

# PADRÃO DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PÓS-COVID: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

*SLEEP PATTERN IN COLLEGE STUDENTS POST-COVID: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW*

*PATRÓN DE SUEÑO CORTO EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS POS-COVID: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA*

Amanda Gabrielle Silva Moreira<sup>1</sup>  
André Lucas Pereira Braz<sup>2</sup>  
Cintia Freitas Casimiro<sup>3</sup>  
Gleidilene Freitas da Silva<sup>4</sup>  
Jackeline da Costa Maciel<sup>5</sup>  
Carla Araújo Bastos Teixeira<sup>6</sup>

## Resumo

O objetivo desta revisão integrativa foi compreender como o padrão de sono se comporta, após o período crítico da pandemia de covid-19, entre os estudantes universitários conforme dados da literatura. Foram incluídos artigos científicos, disponíveis na íntegra no idioma português e publicados após 2019 e, foram excluídos artigos de revisão no idioma inglês, estudos teóricos e reflexivos, estudos que não atendiam à temática abordada e que não estavam em concordância com os critérios de inclusão. Para esta pesquisa foram selecionadas três bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (Scielo); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), consultadas pela última vez em 8 de novembro de 2023. Foram incluídos no estudo cinco artigos que, em sua totalidade, observou-se uma deterioração geral no padrão de sono dos estudantes universitários, destacando vulnerabilidade social como predisponente à piora do sono, fatores relacionados diretamente à pandemia e ensino remoto. Conclui-se que o estudo alerta que o aumento do uso de telas e mudanças na rotina interfere de maneira negativa no sono. A enfermagem desempenha um papel crucial, enfatizando a importância de avaliar, monitorar e intervir, para promover padrões de sono saudáveis pós-pandemia.

**Palavras-chave:** sono; duração do sono; qualidade do sono.

## Abstract

The objective of this integrative review was to ascertain how sleep patterns among university students have been affected by the critical period of the covid-19 pandemic, as evidenced by data in the literature. The inclusion criteria for the scientific articles were as follows: they had to be available in full in Portuguese and published after 2019. Review articles in English, theoretical and reflective studies, and studies that did not meet the specified theme or did not align with the inclusion criteria were excluded. The research was conducted using three databases: The databases consulted were the Scientific Electronic Library Online (Scielo), the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), and the Virtual Health Library (BVS). The last consultation of these databases was conducted on November 8, 2023. The study included five articles that observed a general deterioration in the sleep patterns of university students. These articles highlighted social vulnerability as a

<sup>1</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Enfermeira. Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde e Biodiversidade. ORCID: <http://orcid.org/0009-0006-35834197>. E-mail: [amandagabrielle19980326@gmail.com](mailto:amandagabrielle19980326@gmail.com).

<sup>2</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Enfermeiro. ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-35727290>. E-mail: [andrelucasbraz@gmail.com](mailto:andrelucasbraz@gmail.com).

<sup>3</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Enfermeira. Doutora em Ciências pela UNIRIO. Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade de Fortaleza - UNIFOR. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0904-7361>. E-mail: [cintia.casimiro@ufr.br](mailto:cintia.casimiro@ufr.br).

<sup>4</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Enfermeira. Mestra em Ciências da Saúde pela UFRR. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7697-0770>. E-mail: [gleidilene.silva.enf@gmail.com](mailto:gleidilene.silva.enf@gmail.com).

<sup>5</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Biomédica e Farmacêutica. Mestre em Bioquímica e Doutora em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1147-6018>. E-mail: [jackeline.maciel@ufr.br](mailto:jackeline.maciel@ufr.br).

<sup>6</sup>Universidade Federal de Roraima- UFRR. Enfermeira. Mestra e Doutora em Ciências pelo Programa de Enfermagem Psiquiátrica da EERP/USP. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-11-47-6018>. E-mail: [carla.bastos@ufr.br](mailto:carla.bastos@ufr.br).

predisposing factor to worsening sleep, factors directly related to the pandemic and remote teaching. The study concluded that the increased use of screens and changes in routine interfere negatively with sleep. Nursing plays a crucial role in this context, emphasizing the importance of assessing, monitoring, and intervening to promote healthy sleep patterns post-pandemic.

**Keywords:** sleep; sleep duration; sleep quality.

## Resumen

El objetivo de esa revisión integrada fue comprender cómo se ejerce el patrón del sueño, entre los alumnos universitarios, después del periodo crítico de la pandemia de la covid-19 según datos de la literatura. Fueron incluidos artículos científicos, disponibles integralmente en portugués y publicados después de 2019 y, fueron excluidos artículos en inglés, estudios teóricos y reflexivos, estudios que no incluyen la temática propuesta y que no estaban en concordancia con los criterios de inclusión. Para esa investigación fueron seleccionadas tres bases de datos: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS); y Biblioteca Virtual en Salud (BVS), consultadas por última vez el 8 de noviembre de 2023. Se han incluido en el estudio cinco artículos que, en su totalidad, se observó una deteriorización general en el patrón del sueño de los estudiantes universitarios, destacando vulnerabilidad social como predisponente a la mala condición del sueño, factores relacionados directamente a la pandemia y enseñanza en línea. Se concluye que el estudio apunta que el aumento del uso de pantallas y cambios en la rutina interfiere de manera negativa en el sueño. La enfermería desarrolla una función crucial, poniendo en relieve la importancia de evaluar, monitorear e intervenir, para promover patrones de sueños saludables, en ese periodo pospandémico.

**Palabras clave:** sueño; duración del sueño; calidad del sueño.

## 1 Introdução

O sono tem função restauradora vital e, é essencial para o bom funcionamento fisiológico e do processo de ensino e aprendizagem. As questões que implicam na qualidade do sono vão desde o horário de dormir e/ou acordam, até o uso excessivo do celular, pois a baixa duração do sono pode causar sonolência diurna e afetar o nível de concentração (Quintino; Souza; Silva, 2023).

O sono REM (*Rapid Eye Movements*) é a fase do sono associado com involuntários abalos musculares e com pequenos movimentos oculares, onde o indivíduo passa por um estado de sonho. Durante esse período ocorre uma considerável atividade cerebral e, é possível acordar uma pessoa durante o sono REM do que durante as outras fases do sono profundo. A fadiga nervosa extrema e a falta de descanso por parte dos neurônios são ocasionadoras de muitos distúrbios, pois a deficiência grave do sono profundo, não-REM, pode gerar uma instabilidade psicótica grave e diretamente afetar a qualidade do sono. (Hall, 2021).

As alterações no ritmo circadiano, causadas pelo uso de telas e a exposição excessiva à internet, afetam a qualidade e a duração do sono trazendo prejuízos à saúde (Silva *et al.*, 2022). A regulação molecular do ritmo circadiano é um tema de pesquisa em constante evolução. Estudos têm investigado recentemente a relação entre o ritmo circadiano e transtornos psiquiátricos (Lima *et al.*, 2021). O diagnóstico dos transtornos do sono, relacionados ao ritmo

circadiano, é um desafio clínico e pesquisas recentes têm se concentrado em desenvolver novas ferramentas de diagnóstico para essas alterações (Fernandes *et al.*, 2018).

Além disso, alterações no padrão do ciclo circadiano aparentam ser comuns quatro meses após a fase aguda da covid-19, principalmente em pessoas que atingiram o estado grave da doença (Lins-Filho, 2022). A pandemia de covid-19 acarretou uma série de mudanças significativas, de modo que foi necessária adaptação das instituições de ensino, para serviços ofertados de forma virtual, para que atendesse a demanda de seus alunos durante esse período (Ricci *et al.*, 2023) e, com isso, pode se levantar a hipótese de que após o período pandêmico houve declínio da qualidade do sono dos universitários. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo compreender como o padrão de sono se comporta após o período crítico do covid-19 entre os estudantes universitários, conforme dados da literatura no território nacional.

## 2 Desenvolvimento

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, que consiste em uma análise metodológica de diversas fontes que possuem a mesma temática, cujo objetivo é sintetizar os resultados obtidos de forma sistemática e organizada, dividida em sete etapas: (1) constatação da problemática e construção da questão norteadora; (2) designação dos descritores para busca, bem como os critérios de inclusão e exclusão; (3) amostragem proveniente da busca e, por consequência, coleta de dados e estudos elegíveis para revisão; (4) análise crítica dos artigos incluídos; (5) discussão dos resultados; (6) síntese do conhecimento; (7) resumo dos dados obtidos. (Pompeo; Rossi; Galvão, 2009).

A pesquisa foi norteada pela pergunta “quais os achados da literatura acerca do padrão de sono em estudantes universitários período pós-covid-19?”, a qual foi definida por meio da estratégia PICO (P: população/pacientes; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho/out come). A utilização dessa estratégia permeia a construção de uma pergunta mais fundamentada (Santos; Pimenta; Nobre, 2007). Os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) pesquisados foram: Sono or Duração do sono or Qualidade do sono, e para fins de ampliar a busca nas bases de dados foram utilizadas as palavras-chave: universitários e acadêmicos, com a utilização do operador booleano os termos and ou or. Em relação às estratégias de busca, foram utilizadas: (1) Fisiologia do sono (2) Ritmo circadiano (3) covid-19 + universitários”. Efetuou-se um levantamento das publicações consultando os artigos nas bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). O período de busca dos

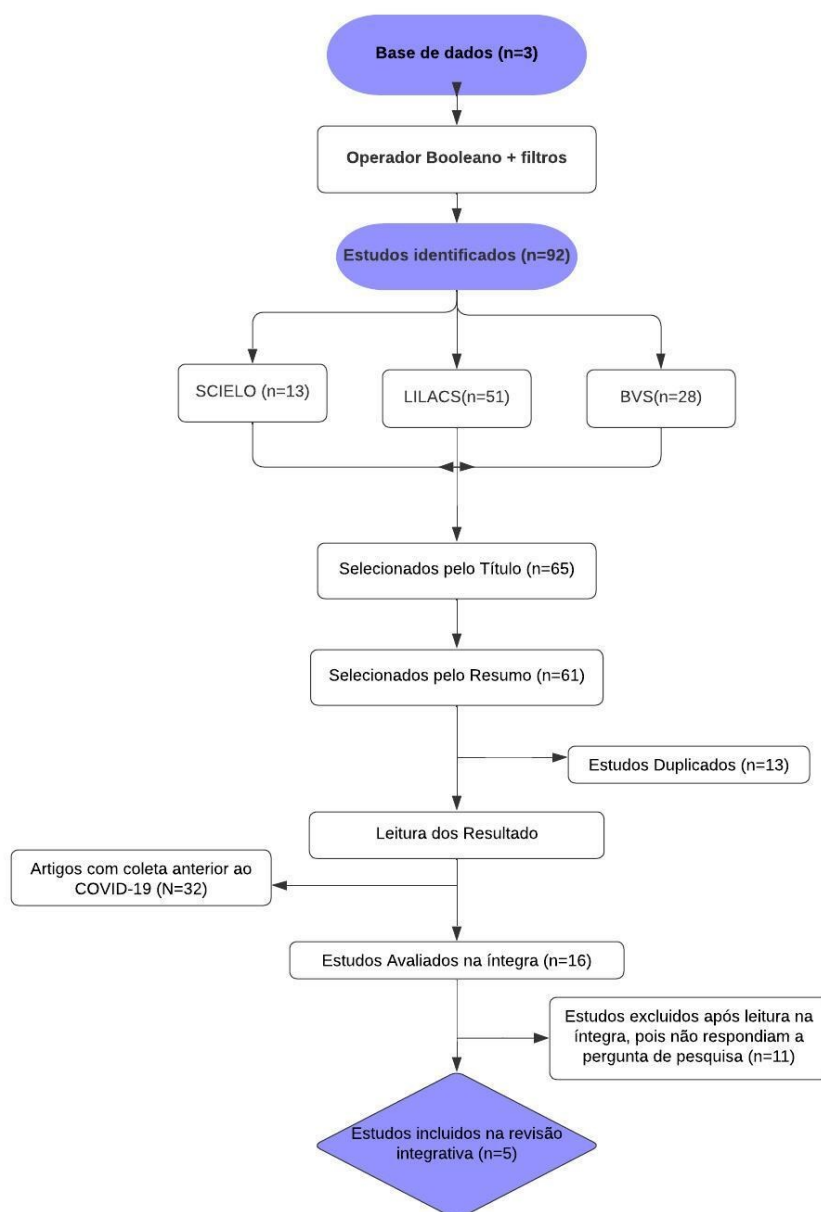
artigos nas bases de dados selecionadas foi realizado durante o mês de novembro, sendo a BVS consultada pela última vez em sete de novembro de dois mil e vinte três e SCIELO e LILACS em oito de novembro de dois mil e vinte e três.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos científicos, disponíveis na íntegra no idioma português, publicados após 2019. Foram excluídos artigos de revisão, no idioma inglês, estudos teóricos e reflexivos, estudos que não atendiam à temática abordada e estudos que não estavam em concordância com os critérios de inclusão. Posteriormente, foi realizada a leitura dos títulos dos artigos achados, sendo excluídos os que não contemplavam com o objetivo do estudo e os duplicados. Inicialmente, os descritores foram incorporados nas plataformas de coleta de dados, seguido pela aplicação de filtros disponíveis nas respectivas plataformas com o propósito de selecionar artigos que atendessem aos critérios de busca predefinidos. A leitura dos títulos foi realizada para identificar aqueles que se enquadravam nos critérios de inclusão. Subsequentemente, os resumos foram examinados e os artigos que não se alinhavam aos critérios estabelecidos foram excluídos.

Durante o processo, foram identificados e removidos artigos duplicados, assim como aqueles publicados simultaneamente em múltiplas bases de dados. Em seguida, uma análise dos resultados foi conduzida, resultando na exclusão de 87 artigos. Esse descarte adicional se deu, em grande parte, devido à constatação de que, embora alguns artigos tenham sido publicados após 2019, a coleta de dados e a execução da pesquisa foram realizadas antes desse ano, o que os tornou incongruentes com os critérios de inclusão estabelecidos, pois apesar de terem sido publicados em 2020, os dados foram coletados antes do período crítico da pandemia covid-19. Finalmente, foi feita a leitura na íntegra de todos os artigos selecionados, nessa fase do processo de seleção, 11 artigos foram retirados, uma vez que não apresentavam respostas adequadas à questão de pesquisa em análise. Esse procedimento de exclusão adicional foi essencial para assegurar a pertinência e aderência dos artigos selecionados aos objetivos e critérios estabelecidos para a pesquisa. Cada etapa mencionada anteriormente, bem como a ordem sequencial, encontra-se representadas no fluxograma 1.

A partir da combinação dos descritores, foram identificados 92 artigos, dos quais 5 foram incluídos no estudo, conforme apresentado a seguir:

**Fluxograma 1:** resultados obtidos na seleção de artigos para revisão integrativa conforme as etapas metodológicas



Fonte: elabora pelo autor (2023).

### 3 Resultados

O presente estudo contou com 5 artigos que foram organizados em forma de quadro e deles foram extraídas as seguintes categorias: Título/ano, Objetivo e principais achados.

**Quadro 1:** artigos selecionados a partir da metodologia aplicada.

N.º	TÍTULO/REVISTA	BASE DE DADOS	OBJETIVO	ACHADOS DA LITERATURA ACERCA DO PADRÃO DE SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PERÍODO PÓS-COVID-19.
1	As implicações da pandemia de covid-19 na saúde mental e física dos estudantes do Curso de Medicina, de uma Universidade da Região Metropolitana do Espírito Santo - Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (MARINOT <i>et al.</i> , 2022)	BVS	Compreender as implicações da pandemia de covid-19 na saúde mental e física dos estudantes do Curso de Medicina de uma universidade do Espírito Santo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O maior número de estudantes apresentou cerca de seis a sete horas de sono, (74,4%) com qualidade, (54,9%) por noite durante a pandemia;</li> <li>• A maioria pratica atividades físicas no período, gastando mais de 40 minutos nessa prática;</li> <li>• Conclui-se que a pandemia do novo coronavírus trouxe impactos negativos para a saúde mental e física dos estudantes de Medicina, quando se analisa o desenvolvimento de distúrbios psíquicos, dores no período da pandemia e má qualidade do sono.</li> </ul>
2	Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil - Avances en Psicología Latinoamericana (Nunes; Souza; Borges, 2023).	LILACS	Investigar se fatores individuais, socioeconômico, de auto percepção e de percepção de qualidade de vida, na universidade, predizem a satisfação com a vida entre os universitários de instituições públicas do estado da Bahia, Brasil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (...)pior qualidade de sono e maior insatisfação com a vida que levam, quando comparados aos estudantes pertencentes às classes sociais mais altas.</li> </ul>
3	Repercussões da pandemia por covid-19 no perfil de saúde dos acadêmicos de Fisioterapia - O Mundo da Saúde (Vieira; Campos; Marques, 2023)	LILACS	Rastrear o perfil dos acadêmicos de Fisioterapia, reconhecendo os impactos da pandemia em sua saúde geral, bem como examinar as maiores dificuldades acadêmicas durante esse período	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante a pandemia houve alterações com relação ao sono:</li> <li>• 111 (65,7%) afirmaram ter o sono regulado;</li> <li>• 58 (34,3%) sono irregular;</li> <li>• No período pandêmico, 57 (33,7%) afirmaram que dormem menos de 8 horas sem acordar à noite;</li> <li>• 39 (23,1%) dormem menos de 8 horas, porém acordam durante à noite;</li> <li>• 32 (18,9%) dormem 8 horas sem acordar durante à noite;</li> <li>• 28 (16,6%) dormem 8 horas, porém acordam durante à noite;</li> <li>• 7 (4,1%) dormem mais de 8 horas sem acordar durante à noite;</li> <li>• 6 (3,6%) dormem mais de 8 horas, porém acordam à noite.</li> </ul>
4	Pandemia do Coronavírus e Ensino Remoto Emergencial: Percepção do Impacto no Bem-estar de	LILACS	Investigar o impacto da experiência do Ensino Remoto Emergencial na percepção de qualidade de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os resultados não apontam para a modalidade de ensino remoto emergencial como causa</li> </ul>

	Universitários - Psicología, Conocimiento y Sociedad (Gonçalves <i>et al.</i> , 2021)		vida, de sono, das relações afetivas, de desempenho acadêmico e na saúde mental dos universitários durante quarentena da covid-19.	<p>isolada de prejuízos ao bem-estar dos estudantes;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores de vulnerabilidade e proteção de ordem pessoal e macrosocial podem influenciar de forma importante na experiência dos universitários e impactar de maneira diversa em sua qualidade de vida;</li> <li>• A implementação das estratégias de ensino remoto emergencial no Brasil foi influenciada pelas profundas condições de desigualdade social do país;</li> <li>• O excesso de atividades prejudica o sono e “cansa a vista” devido ao tempo gasto em telas. A demanda constante de prazos e tarefas desregula completamente o sono, impactando negativamente na saúde mental. A falta de recursos financeiros impede o acesso a suporte profissional, enquanto a necessidade de realizar atividades durante a madrugada contribui para a exaustão e compromete a qualidade do descanso.</li> </ul>
5	Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. Revista Brasileira de Educação Médica - Revista Brasileira de Educação Médica (Medeiros; Roma; Matos, 2021)	SCIELO	Este estudo teve como objetivo analisar a qualidade de sono e a incidência de distúrbio de sono em estudantes de Medicina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os estudantes, em média, demoravam 34,24 minutos para adormecer, com esse tempo aumentando ao longo dos anos da graduação;</li> <li>• A duração média do sono foi de 6,85 horas;</li> <li>• Cerca de 44,2% avaliaram a qualidade do sono como boa, enquanto 47,2% apresentavam qualidade ruim, variando entre os anos de formação médica;</li> <li>• Problemas específicos incluíram despertares noturnos (30,9%), idas ao banheiro durante a noite (18,2%), sonhos ruins (20,10%), e sensação de calor durante o sono (39,7%);</li> <li>• Além disso, 13,7% faziam uso de medicação para dormir. Bruxismo foi relatado por 31,81%, e paralisia do sono por 11,36% no último mês.</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

Conforme observado no Quadro 1, dos artigos selecionados 2 apresentaram abordagem qualitativa e 3 apresentaram abordagem quantitativa. Com relação a localidade em que foram

coletados dados, observou-se estudantes oriundos na grande maioria da região sudeste, sendo distribuídos entre os estados: Espírito Santo, Minas Gerais e São Paulo. E, somente um artigo da região nordeste com alunos do Estado da Bahia.

Os artigos 1 e 3 compartilham a temática do impacto da pandemia na qualidade do sono, evidenciando distúrbios psíquicos e variações nos padrões de sono durante esse período (Marinot *et al.*, 2022; Vieira; Campos; Marques, 2023). A questão da desigualdade social é abordada nos artigos 2 e 4, destacando a disparidade de resultados entre diferentes classes sociais, especialmente em relação à qualidade de sono e satisfação com a vida (Nunes; Souza; Borges, 2023; Gonçalves *et al.*, 2021).

O papel do ensino remoto é analisado no artigo 4, não sendo apontado como única causa de prejuízos ao bem-estar, mas influenciado por fatores pessoais e sociais. Os padrões de sono durante a pandemia são explorados em detalhes no artigo 3, identificando variações na duração e qualidade do sono, bem como a influência de fatores externos, como o uso de telas e atividades noturnas (Vieira; Campos; Marques, 2023). O artigo 5 também aborda esse tema, fornecendo informações adicionais sobre a duração média do sono e problemas específicos relatados pelos estudantes (Medeiros; Roma; Matos, 2021).

Outro achado relevante é que na totalidade da amostra observou-se uma piora no padrão de sono dos estudantes universitários. É importante ressaltar que os artigos trazem similaridades e dissonâncias entre os fatores associados a piora do padrão de sono. Nos artigos 2, 3 e 4 observou-se a mudança no padrão de sono relacionado a questões próprias do período pandêmico como, por exemplo, a insegurança com relação ao curso da pandemia e o aumento do uso de telas para acompanhar demandas acadêmicas (Nunes; Souza; Borges, 2023; Vieira; Campos; Marques, 2023; Gonçalves *et al.*, 2021).

Embora os artigos apresentem os fatores associados a má qualidade de sono em diferentes categorias, vale ressaltar que 1 artigo em especial (artigo 4) evidencia o padrão de sono modificado como consequência do ensino remoto emergencial. Modalidade essa que foi utilizada em todo território nacional durante a pandemia.

As diferenças entre as tipologias circadianas devem ser associadas a diferentes estilos de vida, pois a interpretação depende do contexto espaço/temporal. O ciclo circadiano pode ser influenciado pela idade, sexo, fotoperiodismo, longitude e latitude, e o ritmo acadêmico deve ser adaptado de acordo com a rotina diária, considerando o ritmo de atividades e repouso dos estudantes, para potencializar a possibilidade de melhor desempenho acadêmico (Silva, 2020). Foi observado que a má qualidade do sono teve reflexos negativos no processo de



aprendizagem, nos estudantes presentes na amostra, e explica que o estímulo de hábitos saudáveis pode promover melhor qualidade no sono (Reis, 2022)

Estudantes mais satisfeitos com a vida tendem a ter melhor qualidade de sono e se sentem motivados para realizarem suas atividades (Nunes; Souza; Borges, 2023). Deslocamento para as aulas da graduação, vínculo empregatício simultâneo à jornada acadêmica, atividades de trabalho e horas de estudo, são fatores que podem afetar a qualidade do sono, podendo gerar estresse e impactar negativamente o processo de absorção do conhecimento (Morais, 2022; Negreiros, 2019). Tais fatores reforçam como o aumento das demandas no período pandêmico foram relacionadas a qualidade de sono dos estudantes.

A pandemia trouxe impactos negativos para saúde mental e física dos estudantes. Os fatores que mais contribuíram para a alteração psíquica foram: sexo feminino, preocupação com a família, má qualidade do sono, alterações alimentares, não prática de atividade física, dificuldade em adaptação ao ensino à distância e alterações corporais (Marinot, 2022).

A pesquisa realizada por Ferreira (2022), diz que os universitários, participantes da amostra, que realizavam atividade física, apresentaram melhores condições relacionada a sua saúde, a partir disso, a pesquisadora relacionou a maior quantidade de tempo sentado a pior qualidade de saúde e concluiu que a diminuição de tempo sentado pode reduzir significativamente a autoavaliação negativa da saúde. A preocupante prevalência de sedentarismo e a falta da atividade física está relacionada diretamente ao tempo de tela em excesso, falta de tempo e atividades sedentária, tendo como consequências sono ruim, saúde mental prejudicada, e adiposidade excessiva (Cruz *et al.*, 2023).

O tempo inadequado de sono e inatividade física, somado ao excesso de comportamento sedentário, são fatores de risco prevalentes observados nessa população (Crespo, 2021). Segundo a pesquisa realizada por Garcia (2022), aqueles que se mantiveram ativos fisicamente, mesmo cumprindo o isolamento social e sem sintomas de ansiedade ou depressão, não apresentaram necessariamente uma melhora na qualidade do sono em relação aos outros. Embora tenha sido observada uma piora geral na qualidade do sono durante a pandemia, com um aumento na frequência de dormir poucas horas ou em excesso, a prática de atividade física não mostrou uma associação significativa com a duração do sono nessa circunstância e os resultados sugeriram que a pandemia pode ter causado mudanças e afetado a qualidade do sono em um contexto geral.

Esse dado pode ser relacionado com o tempo de exposição em frente as telas, que aumentou durante a pandemia, seja para comprimento acadêmico, assim como formas de distração e impulsionados pelos períodos de isolamento.

A pandemia de covid-19 contribuiu para o aumento do uso de celulares para fins profissionais e acadêmicos, mas o vício crescente não foi associado a esse uso, pois ele foi mais prevalente entre os participantes que acessavam as redes sociais para entretenimento. Muitas vezes relacionado ao sentimento de solidão e a busca para o alívio de emoções negativas, possibilitando algum bem-estar (Ribeiro, 2021).

O controle da utilização do *smartphones* por parte de acadêmicos se fez necessário, pois é nítido o crescente vício em celulares que por sua vez desenvolvem comorbidades aos usuários (Lobo, 2022). O fácil acesso à internet potencializa os efeitos negativos, induzindo ainda mais o usuário a se perder no tempo de consumo das mídias, aparelhos e plataformas digitais, que por vez se refinam e especializam no usuário, trazendo mais recursos e funções para aumentar o tempo de consumo (Ribeiro, 2021).

O uso excessivo do celular por parte dos universitários pode afetar a qualidade do sono e níveis de ansiedade, depressão e dor (Paul, 2023). A adição de aparelhos celulares, traz como consequências a dificuldade de adormecer, ocasionada pela longa exposição a esses dispositivos, provocando a redução do tempo de sono e qualidade do mesmo, levando a sonolência diurna excessiva, que impactam no desempenho profissional e acadêmico (Ribeiro, 2021).

Os acadêmicos, por sua vez, utilizavam as telas para além do entretenimento, também era por meio delas que chegavam as aulas adaptadas na modalidade de ensino remoto, modalidade essa que demorou até ser bem assimilada e bem utilizada por alguns (Ribeiro, 2021). A necessidade de uma intervenção, focada na melhora da qualidade do sono e fatores psicológicos, se faz cada vez mais necessária e pode evitar uma série de problemas por parte dos estudantes que estão sendo afetados pelo uso excessivo de telas (Maciel, 2019).

A quantidade de tempo expostos a luz excessiva trouxe consequências, entre elas: piora na qualidade de sono, acarretando sonolências diurnas e cansaço constante, baixa produtividade, dificuldade de concentração, sedentarismo, insônia, aumento no índice de ansiedade e estresse, entre outros.

Pode-se observar que em diversas ocasiões a falta de atividade física, tabagismo, consumo de álcool e alimentação não saudável, conforme confirmado por Cruz *et al.* (2023) e Carone *et al.* (2020), foram fatores que influenciaram na má qualidade do sono. Além disso, fatores socioeconômicos, discriminatórios, jornada de trabalho e horas de estudo, estressores presentes no período pandêmico, também foram identificados como contribuintes para essa condição (Maciel, 2019).

#### 4 Considerações finais

Por meio desta pesquisa observou-se, por meio dos artigos selecionados e discutidos, que a qualidade do sono dos estudantes universitários se comporta de maneira negativa, pois foi impactada principalmente durante o período pandêmico. A vulnerabilidade social, associada a fatores como ensino remoto emergencial, aumento do uso de telas e mudanças na rotina diária, contribuíram para a piora do padrão de sono. Diferentes fatores, como estilo de vida, deslocamento para aulas, vínculo empregatício e atividade física, também foram identificados como influências na qualidade do sono.

O aumento do uso de celulares e telas, em particular para entretenimento, durante a pandemia, foi destacado como um fator significativo, impactando negativamente na saúde mental dos estudantes.

Para a enfermagem a abordagem holística do paciente vai além do tratamento de sintomas físicos, estendendo-se à compreensão e atendimento das necessidades humanas fundamentais. Reconhecendo o sono como uma necessidade humana básica, os profissionais de enfermagem desempenham um papel vital ao avaliar, monitorar e intervir para garantir um padrão de sono saudável para os pacientes. O entendimento e a consideração do sono, como parte integrante do cuidado, enfatizam a importância da enfermagem na promoção de uma abordagem abrangente, que visa não apenas à recuperação física, mas também ao equilíbrio e bem-estar emocional do indivíduo.

Este trabalho vem como um alerta para conscientizar sobre a necessidade de intervenções, focadas na melhoria da qualidade do sono, por parte dos profissionais de enfermagem, focando nos aspectos psicológicos dos estudantes universitários, ressaltando a importância de abordagens que considerem os diferentes contextos sociais e hábitos de vida.

#### Referências

CARONE, C. M. M. *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 36, n. 3, p. 1-16, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/>. Acesso em: 03 set. 2024.

CRESPO, P.A. *et al.* Prevalência de fatores de risco comportamentais à saúde e sua ocorrência simultânea em estudantes de uma universidade pública de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 30, n. 4, p. 1-13, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742021000400027>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/Xfxb3gNGVRgfNFv9zsCTYxK/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2024.

CRUZ, M. L. A. *et al.* Componentes do diagnóstico de enfermagem estilo de vida sedentário em universitários: revisão integrativa da literatura. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 27, n. 3, p. 1377–1387, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i3.2023-021. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9499>. Acesso em: 3 set. 2024.

FERNANDES, L. *et al.* Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano. **Revista Brasileira de Medicina do Sono**, v. 2, p. 98-105, 2018.

FERREIRA, M. S. *et al.* Análise da realocação do tempo sentado, sono e em atividades físicas sob a autoavaliação de saúde negativa de universitários. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 46 p. 142-152, 2022. DOI: 10.15343/0104-7809.202246142152. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1347>. Acesso em: 03 set. 2024.

GARCIA, M. C. **Mudança na quantidade e qualidade do sono durante o período da pandemia de Covid-19 e a associação com atividade física e comportamento sedentário.** 2022. 131 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) — Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.bdt.uerj.br:8443/bitstream/1/18227/2/Disserta%3%a7%3%a3o%20-%20Magno%20Concei%3%a7%3%a3o%20Garcia%20-%202022%20-%20Completa.pdf>. Acesso em: 03 set. 2024.

GONCALVES, N. C. A. *et al.* Pandemia do Coronavírus e Ensino Remoto Emergencial: Percepção do Impacto no Bem-estar de Universitários. **Psicología, Conocimiento y Sociedad**, Montevideo, v. 11, n. 3, p. 26-39, 2021. DOI: <https://doi.org/10.26864/pcs.v11.n3.2>. Disponível em: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-70262021000300026](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-70262021000300026). Acesso em: 03 set. 2024.

HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 14. ed. Rio de Janeiro: Grupo Editorial Nacional S.A, 2021.

LIMA, J. C. *et al.* Regulação molecular do ritmo circadiano e transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria Clínica**, [s. l.], v. 5, pág. 238-244, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000258>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/fBkvYYm4ZTH5DpDfRF33HFM/>. Acesso em: 03 set. 2024.

LINS-FILHO, O.; PEDROSA, R. P. O impacto da COVID-19 no sono e no ritmo circadiano. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, [s. l.], v. 48, n. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.36416/1806-3756/e20220191>. Disponível em: [https://cdn.publisher.gn1.link/jornaldepneumologia.com.br/pdf/2030\\_1\\_1\\_3703\\_portugues.pdf](https://cdn.publisher.gn1.link/jornaldepneumologia.com.br/pdf/2030_1_1_3703_portugues.pdf). Acesso em: 4 set. 2024.

LOBO, L. M. G. A. *et al.* Fatores associados à adicção ao smartphone em universitários de enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**. [S. l.], v. 31, p. 1-12, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2021-0045>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/jbqg9KWMH4SzR6Q7pKLbnxf/?lang=pt#>. Acesso em: 03 set. 2024.

MACIEL, F. V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 28, n. 4, p. 1187 -1198, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2024.

MARINOT, J. B. *et al.* Implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos estudantes do Curso de Medicina de uma Universidade da Região Metropolitana do Espírito Santo. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 44, p. 3177, 2022. DOI: 10.5712/rbmfc17(44)3177. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/3177>. Acesso em: 3 set. 2024.

MEDEIROS, G. J. M.; ROMA, P. F.; MATOS, P. H. M. F. P. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v. 45, n. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.4-20210183>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 3 set. 2024.

MORAIS, H. C. C. *et al.* Fatores associados a qualidade do sono ruim em universitários de enfermagem de uma universidade privada cearense. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.46, p. 03-11, 2022. DOI: 10.15343/0104-7809.202246003011. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1308>. Acesso em: 03 set. 2024.

NEGREIROS, C. T. F. *et al.* Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. **Revista Baiana Enfermagem**, [s. l.], v. 33, p. 1-10, 2019. DOI: 10.18471/rbe.v33.33482. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/33482>. Acesso em: 03 set. 2024.

NUNES, S. A. N.; SOUSA, T. F.; BORGES, G. F. Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. **Avances en Psicología Latinoamericana**. Bogotá, v. 41, n. 1, p.1-19, 2023. DOI: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.12070>. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/12070>. Acesso em: 03 set. 2024.

PAUL, V. C. G. *et al.* Análise da dependência do uso de smartphone em comparação à dor, sono, ansiedade e depressão em universitários. **Fisioterapia em Movimento**, [s. l.], v.36, p. 1-7, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm.2023.36110.0>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/YrF9PwkhzXjM4mnJHhHsJ8G/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 03 set. 2024.

POMPEO, D. A.; ROSSI, L. A.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: etapa inicial do processo de validação de diagnóstico de enfermagem. **Acta paulista de enfermagem**, [s. l.], v. 22, p. 434-438, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002009000400014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/KCrFs8Mz9wG59KtQ5cKbGgK/?lang=pt#>. Acesso em: 03 set. 2024.

QUINTINO, E. S.; SOUZA, D. J. O.; SILVA, A. J. N. A qualidade do sono e o processo de ensino-aprendizagem: um estudo de caso com estudantes baianos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, [s. l.], v. 1, n. 3, p. 87-99, 2023. DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/estudantes-baianos. Disponível em: [https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/estudantes-baianos#google\\_vignette](https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/estudantes-baianos#google_vignette). Acesso em: 03 set. 2024.

REIS, M. E. F. A. *et al.* Saúde Mental, Uso de Álcool e Qualidade do Sono em Estudantes de uma Universidade Pública. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 50-66, 2022. DOI: 10.12957/epp.2022.66452. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/66452>. Acesso em: 4 set. 2024.

RICCI, R. C. *et al.* Impacts of technology on children's health: a systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, [s. l.], v. 41, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/GMF35s5mBbwfnmcFs93xgQK/#>. Acesso em: 4 set. 2024.

RIBEIRO, J. D. T. **Adicção a smartphone e características do sono de estudantes universitários brasileiros durante a pandemia da COVID-19**. 2021. 73 f. Dissertação (Mestrado em Odontologia) — Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/39052>. Acesso em: 4 set. 2024.

SANTOS, C. M. C.; PIMENTA, C. A. M.; NOBRE, M. R. C. A. Estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, São Paulo, v. 15, n. 3, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/CfKNnz8mvSqVjZ37Z77pFsy/?lang=pt#ModalTutors>. Acesso em: 4 set. 2024.

SILVA, N. P. *et al.* Tipologia circadiana de estudantes de Psicologia: Diferenças entre a qualidade de sono, sonolência excessiva e hábitos diários. **Psico**, [s. l.], v. 51, n. 3, p. e34022, 2020. DOI: 10.15448/1980-8623.2020.3.34022. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/34022>. Acesso em: 4 set. 2024.

SILVA, S. S. *et al.* Use of digital screens by adolescents and association on sleep quality: a systematic review. **Cadernos de Saúde Pública**, [s. l.], v. 38, n. 10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311xen300721>. Disponível em: <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/7912>. Acesso em: 4 set. 2024.

VIEIRA, L. C. S.; CAMPOS, A. S.; MARQUES, D. S. Repercussões da pandemia por COVID-19 no perfil de saúde dos acadêmicos de Fisioterapia. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 47, n. 1. p. 49-63, 2023. DOI: 10.15343/0104-7809.202347e13902022P. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1390>. Acesso em: 4 set. 2024.

## Anexos

### Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

A Revista é uma publicação quadrimestral que aceita para publicação trabalhos de pesquisa cujo principal requisito é que ele seja de fato um veículo de contribuição científica. Por isso, entende-se que:

- O desenvolvimento do artigo deve ser consistente, embasado em princípios de construção científica do conhecimento;
- ✓ O tema tratado deve ser relevante e pertinente ao contexto abordado, ao momento e à pesquisa desenvolvida;
- Afirmações, opiniões e conceitos expressados nos artigos são de responsabilidade dos autores;
- Todos os artigos serão submetidos à Comissão Editorial da revista e avaliação dos pares;
- Deverá constar, no final dos trabalhos, o endereço completo, afiliação, telefone e e-mail, para encaminhamento de correspondências pela Comissão Editorial.

#### Critérios para submissão

Tema: deve ser relevante e pertinente ao contexto abordado, ao momento e à pesquisa desenvolvida;

- A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
- Qualidade da redação e domínio da língua;
- Qualidades no conteúdo apresentado: clareza na exposição das idéias, articulação entre as proposições, explicações claras para o leitor;
- Referencial teórico-conceitual: deve refletir o conhecimento na área determinada;
- O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word (.docx);
- URLs para as referências foram informadas quando possível.
- O texto está em espaço 1,5; usar fonte Times New Roman de 12-pontos; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos.
- Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em Assegurando a avaliação pelos pares cega foram seguidas.
- ✓ A revista utiliza o sistema de programa de controle de plágio (copyspider).
- Serão avaliados somente artigos que atingirem de 10 a 12 páginas (sem as referências).
- Só serão avaliados artigos devidamente inseridos no Sistema Eletrônico de Editoração de Revistas (SEER). Do mesmo modo, todos os processos de avaliação só serão considerados válidos se forem realizados via esse sistema.
- Antes de submeter o artigo, os autores devem certificar-se de que todas as ideias de outros autores estão devidamente citadas e incluídas na lista de referências.
- Com relação ao autoplágio, indicamos que o artigo deve constituir-se em contribuição original e citações de trabalhos anteriores do autor devem ser citadas quando necessárias para

<p>a compreensão do artigo inédito no que se refere a teoria ou metodologia (conforme Manual da APA). Outra informação importante é verificar, nos artigos anteriores publicados pela Revista Saúde e Desenvolvimento, quando há artigos que servem como referência (citação na bibliografia) para seu artigo. Os autores podem acompanhar todos os passos da avaliação pelo sistema, basta eles estarem cadastrados.</p>
<p><b>Tipos de documentos aceitos para publicação</b></p> <p>Tipos de documentos aceitos para publicação</p> <p>✓ A Revista Saúde e Desenvolvimento aceita para publicação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Artigos de desenvolvimento teórico;</li></ul> <p>Os artigos de desenvolvimento teórico são embasados em pesquisa bibliográfica, propondo novos modelos e interpretações de fatos relevantes para a comunidade acadêmica.</p>
<p>O processo de avaliação consta em três etapas: Os artigos enviados para avaliação devem ser inéditos e não estar em processo de avaliação em nenhuma outra publicação ou evento. O processo de avaliação consta de três etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação preliminar pelo Conselho Editorial, que examina a adequação do trabalho à linha editorial da revista e área temática;</li><li>✓ Encaminhamento ao Conselho Científico da revista para aval de publicação. Aqui é feita a avaliação por pares, que consiste em uma avaliação efetuada por um professor cuja área de atuação coincide com o tema de pesquisa abordado pelo trabalho a ser avaliado. Assim, esse professor, que deverá ter a titulação de doutor, podendo ser um professor da instituição ou professor ad hoc, dá o parecer que a revista envia ao autor;</li><li>• Revisão gramatical e ortográfica, bem como bibliográfica.</li></ul>
<p>Estrutura do texto:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Título;</li><li>- Nome completo dos autores (minicurrículo);</li><li>- ORCID (se tiver);</li><li>- Resumo: ABNT 6028 (2021);</li></ul> <p>✓ quantidade de palavras-chave separadas por ponto e vírgula);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Palavras-chave - de três a cinco, em fonte arial, tamanho 10, espaçamento simples;</li><li>- Introdução;</li><li>- Desenvolvimento;</li><li>- Resultados;</li><li>- Considerações finais;</li><li>- Referências de acordo com a ABNT n.º 6023 (2018);</li><li>- Anexos (se houver).</li></ul>
<p>Questões éticas</p> <p>De modo geral, as decisões e procedimentos éticos baseiam-se nos seguintes documentos: - Resolução CNE n.º 466/2012 (Ética na Pesquisa com seres humanos); - Manual da APA (Editora Penso, 2012); - Documento do CNPq – Ética e integridade na prática científica (<a href="http://www.memoria.cnpq.br/normas/lei_po_085_11.htm">http://www.memoria.cnpq.br/normas/lei_po_085_11.htm</a>);</p> <p>a. Quanto aos artigos –</p> <p>✓ Caso o artigo tenha sido submetido à Comitê de Ética (sistema CEP/CONEP ou outro sistema), solicitamos aos autores que mencionem no corpo do artigo (por exemplo, em nota de rodapé).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Os editores, na análise preliminar, buscam identificar os cuidados éticos utilizados na pesquisa e solicitam aos avaliadores que também o façam.</li></ul> <p>b. Quanto à autoria –</p> <p>A revista recomenda que os autores e coautores discutam abertamente a ordem de autoria e os coautores a serem incluídos no artigo. Os autores devem ter em mente os itens 17 e 20 do documento do CNPq (Ética e integridade na prática científica): 17 - Somente as pessoas que emprestaram contribuição significativa ao trabalho merecem autoria em um manuscrito; 20 - Os autores devem ser capazes de descrever, quando solicitados, a sua contribuição pessoal ao trabalho.</p>
<p>✓ O artigo foi redigido dentro do modelo disponível pela Revista? Acesse o modelo do artigo <a href="#">aqui</a></p>