

## **Avaliação da qualidade do sono de homens em uma instituição de ensino superior**

**Assessment of men's sleep quality in a higher education institution**

**Evaluación de la calidad del sueño de hombres en una institución de educación superior**

Recebido: 11/08/2023 | Revisado: 18/08/2023 | Aceitado: 19/08/2023 | Publicado: 23/08/2023

### **Jayne dos Santos Saraiva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5876-7472>  
Faculdade Estácio, Brasil  
E-mail: [ennyaj@hotmail.com](mailto:ennyaj@hotmail.com)

### **Naianny Viana Tavares**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7150-6186>  
Faculdade Estácio, Brasil  
E-mail: [naiannytavares2020@gmail.com](mailto:naiannytavares2020@gmail.com)

### **Romana Cris Ferreira Canuto**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0029-8495>  
Faculdade Estácio, Brasil  
E-mail: [romannacris89@gmail.com](mailto:romannacris89@gmail.com)

### **Rosa Maria de Oliveira Freitas Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9181-1006>  
Faculdade Estácio, Brasil  
E-mail: [rosinhafreitassousa12@hotmail.com](mailto:rosinhafreitassousa12@hotmail.com)

### **Marcelo de Moura Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4322-404X>  
Faculdade Estácio, Brasil  
E-mail: [marcelo.mcarvalho@yahoo.com.br](mailto:marcelo.mcarvalho@yahoo.com.br)

### **Resumo**

**Objetivo:** O objetivo desse estudo é avaliar a qualidade do sono em indivíduos do sexo masculino de faixa etária de 20 a 59 anos em uma instituição de ensino superior. **Metodologia:** O método de pesquisa utilizado foi a pesquisa de campo, com abordagem quantitativa e qualitativa, utilizando como instrumento de pesquisa a escala de epworth e uma autoavaliação da qualidade do sono, realizada em uma instituição de ensino superior, em Teresina-PI, com indivíduos do sexo masculino. **Resultados:** A amostra foi composta por 80% de jovens entre 20 a 29 anos, no qual mostrou-se relevante a dupla jornada de estudo e trabalho que promove uma expressiva redução no tempo de sono contribuindo de forma negativa com a má qualidade do sono. **Conclusão:** Foi possível concluir que houve uma prevalência maior no sono de má qualidade nos indivíduos que possuem idade entre 20 e 29 anos, que estudam e trabalham, e entre os pardos.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono; Saúde do homem; Sono.

### **Abstract**

**Objective:** The objective of this study is to evaluate the quality of sleep in male individuals aged 20 to 59 years in a higher education institution. **Methodology:** The research method used was field research, with a quantitative and qualitative approach, using the epworth scale as a research tool and a self-assessment of sleep quality, carried out in a higher education institution, in Teresina-PI, with male individuals. **Results:** The sample consisted of 80% of young people between 20 and 29 years old, in which the double shift of study and work was relevant, which promotes a significant reduction in sleep time, contributing negatively to poor sleep quality. **Conclusion:** It was possible to conclude that there was a higher prevalence of poor quality sleep in individuals aged between 20 and 29 years, who study and work, and among brown people.

**Keywords:** Sleep quality; Men's health; Sleep.

### **Resumen**

**Objetivo:** El objetivo de este estudio es evaluar la calidad del sueño en individuos del sexo masculino de 20 a 59 años en una institución de educación superior. **Metodología:** El método de investigación utilizado fue la investigación de campo, con abordaje cuantitativo y cualitativo, utilizando como herramienta de investigación la escala de epworth y una autoevaluación de la calidad del sueño, realizada en una institución de enseñanza superior, en Teresina-PI, con individuos del sexo masculino. **Resultados:** La muestra estuvo conformada por un 80% de jóvenes entre 20 y 29 años, en los que fue relevante la doble jornada de estudio y trabajo, que promueve una reducción significativa del tiempo de sueño, contribuyendo negativamente a la mala calidad del sueño. **Conclusión:** Se pudo concluir que hubo mayor prevalencia de mala calidad del sueño en individuos de 20 a 29 años, que estudian y trabajan, y entre las personas de piel morena.

**Palabras clave:** Calidad del sueño; Salud del hombre; Sueño.

## 1. Introdução

O sono é classificado como uma das funções básicas e fisiológicas do organismo e, uma boa qualidade, permite que o indivíduo preserve suas energias e mantenha seu estado de vigília conservado. Mesmo proporcionando um bem estar físico e mental, há evidências que a privação do sono afeta e desencadeia diversos processos de transformações e reações químicas no ente. (Alves, *et al.*, 2021).

Estudos revelam que fatores ambientais, dores, diminuição de hormônios naturais, e entre outros, contribuem para queixas pertinentes a qualidade e quantidade do sono. (Godinho, *et al.*, 2017).

Os distúrbios do sono são tão comuns quanto as doenças crônicas e se mostram presentes em grande parte da população, cerca de 40% da população mundial, segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS. Alguns fatores estão associados a presença desses distúrbios, como a ansiedade e o estresse do dia a dia, que estão, de forma direta ou indireta, ligados às noites mal dormidas, o que gera uma baixa qualidade do sono e interfere nas atividades cotidianas e na qualidade de vida geral. (Manzoli *et al.*, 2018).

Assim, é importante ter qualidade do sono para ter uma boa coordenação, concentração e saúde ao longo da vida, pois é uma condição fisiológica no qual há recuperação das energias para o desempenho das atividades físicas e mentais. (Dutra, *et al.*, 2021).

Neste sentido, existem alguns elementos que podem interferir no sono de um adulto jovem, como o uso abusivo de álcool e outras drogas, uso excessivo de aparelhos eletrônicos antes de dormir, encontros sociais noturnos e outros, que interferem na duração e na qualidade do sono destes indivíduos, fazendo com que venham a desenvolver alguma dificuldade para dormir a curto e a longo prazo. Desse modo, pode-se dizer que a causa mais comum da sonolência nos adultos jovens está relacionada com a privação do sono (Hershner & Chervin, 2014).

Em contrapartida, indivíduos mais adultos ou idosos podem possuir maior propensão a ter comorbidades como doenças crônicas que causem dor, ansiedade, depressão, síndrome da apneia do sono, fatores que se mostram relevantes no que diz respeito a má qualidade do sono. (Zalai, *et al.*, 2017).

De acordo com dados da OMS, os distúrbios do sono afetam 40% dos brasileiros e 45% da população mundial, os de maior prevalência são a insônia e a síndrome da apneia obstrutiva do sono (Dantas, 2022). Sá *et al.* (2019) em seus estudos relataram uma incidência de 40% maior de insônia entre mulheres do que entre homens, sendo que a prevalência pode aumentar com o avançar da idade, pois estima-se que os transtornos do sono afetem em torno de 50% dos idosos, visto que o sono torna-se primordial ao longo dos anos e em cada fase o período do sono reduz progressivamente.

Manzotti, *et al.*, (2012), também constatou em suas pesquisas uma maior predominância desses distúrbios em idosos (37,7%) nos países em desenvolvimento, possuindo maior afinidade para o sexo feminino e pessoas com síndromes do humor.

Conforme Coons, *et al.*, (2016), o aumento da prevalência sobre os distúrbios do sono tem afetado aproximadamente 50 a 70 milhões de adultos americanos. A Academia Americana de Medicina do Sono (AASM) define duração de sono normal como 7 ou mais horas de sono por noite. Todavia, também afirma que dormir mais de 9 horas por noite está associado ao risco de saúde para aqueles que não estavam incluídos em um deles: adultos jovens, indivíduos em recuperação de débito de sono e indivíduos com alguma doença. (Watson, *et al.*, 2015).

De acordo com Moreira, *et al.*, (2013), o gênero masculino tem seu repouso noturno prejudicado muitas vezes devido a problemas respiratórios, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono e a sonolência diurna excessiva são algumas das queixas mais relatadas. A perda de sono resultante do estilo moderno de vida, aumento do estresse no trabalho e o esgotamento do psicológico também podem ter muitos impactos desconhecidos na saúde e no bem-estar dos indivíduos.

Existem estratégias que podem contribuir para melhorar a qualidade de sono, como respeitar horário de dormir, praticar exercícios regularmente, utilizar intervenções como o uso de máscara de olhos, relaxamento muscular e meditação, buscando sempre evitar estratégias farmacológicas. (Calil & Francisco, 2020).

Diante do exposto surge como objeto de estudo a saúde do homem na faixa etária de 20 à 59 anos em uma Instituição de Ensino Superior do Estado do Piauí. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade do sono do homem na faixa etária de 20 a 59 anos em uma Instituição de Ensino Superior do estado do Piauí.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritiva-explicativa, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizada em uma instituição de nível superior, localizada no município de Teresina (PI).

A abordagem quantitativa permite que as informações obtidas mediante classificação possam ser congregadas em tabelas permitindo seu julgamento estatístico. As variáveis em estudo podem ser quantificadas, consentindo o uso de conexões e outros métodos estatísticos, torna-se possível até mesmo avaliar a margem de falha dos efeitos obtidos. (Kocher, 2009).

A pesquisa foi realizada em Instituição de Ensino Superior do Estado do Piauí com uma população acadêmica de aproximadamente doze mil alunos (12000) e um corpo docente formado, por aproximadamente, 180 (cento e oitenta) profissionais, além dos demais profissionais que atuam na parte administrativa, que são em torno de 90 (noventa).

A população do estudo foi constituída por aproximadamente 60 (sessenta) homens entre 20 a 59 anos de idade que possuem alguma relação com a Instituição de Ensino Superior, seja como docente ou discente, utilizando-se de uma amostra aleatória simples.

Foi realizado um levantamento junto a direção da Instituição uma relação dos mesmo para selecionar por sorteio os números (uso de aplicativo eletrônico) correspondentes. Para se alcançar este número não foi aplicada nenhuma fórmula, apenas acredita-se chegar à saturação dos dados a partir deste número.

Para realização da coleta de dados, foi elaborado um formulário estruturado que de acordo com Lakatos & Marconi. (2010) é um instrumento essencial para a investigação, destinado à coleta de dados, resultantes da observação ou interrogatório, onde o preenchimento é feito pelo próprio autor obedecendo a um roteiro previamente elaborado.

Para isso, foi feito um contato por meio eletrônico (telefone ou e-mail). Foi utilizado a escala de Epworth como instrumento avaliador da qualidade do sono, seguido de uma autoavaliação na qual o entrevistado irá avaliar de 1 a 10 o seu sono.

Os dados foram digitados no programa Excel 2010 e realizado as análises estatísticas simples com porcentagem. O conhecimento sobre a saúde do homem que estão vinculados à IES desencadeará processo de intervenção com melhoria da qualidade de vida e desempenho profissional.

Esta pesquisa fez parte de um projeto guarda-chuva de um outro estudo liberado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Estácio do Amapá com o CAAE de número: 53752121.1.0000.5021 e foram respeitados os preceitos estabelecidos pela Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS) N° 510/2016 de 07 de abril de 2016, que complementa a Resolução n° 466/12, no que se refere aos cuidados éticos que envolvem pesquisa envolvendo seres humanos, buscando preservar o anonimato dos participantes do estudo, como: a elaboração de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e a garantia da confidencialidade, da privacidade, da proteção da imagem, da não estigmatização e da não utilização de informações em prejuízo das pessoas.

### 3. Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 60 indivíduos do sexo masculino que possuem algum tipo de vínculo com a IES referida (aluno, professor ou estafe) de faixa etária de 20 a 59 anos, sendo a grande maioria jovens entre 20 a 29 anos, representando 80% dos participantes da pesquisa.

A maioria dos indivíduos se auto identificou como pardo, representando 68,3%, 15% como preto e 16,6% como branco. Quanto ao estado civil, 83,4% relataram ser solteiros e apenas 16,6% casados. Com relação ao vínculo com a instituição de ensino superior, 83,4% eram discentes de algum curso, 16,6% do estafe e 0% eram docentes, como é apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1** - Caracterização dos participantes da pesquisa. Teresina (PI). 2022.

(n=60)	DISCENTE	ESTAFE	DOCENTE	TOTAL
<b>QUANTIDADE</b>	83,4% (50)	16,6%(10)	0% (0)	100% (60)
<b>IDADE</b>				
20 A 29 anos	75% (45)	5%(3)	0	80% (48)
30 A 39 anos	3,3%(2)	5%(3)	0	8,3%(5)
40 A 49 anos	3,3%(2)	3,3%(2)	0	6,7%(4)
50 A 59 anos	1,7%(1)	3,3%(2)	0	5%(3)
<b>ESTADO CIVIL</b>				
CASADO	8,3%(5)	8,3%(5)	0	16,6%(10)
SOLTEIRO	75%(45)	8,3%(5)	0	83,4%(50)
<b>RAÇA</b>				
PARDO	63,3%(38)	5%(3)	0	68,3%(41)
PRETO	8,3%(5)	6,6%(4)	0	15% (9)
BRANCO	11,6%(7)	5%(3)	0	16,6%(10)

Fonte: Pesquisa própria.

Ao observar a Tabela 1, é notório que 83,4% dos entrevistados são estudantes de algum curso na instituição, o que pode estar associado a má qualidade do sono desses indivíduos, devido a demanda acadêmica. Dados semelhantes a esses foram observados em estudos realizados por Araújo, *et al.*, (2021) em uma população de universitários, onde obtiveram resultados significativos relacionados a prevalência da má qualidade do sono em 72,2% de indivíduos da mesma faixa etária, no qual a demanda acadêmica mostrou-se ser motivo para dormir pouco durante a semana em 83,9%.

Ao analisar esses dados, mostra-se evidente o fato dessas variáveis associadas, idade e situação acadêmica, serem fatores que interferem diretamente na qualidade do sono desses indivíduos, por conta não somente da demanda acadêmica desses homens, mas também por conta da associação desse fato com outras atividades diárias como trabalho, lazer, relacionamentos afetivos, dentre outros.

Vale ressaltar que os entrevistados que só estudam e não trabalham representam 68% do total de entrevistados que estudam e 55,88% deles afirmaram dormirem mal por algum motivo, enquanto os 32% que estudam e trabalham 68,75% afirmaram dormirem mal por conta da rotina corrida de estudo e trabalho, tendo pouco tempo para dormir, o que torna o fato de trabalhar e estudar ao mesmo tempo um fator que contribui na má qualidade do sono desses indivíduos.

Informações semelhantes a essa foram encontradas em um estudo realizado por Nagai, R (2009) na Universidade de São Paulo (USP) com estudantes, no qual concluiu que a dupla jornada de estudo e trabalho influenciou diretamente para uma má qualidade do sono dos indivíduos, pois possuíam expressiva redução do tempo de sono e apresentavam sonolência durante grande parte do dia, interferindo no desempenho de suas atividades diárias.

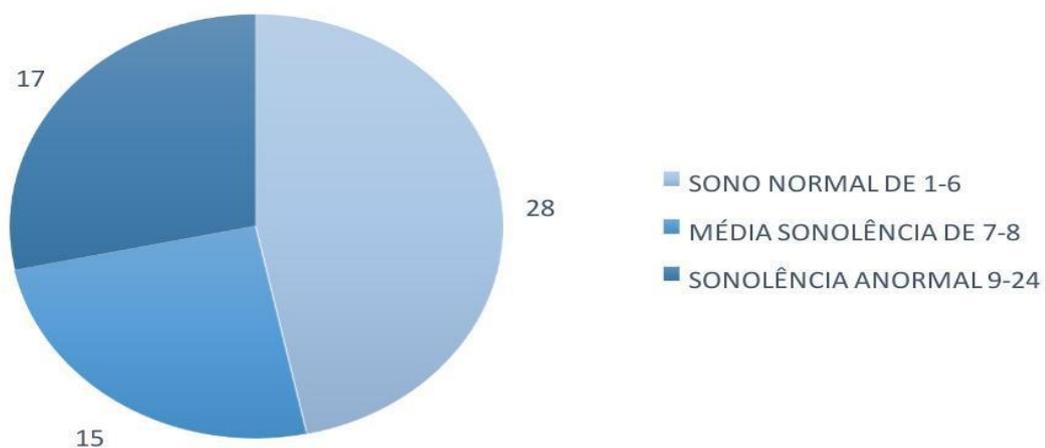
A Escala de Epworth ou Escala de Sonolência de Epworth, é um questionário breve que possui 8 critérios de avaliação, no qual cada critério possui respostas numeradas de 0 a 3 que avaliam o grau de sonolência diurna de um indivíduo em situações cotidianas, como sentar e ler, assistir tv, conversar com alguém, dentre outros. Assim, foi possível observar como cada indivíduo lida com o sono em diferentes ocasiões do dia a dia.

O questionário foi aplicado aos participantes da pesquisa e em seguida, foi realizado a somatória dos pontos para avaliar a pontuação, onde de 1-6 pontos o sono está normal, de 7-8 pontos tem média sonolência e de 9-24 pontos tem uma sonolência anormal e possivelmente patológica, podendo ser útil no diagnóstico de distúrbios do sono.

Ao realizar a somatória dos pontos da escala, observou-se que 46,66% (28) possuem sono normal, 25% (15) possuem uma média sonolência e 28,33% (17) possuem uma sonolência anormal, como mostra o Gráfico 1. Dessa forma, foi possível observar melhor a qualidade do sono de cada indivíduo e analisar a proporção entre os que dormem bem daqueles que dormem de moderado à mal.

**Gráfico 1** - Avaliação do sono quanto a somatória de pontos da escala de Epworth. Teresina/ Piauí. 2022. (n=60).

## SOMATÓRIA DE PONTOS DA ESCALA DE EPWORTH



Fonte: Pesquisa própria.

Em relação ao tipo de raça ou cor, os que apresentaram um relativo sono de má qualidade, baseado na escala de Epworth, foi 55,55% para os que se intitularam como pretos (9 indivíduos participaram da pesquisa), 60% para os que se dizem brancos (10) e 65,88% para os que se identificam como pardos (41). Observa-se que houve uma prevalência maior nos indivíduos pardos. No entanto, não se sabe se essa questão pode estar associada à qualidade do sono dessas pessoas.

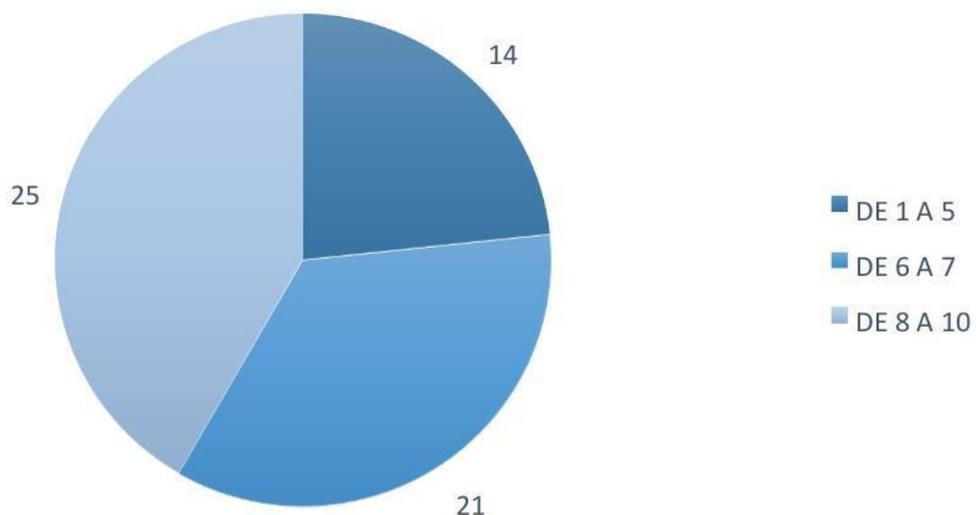
Moore, *et al.* (2011), identificou em seus estudos que as pessoas brancas e pardas possuem um tempo de sono maior que as pessoas pretas. Já Roberts, *et al.* (2013), não encontrou qualquer diferença entre esses grupos e os distúrbios do sono foram semelhantes entre as etnias investigadas.

Já em relação ao estado civil dos participantes, 60% (6) dos casados e 58% (29) dos solteiros relatam ter alguma dificuldade para dormir. Borges et al. (2021), em seus estudos verificou que os casados possuem uma sobrecarga maior de preocupações e estresse por conta de suas obrigações, o que afeta a quantidade e a qualidade do sono deles. Apesar disso, pessoas solteiras do nosso estudo, também apresentaram um alto índice no sono de má qualidade, podendo está associado a sobrecarga de estudo e trabalho, vida social noturna, uso indiscriminado de álcool e outras drogas, além do uso exacerbado de eletrônicos antes de dormir.

Realizada a escala de epworth, o entrevistado realizou uma autoavaliação, onde ele mesmo avaliou de 1 a 10 a qualidade do seu sono. Dessa forma, 23,33% (14) responderam que possuem uma péssima qualidade do sono com pontuação entre 1 e 5, 35% (21) disseram ter uma qualidade do sono moderada com pontuação entre 6 e 7 e 41,66% (25) afirmam ter uma ótima qualidade do sono e responderam entre 8 e 10, como mostra o Gráfico 2.

**Gráfico 2** - Avaliação do sono quanto a autoavaliação dos entrevistados. Teresina/ Piauí. 2022. (n=60).

## AUTOAVALIAÇÃO QUANTO A QUALIDADE DO SONO



Fonte: Pesquisa própria.

Ainda, dos que responderam ter uma péssima qualidade do sono com score de até 5, observou-se que 18,33% (11) tinham idade entre 20 e 29 anos, 1,66% (01) com idade entre 30 e 39 anos, 3,33% (02) entre 40 e 49 anos e nenhum acima de 50 anos. Assim, afirmam terem dificuldades para iniciar o sono, insônia, ansiedade, acordam várias vezes durante a noite, possuem pouco tempo para dormir devido a rotina de estudo e trabalho e alguns usam de medicação para dormir.

Dessa forma, achados semelhantes foram verificados nos estudos de Barros, *et al.*, (2019), no qual, ao utilizar a autoavaliação como objeto de estudo, obteve o resultado de 29,1% para sono ruim ou ineficaz, sendo destes, 24,2% de prevalência do sexo masculino. Ainda, relatou características semelhantes no que tange as queixas causais, como dificuldades para iniciar o sono e acordar várias vezes a noite.

Com relação a sonolência moderada e score de 6 e 7, 28,33% (17) possuem idade entre 20 e 29 anos, 3,33% (02) entre 30 e 39 anos, 1,66% (01) entre 40 e 49 anos, e 1,66% (01) entre 50 e 59 anos. Dessa forma, afirmam terem pouco tempo para dormir, não dormem o suficiente, preocupações impedem de terem uma boa noite de sono.

Já os que garantem dormir bem e tem uma boa qualidade do sono com score de 8 a 10, 35% (21) possuem entre 20 e 29 anos, 3,33% (02) entre 30 e 39 anos, 0% entre 40 e 49 anos e 1,66% (02) entre 50 e 59 anos. Os indivíduos relatam dormirem bem, dormem o suficiente para repor as energias, alguns afirmam dormir onde “encostam”.

#### 4. Conclusão

O presente estudo evidenciou que, com base em amostra representativa da população masculina, houve uma prevalência maior no sono de má qualidade nos indivíduos que possuem idade entre 20 e 29 anos, que estudam e trabalham, e entre os pardos. Quanto ao estado civil, não houve diferença significativa nesta categoria. Com relação aos fatores raciais, necessita-se de uma abordagem mais direta para identificar se há alguma relação entre essas características e a qualidade do sono.

Dessa forma, é relevante frisar sobre a importância de se realizarem mais estudos sobre essa temática, visto que a cobertura científica sobre o assunto é bastante limitada e arcaica. Espera-se que este estudo possa contribuir com futuras pesquisas relacionadas ao tema, além de contribuir com o conhecimento do coletivo.

#### Referências

- Alves, E. S., et al. (2021). Duração do sono noturno e desempenho cognitivo de idosos da comunidade. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 29: e3439. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4269.3439>.
- Araújo, M. F. S., et al. (2021). Qualidade do sono e sonolência diurna em universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. *RBEM- Revista Brasileira de Educação Médica*. 45 (2): e093. <http://www.scielo.br/rbem/a/6GKhf3qLXW3Mtx8jsR4HTjk/?lang=en>
- Barros, M. B. A., et al. (2019). Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. *Rev. Saúde Pública*. 53:82. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>.
- Borges, M. A., Alves, D. A. G., Guimarães, L. H. C. T. (2021). Qualidade do sono e sua relação com qualidade de vida e estado emocional em professores universitários. *Revista Neurociências*. 29, 1-16. <http://doi.org/10.34024/rnc2021.v29.12290>.
- Calil, T. Z. N., & Francisco, C. M. (2020). Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. *Revista Científica de Enfermagem*. 10(29): 40-47.
- Coons, M., et al. (2016). Duração e qualidade do sono: impacto nos comportamentos de estilo de vida e na saúde cardiometabólica: uma declaração científica da Associação Americana do Coração. 134(18): e367-e386. <http://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000444>
- Dantas, C. M. (2022). Diagnóstico e tratamento com aparelhos intraorais da síndrome da apneia obstrutiva do sono. *Cadernos de Odontologia do UNIFESO*. 4(1), 106-115. <https://www.unifeso.edu.br/revista/index.php/cadernosodontologiaunifeso/article/view/2696/1231>
- Dutra, L. da L., Aquino, A. C. N. de, Lima da Silva, E., & Barros, L. N. (2021). Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*. 10(8), e52410817530. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17530>
- Godinho, M. R., Ferreira, A. P., dos Santos, A. S. P., & da Rocha, F. S. A. (2017). Fatores associados à qualidade do sono dos trabalhadores técnico-administrativos em educação de uma universidade pública. *Revista de Medicina e Saúde de Brasília*. 6(3).
- Hershner, S. & Chervin, R. (2014). Causas e consequências de sonolência entre estudantes universitários. *Nature and science of sleep*. 73-84 <http://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Kocher, J. C. (2009). Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa. In *Fundamentos de metodologia científica: teoria de ciência e iniciação à pesquisa*. 182-182.
- Lakatos, E. M., & Marconi, M. D. A. (2010). Fundamentos da metodologia científica. In *Fundamentos da metodologia científica*. 320-320.
- Manzoli, J. P. B., Correia, M. D. L., & Duran, E. C. M. (2018). Definições conceituais e operacionais das características definidoras de enfermagem: Padrão de sono perturbado. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 26, e3105. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2582.3105>
- Mazzotti, D. R., et al. (2012). Prevalência e correlatos para queixas de sono em idosos em países de baixa e média renda: um estudo grupo de pesquisa de demência. *Sleep Medicine*. 13(6), 697-702. <http://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.02.009>
- Moore, M., et al. (2011). Correlatos do tempo de sono do adolescente e variabilidade no tempo de sono: o papel das características individuais e relacionadas à saúde. *Sleep Medicine*. 12(3), 239-245. <http://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.07.020>
- Moreira, L. P., et al. (2013). Comparação da qualidade do sono entre homens e mulheres ativos fisicamente. *Revista Eletrônica Saúde e Ciência*. 38-49. <http://resceafi.com.br/vol3/n2/artigo%2004%20pags%2038%20a%2049.pdf>

Nagai, R. (2009). O trabalho de jovens universitários e repercussão no sono e na sonolência: trabalhar e estudar afeta diferentemente homens e mulheres? *Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP*. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6134/tde-15062011-110407/publico/RobertaNagai.pdf>

Roberts, G., *et al.* (2013). Distúrbios do sono entre estudantes do ensino médio na Nova Zelândia. *Journal Of Primary Health Care*. 236- 282. <http://www.publish.csiro.au/hc/pdf/HC13276>

Sá, R. M. B. D., Motta, L. B. D., & Oliveira, F. J. D. (2019). Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 10, 217-230. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10027>

Watson, N. F., *et al.* (2015). Quantidade recomendada de sono para um adulto saudável: uma declaração de consenso conjunta da *Academia Americana de Medicina do Sono e da Sociedade de Pesquisa do Sono*. 843-844. <http://doi.org/10.5665/sleep.4716>

Zalai, D., Bingeliene, A., & Shapiro, C. (2017). Sonolência em idosos. *Sleep Medicine Clinics*. 429-441. <http://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.03.015>