

## PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DO SONO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

### MAIN SLEEP DISORDERS IN UNIVERSITY STUDENTS

Antônio Gildo Jorge Carneiro<sup>1</sup>

Arthur Velasco de Magalhães e Martins<sup>2</sup>

Victorya Machado da Silva de Melo<sup>3</sup>

Gabriel Rocha Santos Knorst<sup>4</sup>

O sono é um complexo processo biológico alternando entre estados de sono e vigília, sendo um processo fisiológico importante para a homeostase corporal, essencial para consolidação da memória, termorregulação, restauração da energia e metabolismo energético cerebral. Todavia seu desequilíbrio, além de estar associado com comorbidades como hipertensão arterial e diabetes, pode causar diversos déficits neurocomportamentais, como lapsos de memória e redução do rendimento cognitivo. Considerando a população universitária, estes últimos déficits se apresentam de grande perturbação para o desempenho acadêmico do indivíduo, além do impacto direto na sua qualidade de vida. Este artigo objetiva elencar os principais fatores associados a distúrbios do sono em universitários, bem como os distúrbios do sono mais encontrados nesta população. Trata-se de uma revisão de literatura de artigos científicos publicados nas bases de dados da Scielo e PubMed a partir de descritores como “distúrbios do sono”, “fatores associados” e “população universitária”. Foram selecionados artigos entre os anos de 2019 e 2023 que atendessem corretamente aos descritores e que estivessem em língua portuguesa. Os principais fatores encontrados que contribuem para os distúrbios de sono foram o etilismo, tabagismo, sexo feminino, cor parda, sedentarismo, má higiene do sono (preferência por estudar à noite), níveis aumentados de estresse e ansiedade e uso de telas antes de dormir. O uso de telas demonstrou ser um fator de grande prevalência nesta população, sendo o tempo médio de tela em estudantes com distúrbios do sono foi de 6,71 horas enquanto o daqueles sem distúrbios foi de 5,90 horas. Já entre os distúrbios do sono mais relevantes, destacam-se a sonolência diurna excessiva, insônia, transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano (principalmente do tipo atraso de sono), sono insuficiente,

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO. (agjc169@academico.unifimes.edu.br)

<sup>2</sup> Acadêmico do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO

<sup>3</sup> Acadêmico do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO

<sup>4</sup> Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Trindade/GO.

latência longa e despertares noturnos. Com exceção do fator sexo feminino e cor parda percebe-se que todos os outros são fatores são modificáveis, e a intervenção nestes fatores é de grande valia para o favorecimento da melhora no desempenho acadêmico e na qualidade de vida desta população. O intuito deste trabalho é difundir o conhecimento sobre estes transtornos, promover o interesse dos acadêmicos em mudar tais hábitos bem como estimular a participação das instituições de ensino no auxílio dos estudantes com, por exemplo, programas de apoio psicológico e práticas de esportes.

**Palavras-chave:** Distúrbios do sono. Estudantes Universitários. Insônia. Sono e rendimento acadêmico.

**Keywords:** Sleep disorders. University students. Insomnia. Sleep and academic performance.