

**HÁBITOS DE SONO E SONOLÊNCIA DIURNA EXCESSIVA
EM ACADÊMICOS INGRESSANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

João Antônio Simeoni Romagnoli¹, Diego Grasel Barbosa¹
Geraldo Jose Ferrari Junior¹, Manoella de Oliveira Santos¹
Andreia Pelegrini¹, Érico Pereira Gomes Felden¹

RESUMO

Objetivo: verificar os hábitos de sono e sonolência diurna em acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física de uma universidade no município de Florianópolis-SC. Materiais e método: A amostra, foi composta por 107 acadêmicos ingressantes no ensino superior no ano de 2014 e no primeiro semestre letivo de 2015, nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do município de Florianópolis-SC. Foram coletadas questões sociodemográficas e questões referentes ao sono (duração do sono e horários de acordar e dormir nos dias com e sem aula) e sonolência diurna. A investigação da sonolência diurna foi realizada por meio da Escala de Sonolência de Epworth e para o hábito de sesta foi utilizada a questão "Você possui hábito de sesta?". Para análise dos dados, foram utilizadas as estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, distribuição de frequências) e inferencial. Resultados: Verificou-se que mais da metade dos sujeitos da amostra (57,5%), apresentaram hábito de realizar a sesta. Além disto, os sujeitos do turno matutino apresentaram maior média de duração da mesma, comparados com os sujeitos do turno noturno ($p=0,012$). Já em relação à duração do sono, os acadêmicos ingressantes do turno noturno apresentaram maior tempo de sono de segunda a quinta, comparados aos acadêmicos do turno matutino ($p<0,001$). Conclusão: Concluiu-se que os acadêmicos ingressantes do período matutino sofrem mais com a privação do sono do que os acadêmicos ingressantes do período noturno.

Palavras-chave: Privação do Sono. Educação Física. Treinamento. Sono.

1-Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brasil.

ABSTRACT

Sleep habits and excessive daytime sleepiness in incoming physical education students

Objective: to verify the sleep habits and daytime sleepiness in students entering the Physical Education course of a university in the city of Florianópolis-SC. Materials and methods: The sample consisted of 107 undergraduate students enrolled in higher education in 2014 and the first semester of 2015, in the undergraduate and graduate courses in Physical Education of a public university in the city of Florianópolis-SC. Sociodemographic issues and questions related to sleep (sleep duration and waking and sleeping times on days with and without class) and daytime sleepiness were collected. The investigation of daytime drowsiness was performed using the Epworth Sleepiness Scale and for the siesta habit was the question "Do you have a siesta habit?". For data analysis, the descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency distribution) and inferential statistics were used. Results: It was verified that more than half of the subjects in the sample (57.5%) had a habit of performing the siesta. In addition, the subjects of the morning shift had a longer average of the same, compared to the subjects of the night shift ($p = 0.012$). In relation to sleep duration, the students who entered the night shift had a higher sleep time from second to fifth compared to the students on the morning shift ($p < 0.001$). Conclusion: It was concluded that the incoming students of the morning period suffer more from sleep Sleep deprivation than the night-time attending academics.

Keywords: Sleep Deprivation. Physical Education. Training. Sleep.

INTRODUÇÃO

Os distúrbios do sono trazem consigo diversas consequências para as pessoas, como a diminuição do desempenho acadêmico, da produtividade e aumento na incidência de distúrbios psiquiátricos e de saúde (Lopes e colaboradores, 2017).

As pessoas que dormem mal, tendem a ter mais disfunções, menor expectativa de vida e envelhecimento precoce (Dass e colaboradores, 2017).

Neste sentido, a má qualidade do sono é compreendida tanto pela insuficiência de horas de sono quanto por aspectos referentes a altos índices de fragmentação e despertares noturnos, refletindo de forma negativa no processo homeostático, relativo a uma maior propensão ao sono durante o dia (Borbely, 1982).

A graduação em especial, é um período de vulnerabilidade, quando consideram-se os problemas de sono, sendo que estes, tendem a piorar com o a progressão da formação universitária (Fishbein e colaboradores, 2012).

O aumento de distúrbios do sono, principalmente em acadêmicos, já tem sido relatado há vários anos por estudos que identificaram a associação entre a baixa duração do sono e o baixo desempenho acadêmico (Dewald e colaboradores, 2010; Koinis-Mitchell e colaboradores, 2012; Perez-Lloret e colaboradores, 2013; Owens e colaboradores, 2013).

Os acadêmicos normalmente apresentam padrão de sono irregular, caracterizado por privações, decorrentes de horários de dormir tardios, devido a compromissos, como a aula ou trabalho noturno e ao realizar outros compromissos sociais durante a manhã (Fonseca e colaboradores, 2016).

Isso reflete em durações de sono menores nos dias com aula, comparando-se aos dias sem aula (Silva e colaboradores, 2016). Tais discrepâncias podem repercutir negativamente na saúde desses jovens (Reis e colaboradores, 2016).

Assim, o presente estudo buscou apoiar-se nessa temática para analisar os hábitos de sono e sonolência diurna de acadêmicos ingressantes de diferentes turnos no curso de Educação Física.

O mesmo se justifica pela falta de abordagem mais ampla sobre o tema, e se faz relevante para acadêmicos de Educação Física e outros profissionais que estudam o sono e sonolência diurna.

Posto isso, o objetivo do presente estudo foi verificar os hábitos de sono e sonolência diurna em acadêmicos ingressantes no curso de Educação física de uma universidade pública do município de Florianópolis-SC.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é um recorte do projeto intitulado “Estudo longitudinal da saúde e cognição de acadêmicos de Educação Física da UDESC” com aprovação do Comitê de Ética em pesquisa em Seres Humano, sob número do protocolo CAAE: 01723012.8.0000.0118.

Participantes do estudo

A amostra, selecionada de forma intencional e por conveniência, foi composta por 107 acadêmicos ingressantes no ensino superior no ano de 2014 e no primeiro semestre letivo de 2015, dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do município de Florianópolis-SC.

Para a coleta de dados, primeiramente foi solicitada, junto à universidade, a relação de alunos ingressantes de cada curso. As coletas foram realizadas após o término da última chamada do vestibular de cada semestre.

Os universitários foram previamente informados sobre os objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumentos e variáveis

Foram coletadas questões sócias demográficas (sexo, idade, ocupação), questões referentes ao curso (turno e curso) e questões referentes ao sono. Em relação ao sono, foram investigadas as variáveis de duração do sono, sonolência diurna, hábito de sesta e o déficit de sono. A duração do sono foi avaliada por meio dos horários de dormir e acordar de segunda a quinta, sexta a sábado, sábado a domingo e domingo a segunda.

Considerou-se como baixa duração do sono os acadêmicos com oito ou menos horas de sono nos dias com aula (Hirshkowitz e colaboradores, 2015).

A investigação da sonolência diurna foi realizada por meio da Escala de Sonolência de Epworth (Johns, 1991), a qual foi validada para população brasileira por Bertolazi e colaboradores (2009).

Este questionário é autoaplicável e avalia a probabilidade de adormecer em oito situações envolvendo atividades diárias. Para cada situação, foi indicada a chance de adormecer, pontuando zero para nenhuma chance e três para alta chance.

Os pontos de cada questão foram somados e considerados como sonolência diurna excessiva quando alcançavam, no mínimo, o total de 10 pontos.

Para o hábito de sesta foi utilizada a questão "Você possui hábito de sesta?". As opções de resposta eram "sim", "não" e "às vezes". Foram considerados os que possuem o hábito de sesta aqueles que responderam "sim" ou "às vezes". Para os sujeitos que possuíam esse hábito, era questionado também a duração da mesma (Louzada e Menna-Barreto, 2004).

Ainda, considerou-se déficit de sono a diferença na duração do sono dos dias sem aula para os dias com aula (déficit de sono = duração do sono nos dias sem aula - duração do sono nos dias com aula).

Análise dos dados

Para análise dos dados, foram utilizadas as estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, distribuição de frequências) e inferencial.

Após verificar que os dados não possuíam normalidade, pelo teste Kolmogorov-Smirnov, recorreu-se a estatística não-paramétrica.

Foram utilizados o teste de Qui-quadrado para verificar diferenças de variáveis categóricas e o teste U de Mann-Whitney para variáveis numéricas.

Adotou-se, em todas as análises estatísticas, nível de significância de 5%. Todas as análises foram realizadas no software The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0.

RESULTADOS

Participaram do estudo 107 acadêmicos ingressantes do curso de Educação Física de uma universidade em Florianópolis- SC. Os dados descritivos da amostra foram apresentados na Tabela 1.

A maioria era do sexo masculino (57%), 43,9% trabalhavam e a maior parte estava matriculada no período noturno. A média de idade dos acadêmicos foi de 20,18 (4,25) anos, não sendo observadas diferenças entre os acadêmicos divididos por turno ($p=0,322$).

Com relação à sesta, verificou-se que mais da metade dos sujeitos da amostra (57,5%), apresentaram este comportamento. Observou-se tendência de maior prevalência de sesta nos sujeitos do turno matutino quando comparados aos do turno noturno ($p=0,054$).

Além disto, os sujeitos do turno matutino apresentaram maior média de duração da mesma, comparados com os sujeitos do turno noturno ($p=0,012$).

Ainda, observou-se maior déficit de sono dos acadêmicos do turno matutino comparados com os acadêmicos do turno noturno ($p<0,001$).

Na tabela 2 foram apresentadas as médias e as diferenças de horário de dormir e acordar em dias da semana e fim de semana entre cada turno.

Nos horários de dormir e acordar de segunda a quinta os acadêmicos do turno noturno apresentaram horários mais tardios quando comparado aos acadêmicos do turno matutino ($p<0,001$).

Já em relação à duração do sono, os acadêmicos ingressantes do turno noturno apresentaram maior tempo de sono de segunda a quinta, comparados aos acadêmicos do turno matutino ($p<0,001$).

De sexta para sábado e sábado para domingo os acadêmicos do turno matutino apresentaram maior duração do sono ($p=0,002$).

Na tabela 3 foram apresentadas as associações e diferenças entre o turno, a Escala de Sonolência de Epworth e o déficit de sono.

Não foram verificadas diferenças entre a Escala de Sonolência de Epworth e os turnos ($p>0,05$).

Tabela 1 - Dados Descritivos da Amostra, 2016.

Variável	Geral	Turno		p-valor
		Matutino	Noturno	
Sexo (%)				
Masculino	61 (57,0)	28 (51,9)	33 (62,3)	0,279
Feminino	46 (43,0)	26 (48,1)	20 (37,7)	
Idade, anos	20,18 (4,25)	19,44 (3,21)	20,91 (4,99)	0,322
Trabalha (%)				
Não	60 (56,1)	35 (64,8)	25 (47,2)	0,067
Sim	47 (43,9)	19 (35,2)	28 (52,8)	
Sesta (%)				
Não	45 (42,5)	18 (33,3)	27 (51,9)	0,054
Sim	61 (57,5)	36 (66,7)	25 (48,1)	
Tempo de sesta (m)	69,98 (46,8)	80,88 (44,4)	53,14 (46,3)	0,012
Déficit de sono	1,5 (2,38)	2,78 (2,29)	0,31 (1,75)	<0,001

Legenda: *Valores descritos em média (desvio-padrão) ou frequência. p- valor do teste de Qui-Quadrado para variáveis categóricas e para variáveis numéricas do teste de U de Mann Whitney.

Tabela 2 - Média de horário de dormir e acordar em dias da semana e fim de semana estratificados por turno.

Variável	Seg. a Qui.	Sex. a Sáb.	Sáb. a Dom.	Dom. a Seg.
Horário dormir				
Matutino	23,51 (1,52)	25,12 (1,97)	25,20 (3,37)	23,71 (1,65)
Noturno	24,53 (1,52)	25,51 (2,07)	26,50 (2,31)	24,16 (2,58)
p-valor	<0,001	0,373	0,021	0,059
Horário acordar				
Matutino	6,03 (1,19)	10,40 (2,11)	11,03 (1,83)	6,63 (1,16)
Noturno	8,26 (2,11)	9,60 (2,33)	10,75 (1,74)	8,27 (2,19)
p-valor	<0,001	0,029	0,304	<0,001
Duração do sono				
Matutino	6,52 (1,10)	9,27 (1,84)	9,82 (3,59)	6,92 (1,57)
Noturno	7,72 (1,43)	8,12 (1,75)	8,30 (1,86)	8,11 (2,25)
p-valor	<0,001	0,002	0,002	0,001

Legenda: *Valores descritos em média (desvio-padrão). Teste U de Mann Whitney.

Tabela 3 - Associações e diferenças entre o turno e a Escala de Sonolência de Epworth.

Variável	Matutino	Noturno	p-valor
Sem sonolência	31 (57%)	31 (58%)	0,802
Sonolência excessiva leve	20 (37%)	17 (32%)	
Sonolência excessiva grave	3 (5%)	5 (9%)	
Total Epworth	9,02(3,76)	9,22(3,96)	0,662

Legenda: * teste de Qui-Quadrado.

DISCUSSÃO

É pouco conhecida a influência do sono na saúde dos acadêmicos ingressantes considerando o turno de estudo. O presente estudo teve como objetivo verificar os hábitos de sono e sonolência diurna em acadêmicos ingressantes de uma universidade em Florianópolis-SC. Os resultados apontaram

maior realização e tempo de sesta em acadêmicos que estudavam de manhã, comparando-se aos que estudavam de noite. Nos dias com aula, os acadêmicos que estudavam à noite dormiam e acordavam mais tarde, além de apresentarem maior duração do sono.

Apesar disso, não houve diferenças significativas na sonolência diurna. Ainda, a

duração do sono nos dias sem aula dos alunos que estudavam de manhã foi superior, da mesma forma que o seu déficit de sono.

Quanto à duração do sono de acordo com os turnos de estudo, observaram-se que os acadêmicos do turno matutino dormiam menos em dias com aula comparados aos acadêmicos do turno noturno e essa situação se inverteu nos dias sem aula.

Segundo Pereira e colaboradores (2011) os estudantes costumam compensar a privação de sono de dias com aula, nos finais de semana. Estes achados vão ao encontro dos resultados do presente estudo.

Acredita-se que a sesta também pode estar associada com a busca pela atenuação de problemas causados pela baixa duração do sono em dias com aula entre os acadêmicos do turno matutino.

Neste sentido, no presente estudo foi identificada alta prevalência de acadêmicos do turno matutino com hábito de realizar a sesta (66,7%).

Supõe-se que devido à maioria destes não trabalharem (64,8%), os mesmos sentem a necessidade de repor o sono privado por acordar cedo e acabam compensando após a aula.

Os universitários, além de sofrer pela mudança dos horários escolares, muitas vezes sofrem pelo fato de realizar dupla jornada entre a faculdade e o trabalho.

Martini e colaboradores (2012) identificaram que estudantes que trabalham em um ou dois turnos, apresentam pior qualidade de sono.

De forma similar, Nojomi e colaboradores (2009) em estudo realizado com 400 estudantes de medicina da Universidade de Teerã (Irã), descreveram que a má qualidade do sono era maior entre os estudantes que trabalhavam em dois turnos.

Para Felden e colaboradores (2015) a quantidade necessária de sono é uma questão individual, e está relacionada com cada fase da vida. No caso dos universitários, o estilo de vida inadequado pode influenciar negativamente no sono, incluindo também, comportamentos sedentários e hábitos alimentares irregulares.

Ademais, os resultados do presente estudo em relação à duração do sono dos acadêmicos do turno noturno vão ao encontro do estudo de Bakotic e colaboradores (2016) em que os autores verificaram que os

acadêmicos mostraram menor variabilidade dos horários de sono entre dias de semana e finais de semana quando residiam sozinhos.

Apesar da moradia não ter sido investigada no presente estudo, supõe-se que a maioria dos acadêmicos ingressantes do turno noturno moravam sozinhos pelo fato de que neste curso, a maioria destes serem oriundos de outras cidades e/ou estados.

Neste sentido, Martini e colaboradores (2012) discutem que os estudantes universitários estão sujeitos a muitas mudanças no estilo de vida e, conseqüentemente, no seu padrão do sono e vigília. Muitos acadêmicos deixam a casa dos familiares, e enfrentam ao mesmo tempo transformações hormonais concomitantemente ao ingresso ao novo ambiente, que é o universitário.

Assim, existem fatores que atuam de maneira diversa com prejuízos ao ciclo sono/vigília, qualidade do sono e desempenho acadêmico nesta população.

Pereira e colaboradores (2015) explicam que a boa qualidade de sono e o bom desempenho acadêmico se caracterizam por um processo cíclico, considerando que acadêmicos com boas condições de sono apresentam a possibilidade de um aprendizado de melhor qualidade.

No entanto, existem fatores que interferem nesse ciclo, entre os quais está o trabalho, que, por muitas vezes, não possibilita uma higiene do sono adequada. Por conta disso, é fundamental a análise do padrão de sono em acadêmicos ingressantes, a fim de identificar os fatores ligados à qualidade do mesmo, e apontar possibilidades para prevenir e melhorar a relação do descanso com o processo de ensino aprendizagem (Thomas e colaboradores, 2017).

Além disto, pelo fato dos universitários passarem por um processo de adaptação aos horários das aulas, muitas vezes, os seus ciclos de vigília/sono são alterados, repercutindo negativamente no padrão de sono dos mesmos. O que é preocupante, pois contribui para o aumento de problemas como ansiedade e depressão, utilização de substâncias prejudiciais à saúde (álcool e tabagismo) e déficits nas habilidades cognitivas, comprometendo a qualidade do aprendizado em sala de aula (Felden e colaboradores, 2015).

A população pertencente ao nível superior de ensino, em sua maior parte jovens, pode vivenciar mais privação de sono, tendendo à sonolência diurna excessiva. A sonolência diurna excessiva pode gerar problemas de memória, redução do desempenho acadêmico, problemas comportamentais, tensão e ansiedade. Isto faz com que os universitários pertençam a um grupo que necessita receber atenção especial sobre suas queixas de sono, na busca da prevenção e diagnóstico precoce dos distúrbios gerados pela falta de sono com qualidade (Andorko e colaboradores, 2017).

Ainda, com relação à sonolência diurna excessiva, Felden e colaboradores (2015) verificaram que 53,0% de acadêmicos ingressantes em cursos de ensino superior, foram classificados com sonolência diurna excessiva. No presente estudo, no entanto, não foi verificada associação com esta variável, possivelmente pelo fato dos acadêmicos do turno matutino em sua maioria compensarem a privação de sono pela sesta e pela maior duração de sono nos finais de semana.

O presente estudo contribuiu, inicialmente, ao identificar características específicas de hábitos de sono de acadêmicos ingressantes de diferentes turnos de estudo.

Neste íterim, ressalta-se a importância de que dependendo do turno, o acadêmico pode utilizar estratégias de atenuação e compensação da privação do sono a fim de se evitar a sonolência diurna excessiva, como o hábito de sesta e maior duração do sono nos finais de semana para os acadêmicos do turno matutino e a maior duração do sono nos dias com aula para os acadêmicos do turno noturno.

CONCLUSÃO

Com este estudo foi possível observar e verificar que os acadêmicos ingressantes do turno matutino sofreram mais com a privação do sono do que os acadêmicos do turno noturno.

A menor duração do sono dos acadêmicos ingressantes do turno matutino pode estar associada à nova rotina acadêmica, contudo, foi identificada a busca da compensação dessa menor duração do sono, com a realização da sesta durante o

período livre e maior duração de sono nos finais de semana.

REFERÊNCIAS

- 1-Andorko, N. D.; Mittal, V.; Thompson, E.; Denenny, D.; Epstein, G.; Demro, C.; e colaboradores. The association between sleep dysfunction and psychosis-like experiences among college students. *Psychiatry Research*. Vol. 248. Num. 1. 2017. p.6-12.
- 2-Bakotic, M.; Radosevic-Vidacek, B.; Koscec, A. Residential status and sleep regularity of university students in Croatia. *Journal of Sleep Research*. Vol. 15. Num. 124. 2016. p. 34-45.
- 3-Bertolazi, A. N.; Fagundes, S. C.; Hoff, L. S.; Pedro, V. D.; Barreto, S. S. M.; Johns M. W. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. Vol. 35. Num 9. 2009. p. 877-883.
- 4-Borbély, A. A. A two process model of sleep regulation. *Human neurobiology*. Vol. 1. Num. 3. 1982. p. 195-204.
- 5-Dass, K.; Petrusan, A. J.; Beaumont, J.; Zee, P.; Lai, J. S.; Fishbein, A. Assessment of sleep disturbance in children with allergic rhinitis. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. Vol. 29. Num. 1. 2017. p. 1-2.
- 6-Dewald, J. F.; Meijer, A. M.; Oort, F. J.; Kerkhof, G. A.; Bögels, S. M. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*. Vol. 14. Num. 3. 2010. p. 179-189.
- 7-Felden, E. P.; Ferrari Junior, G. J.; Andrade, R. D.; Claumann, G. S.; Pelegrini, A.; Teixeira, C. S. Fatores associados à baixa duração do sono em universitários ingressantes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol 23. Num. 4. 2015. p. 94-103.
- 8-Fishbein, A.B.; Vitaterna, O.; Haugh, I.M. Nocturnal eczema: review of sleep and circadian rhythms in children with atopic dermatitis and future research directions. *Journal of Allergy and Clinical*

Immunology. Vol. 136. Num. 1. 2015. p. 1170–1177.

9-Fonseca, A. L. P.; Zeni, L. B.; Flügel, N. T.; Sakae, T. M.; Remor, K. V. T. Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. Arquivos Catarinenses de Medicina. Vol. 44. Num. 4. 2016. p. 21-33.

10-Hirshkowitz, M.; Whiton, K.; Albert, S. M.; Alessi, C.; Bruni, O.; Don Carlos, L. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. Vol. 1. Num. 1. 2015. p. 40-43.

11-Johns, M. W. A new method for measuring daytime sleepiness-the Epworth Sleepiness Scale. Sleep. Vol. 14. Num. 6. 1991. p. 540-545.

12-Koinis-Mitchell, D.; Craig, T.; Esteban, C. A.; Klein, R. B. Sleep and allergic disease: a summary of the literature and future directions for research. Journal of Allergy and Clinical Immunology. Vol. 130. Num. 1. 2012. p. 1275-1281.

13-Lopes, S.; Almeida, F.; Jacob, S.; Figueiredo, M.; Vieira, C.; Carvalho, F. Tell me how you sleep: sleep habits and problems in portuguese pre-scholar and scholar children. Nascer e crescer. Vol. 25. Num. 4. 2017. p. 211-216.

14-Louzada, F.; Menna-Barreto, L. Sleep-wake cycle in rural populations. Biological Rhythm Research. Vol. 35. Num. 2. p. 153-157.

15-Martini, M.; Brandalize, M.; Louzada, F. M.; Pereira, E. F.; Brandalize, D. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. Fisioterapia e Pesquisa. Vol. 19. Num. 3. p. 261-267.

16-Nojomi, M.; Bandi, M. F. G.; Kaffashi, S. Sleep pattern in medical students and residents. Arch Iran Med Teerã. Vol. 12. Num. 6. p. 542-549.

17-Pereira, E. F.; Barbosa, D. G.; Andrade, R. D.; Claumann, G. S.; Pelegrini, A.; Louzada, F. M. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? Jornal

Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 64. Num. 1. 2015. p. 40-44.

18-Pereira, E. F.; Bernardo, M. P. S. L.; Almeida, D.; Louzada, F. M. Sono, trabalho e estudo: duração do sono em estudantes trabalhadores e não trabalhadores. Caderno de Saúde Pública. Vol. 27. Num. 5. p. 975-984. 2011

19-Perez-Lloret, S.; Videla, A. J.; Richaudeau, A.; Vigo, D.; Rossi, M.; Cardinali, D. P.; Perez-Chada, D. A multi-step pathway connecting short sleep duration to daytime somnolence, reduced attention, and poor academic performance: an exploratory cross-sectional study in teenagers. Journal of Clinical Sleep Medicine. Vol. 9. Num. 5. p. 469-473.

20-Owens, J. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. Pediatrics. Vol. 134. Num. 3. p. 921-932.

21-Reis, M. C.; Júnior, E. P. P.; Melo, N. D. S. A.; Raposo, M. T.; Munaro, H. L. R. Condições de saúde e fatores associados a satisfação com vida em acadêmicos de fisioterapia. Saúde.com. Vol. 12. Num. 3. p. 638-645.

22-Silva, G. M.; Ramos, F. A.; Bernardes, L. D. S.; Alves, P. R. R.; Fabro, M. A. Qualidade do sono em estudantes do regime regular e internato médico. Revista Médica da UFPR. Vol. 3. Num. 1. p. 19-24.

23-Thomas, C. M.; McIntosh, C. E.; Lamar, R. A.; Allen, R. L. Sleep deprivation in nursing students: The negative impact for quality and safety. Journal of Nursing Education and Practice. Vol. 7. Num. 5. p. 87-98.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

E-mail dos autores:

ja_romagnole@hotmail.com

diegograsel1987@gamil.com

geraldo_ferrari@hotmail.com

manoella.santos@hotmail.com

pelegrini.andreia@gmail.com

ericofelden@gmail.com

Endereço para correspondência:

Érico Pereira Gomes Felden.

CEFID/UDESC.

Rua Pascoal Simone, 358.

CEP: 88080-350.

Florianópolis-SC.

ericofelden@gmail.com.

Recebido para publicação 28/04/2017

Aceito em 25/06/2017