Moreira de; COSTA, Ana Julia Rodrigues da; SOUZA, Danilo

José Martins de; CESAR, Marcelo Ribeiro; FERREIRA, Tayná Beato; ABAD, Luiz Henrique Salamoni; MENDES, Nathália Barbosa do Espírito Santo. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], n. 56, p. 3846, 13 ago. 2020. Revista Eletronica Acervo Saude. <http://dx.doi.org/10.25248/reas.e3846.2020>.

BERNARDO, Valdeni Manoel; SILVA, Franciele Cascaes da; FERREIRA, Elizandra Gonçalves; BENTO, Gisele Grazielle; ZILCH, Mauro Cezar; SOUSA, Bianca Andrade de; SILVA, Rudney da. Atividade física e qualidade de sono em policiais militares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 40, n. 2, p. 131-137, abr. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.011>.

BEZERRA, Emerson de Souza; SILVA, Júlio César Gomes da; CARVALHO, Conceição de Maria Moita Machado de. ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DO SONO E ESTADOS DE HUMOR DE COMERCIANTES. **Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar**, [S.L.], v. 27, n. 9, p. 5367-5378, 29 set. 2023. Universidade Paranaense. <http://dx.doi.org/10.25110/arqsaude.v27i9.2023-030>.

MARTINS, Rayane Cristina Canto; BRANCO, Roberta Priscila da Costa. Os impactos da saúde mental nos estudantes universitários do curso de Enfermagem: revisão bibliográfica. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 16, p. 319101624079, 5 dez. 2021. Semanal. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i16.24079>.

CORREIA, Divanise Suruagy; TAVEIRA, Marias das Graças Monte Mello; MARQUES, Andrea Marques Vanderlei Ferreira Andrea; CHAGAS, Raissa Ruperto Souza; CASTRO, Cecília Frazão; CAVALCANTI, Sandra Lopes. Percepção e Vivência da Morte de Estudante de Medicina durante a Graduação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 327-345, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190200>.

SANTOS, Teresa Celia de Mattos Moraes dos; MARTINO, Milva Maria Figueiredo de; SONATI, Jaqueline Girnos; FARIA, Ana Lucia de; NASCIMENTO, Eliana Fátima de Almeida. Qualidade do sono e cronotipo de estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 29, n. 6, p. 658-663, dez. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201600092>.

SILVA, Sylvia Natalia Lima Campos; SARGES, Edilene do Socorro Nascimento F.; NORMANDO, Valéria Marques Ferreira; ROCHA, Rodrigo Santiago Barbosa; SANTOS, Marcio Clementino de Souza; REIS, Tereza Cristina dos; CORRÊA, Victor Augusto Cavaleiro; FALCÃO, Luiz Fábio Magno. [ID 37954] AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL, QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DO SONO EM INDIVÍDUOS COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S.L.], v. 23, n. 4, p. 327-345, 16 dez. 2019. Portal de Periodicos UFPB. <http://dx.doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2019v23n4.37954>.

USCOCOVICH, Lucas Boaretto; USCOCOVICH, Kurt Juliano Sack Orejuela. Avaliação da qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes da medicina: sua prevalência com o passar do curso. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 12, n. 10, p. 05121043394, 1 out. 2023. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i10.43394>.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier; FAGONDES, Simone Chaves; HOFF, Leonardo Santos; PEDRO, Vinícius Dallagasperina; BARRETO, Sérgio Saldanha Menna; JOHNS, Murray W. Portuguese-language version of the Epworth sleepiness scale: validation for use in brazil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, [S.L.], v. 35, n. 9, p. 877-883, set. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1806-37132009000900009>.

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 519-528, dez. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-166x2007000400011>.

MARTINS, Paulo José Forcina; MELLO, Marco Túlio de; TUFIK, Sergio. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 28-36, 2001. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922001000100006>.

CHATTU, Vijay Kumar; MANZAR, Md. Dilshad; KUMARY, Soosanna; BURMAN, Deepa; SPENCE, David Warren; PANDI-PERUMAL, Seithikurippu R.. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. **Healthcare**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 1, 20 dez. 2018. MDPI AG.

OLIVEIRA, Elisabete Raca Romero De. 2018. 'Questionário sobre os Resultados Funcionais do Sono (FOSQ 10)-Tradução e adaptação cultural'

CHASENS, Eileen R.; RATCLIFFE, Sarah J.; WEAVER, Terri E.. Development of the FOSQ-10: a short version of the functional outcomes of sleep questionnaire. **Sleep**, [S.L.], v. 32, n. 7, p. 915-919, jul. 2009. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/32.7.915>