

A saúde dos universitários: uma revisão de literatura

RESUMO:

Introdução: A transição para a vida adulta, muitas vezes representada pela vida universitária, é marcante para o indivíduo e determinante na formação de padrões de vida futuros. Tal quadro de saúde é influenciado por uma miríade de fatores. Considerando isso, é de interesse da saúde pública entender o panorama da saúde dos universitários. **Método:** Foi realizado levantamento bibliográfico do período de 2012 a 2020 nas bases de dados SciELO, CAPES e Medline. Foram utilizadas as palavras-chave “saúde” “estudante” “universitário” e “fatores”. Após a triagem, somente 13 puderam ser utilizados na elaboração do artigo. **Resultados e discussão:** A incidência de transtorno mental comum nos universitários é maior do que na população geral. O mesmo ocorre para ansiedade e depressão. Considerando isso, buscou-se fatores que causam esses problemas, são eles: fatores sociodemográficos, relacionais, acadêmicos, psicológicos e de saúde. Nos estudantes de cursos de saúde se verificou estes problemas intensificados, com a adição de fatores específicos da área. **Conclusão:** a saúde dos estudantes universitários, e dos estudantes da área de saúde em especial, está debilitada. Assim, conhecendo os fatores de risco, conseguiu-se entender os hábitos saudáveis necessários para que delinie políticas voltadas para melhora na qualidade de vida dos universitários.

Palavras chave: “Saúde”, “universitário”, “fatores”

INTRODUÇÃO:

A transição para a vida adulta, muitas vezes representada pela vida universitária, é muito marcante para o indivíduo, e é determinante na formação de padrões de vida futuros (NOGUEIRA, 2018). Por ser crucial na formação de hábitos que se manterão ao longo do tempo, o estudo do estilo de vida dos estudante se faz imperativo para se delinear ações de promoção de saúde que se adequem a este público. Deste modo, influencia-se a saúde do universitário e dos adultos e idosos do futuro.

O panorama da saúde mental dos universitários é influenciado por uma miríade de fatores distintos, com maior ou menor importância. Neste trabalho, objetivou-se analisar a

literatura recente, e organizar os fatores mais importantes que influenciam a saúde do estudante, de modo que seja delineado um quadro claro da situação enfrentada atualmente.

Os problemas de saúde encontrados variaram dos físicos aos psicológicos, dos graves aos leves e nos mais diferentes grupos de risco. Foi possível entender quais grupos têm quais comportamentos de risco; conhecimento este muito relevante para mitigar os problemas de saúde dos universitários.

METODOLOGIA:

Trata-se de uma revisão de literatura. Foi realizado levantamento bibliográfico do período de 2012 a 2020 nas bases de dados SciELO, CAPES e Medline. Foram utilizadas as palavras-chave “saúde” “estudante” “universitário” e “fatores”.

Somando-se as bases de dados, foram selecionados 202 artigos e, após leitura dos títulos, foram incluídos apenas aqueles que traziam os fatores associados à variação de saúde entre os universitários. Após a triagem, somente 13 se enquadraram nesses moldes, os quais foram utilizados na elaboração do artigo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Quadro geral

Historicamente, a saúde dos estudantes universitários suscitou pouco interesse da academia. Porém, este quadro vem mudando: nas últimas décadas, vários estudos vêm sendo delineados sobre o tema (CONCEIÇÃO, 2019), e o panorama da saúde desses indivíduos, tanto física quanto mental, é preocupante.

Os estudantes sofrem de diversos distúrbios mentais e sofrimentos psicológicos. Foi calculado que 15% a 25% deles desenvolverão alguma doença mental durante o curso (FLESCHE, 2020). A principal aflição dos alunos se mostrou ser o Transtorno Mental Comum (TMC), que mesmo não se caracterizando oficialmente como enfermidade traz complicações ao indivíduo. GRANER (2019) estima que a porcentagem de afetados nesse grupo no Brasil está entre 33,7% a 44,9%, um número maior do que o encontrado em outros países. Tal transtorno se caracteriza pelo estado de mal estar psíquico e, além de incluir sintomas como esquecimento, insônia e fadiga, bem como queixas somáticas, pode evoluir para patologias.

Outros adoecimentos psicológicos muito prevalentes são a depressão e a ansiedade. Um estudo brasileiro encontrou que cerca de 32% dos universitários apresenta depressão (FLESCHE, 2020). Quanto à ansiedade, constatou-se uma prevalência de 28% (LEÃO, 2018). Ambas doenças levam a quadros preocupantes como percepção negativa da realidade, baixo desempenho acadêmico, isolamento social, ingestão de bebidas alcoólicas, além de transtornos do sono, alimentares, ideação e tentativas de suicídio, como foi apontado pela grande maioria dos trabalhos.

Muitos são os fatores que desencadeiam esse panorama negativo da saúde mental, e o estudo de GRANER (2019) foi capaz de dividi-los de forma muito eficiente em: sociodemográficas, relacionais, acadêmicas, psicológicas, sociais e saúde.

No que tange aos fatores de risco sociodemográficos, o fator mais preponderante foi pertencer ao sexo feminino. Esta diferença entre os sexos é devida ao machismo, fator extenuante ao qual as mulheres estão constantemente expostas; às múltiplas jornadas, nas quais trabalho, estudo e cuidar da família são responsabilidades de muitas delas, e o maior probabilidade das mulheres reportarem problemas de saúde e procurar ajuda profissional, o que mascara a quantidade real de homens com problemas psíquicos (FLESCHE, 2020). Além disso, outros fatores importantes foram baixa renda, em função da preocupação constante com como se manter na faculdade (YANG, 2018), ter filho em idade escolar, e não associação a qualquer religião (CONCEIÇÃO, 2019).

Ainda tratando dos fatores demográficos, um caso específico abordado por ASENCIO-LÓPEZ (2020) é o dos estudantes em intercâmbio/imigrantes. Provavelmente por ter uma rede de apoio mais frágil e distante, eles sofrem mais psicologicamente e estão mais vulneráveis ao abuso de álcool e drogas. Ademais, ficou evidente que o estado econômico-social do país de origem afeta a saúde mental do estudante imigrante, sendo que, quanto mais precárias as condições, mais vulnerável a saúde mental do indivíduo (ASENCIO-LÓPEZ, 2020).

Já em relação aos fatores relacionais, em linhas gerais, quanto menor a rede de apoio do indivíduo, mais suscetível ele está às doenças mentais. Nesse sentido, foi encontrado por diversos dos estudos revisados que viver longe de, ou ter conflitos com a família e dificuldade no estabelecimento de novos laços são fatores mais importantes da categoria, além da ausência de um parceiro, apontada por GRANER (2019). Ainda, temos a associação

dos fatores acadêmicos aos relacionais, ao se considerar a dificuldade de conciliação entre a vida social e acadêmica (CONCEIÇÃO, 2019).

Quanto aos fatores acadêmicos, a maioria deriva do estresse em relação ao desempenho acadêmico. Alguns exemplos relevantes citados pela maioria dos estudos são: baixo desempenho acadêmico, competitividade com os colegas, dificuldade na administração do tempo, sobrecarga, falta de incentivo por parte dos professores. Além dos fatores de desempenho, temos também os relativos ao curso em específico, principalmente no que tange a carga horária excessiva, satisfação com o curso escolhido, ter expectativas ruins em relação ao mercado de trabalho e também a situação extenuante de ingresso, no caso de cursos mais concorridos (CONCEIÇÃO, 2019).

No que toca os riscos psicológicos, além do histórico familiar de distúrbios mentais, os mecanismos de *coping* que os estudantes encontram para desestressar são um importante fator na determinação de doenças psíquicas (MACHADO, 2015). As principais estratégias de coping negativas para o psicológico foram o consumo de álcool e drogas: além da característica dessas substâncias como desorganizadoras mentais a longo prazo (LEÃO, 2018), houve correlação encontrada entre maior incidência de ansiedade e depressão e uso desses produtos (MACHADO, 2015); Tal correlação não foi encontrada apenas no estudo de LEÃO (2018), porém o próprio trabalho aponta que a amostra menor do que as demais da área (476 participantes) foi a provável responsável pelo achado incorreto. Ainda, no escopo das drogas, devemos apontar os medicamentos utilizados indiscriminadamente, sem receita médica, o que ocorre em maior frequência nos estudantes da área da saúde e em mulheres, enquanto o uso de drogas recreativas é maior em homens (MACHADO, 2015).

Ficou em destaque também os fatores sociais. Os achados demonstram que os estudantes que sofreram ou sofrem violência ou preconceito tem maior risco de apresentarem complicações psicológicas (GRANER, 2019). Nesses fatores os maiores grupos de riscos são as minorias sociais: mulheres, negros, índios, imigrantes, comunidade LGBT, deficientes, entre outros (FLESCH, 2020). O Brasil apresenta como grande grupo de risco os cotistas, pelo fato de ser um grupo composto por minorias; os cotistas receberam um dos menores escores de saúde mental dentre as categorias analisadas no estudo de CHAZAN (2015). O fato de esses grupos se preocuparem com sua segurança pessoal de maneira quase que constante está associado ao sofrimento psíquico (GRANER, 2019).

Por fim, temos os fatores de risco de saúde. Além de doenças preexistentes que causam vulnerabilidade psicológica (CHAZAN, 2015), é importante notar o quão importante o fator de mudança de vida ao entrar na universidade afeta a saúde dos estudantes: a criação de hábitos de vida piores do que na vida no núcleo familiar é incentivada pelo aumento de responsabilidade subitamente e redução de supervisão. Nesse momento de início da liberdade, e exacerbação de cobranças e pressão do meio acadêmico, os estudantes se voltam a um estilo de vida mais boêmio e sedentário (USHER, 2019), que, muitas vezes, não é saudável. As áreas que mais tem impacto na saúde são as afetadas mais drasticamente: a alimentação, exercício físico, sono, lazer e uso de álcool e drogas.

Quanto aos hábitos

No quesito alimentação, os estudantes se encontram em um caso preocupante. Um estudo (TASSITANO, 2014) apontou que apenas 18% dos universitários consumiam uma quantidade satisfatória de frutas e vegetais. Também, foi visto que o padrão de alimentação dos homens é mais precário do que o das mulheres (ASENCIO-LÓPEZ, 2020).

Quanto à prática de exercícios físicos, apesar estar mais frequente do que a alimentação saudável, a situação continua insatisfatória (LEÃO, 2018). TASSITANO (2014) aponta que 34% dos estudantes são ativos fisicamente e que esse padrão é mais comum em homens (MESSINA, 2016). Ademais, percebeu-se que a frequência de exercício físico tende a diminuir durante a faculdade, o que demonstra a intensificação da pressão ao longo da vida universitária (VIEIRA, 2018).

Além disso, encontrou-se o que chama-se de *clustering*, entre má alimentação e inatividade física em mais da metade dos estudantes (TASSITANO, 2014); ou seja, os estudantes que tem um dos comportamentos de risco tem uma alta probabilidade de possuir o outro em conjunto. Tal achado é preocupante, pois com o clustering, os indivíduos possuem uma saúde muito mais debilitada do que caso somente exercessem um dos comportamentos de risco. Ainda, foi encontrado que quanto maior a carga horária do curso, maior a exposição aos comportamentos de risco. Tendo esse conhecimento, podem-se delinear políticas públicas mais eficientes, que tenha como alvo ambos os fatores de risco.

Ainda, assim como há uma relação inversa entre frequência de exercício físico e avanço do curso, também foi verificada correlação similar em relação ao lazer. Tal fato é relevante, pois há uma clara associação entre atividades de lazer e saúde mental. Além disso,

foi também encontrado que ocorre um aumento do consumo de álcool e drogas conforme o tempo de lazer diminui, o que mostra a necessidade de procurar mecanismos de fuga com a deterioração do bem estar psíquico (VIEIRA, 2018).

Já a qualidade do sono foi o achado mais preocupante em função das repercussões na saúde de pessoas que dormem mal: aumenta-se o risco de problemas de saúde, como o diabetes e obesidade; o risco de suicídio, que é tão prevalente nos universitários; o risco de acidentes; diminui severamente a qualidade de vida, e resulta numa mortalidade aumentada (YANG, 2018). Tendo isso em vista, o fato de cerca de 25% dos estudantes dormirem constantemente menos de 7 horas por noite é grave. Seria também interessante obter dados sobre a qualidade de sono, que provavelmente revelaria um quadro mais gritante, porém não foram encontrados estudos que delinearão essa variável em universitários. Os indivíduos que mais sofrem de quantidade insuficiente de sono foram os que estudam nas universidades mais exigentes, que possuem uma percepção de cobrança pela família, os que foram criados ou vivem em regiões com baixo IDH (YANG, 2018).

Outrossim, é importante notar que muitas vezes a privação de sono é auto infringida, e não somente causada por distúrbios do sono. Tal informação aponta para o descaso dos estudantes com a saúde frente a pressão de manter um alto desempenho acadêmico (FLESCHE, 2020). Assim, a implementação de medidas de conscientização da importância do sono teria uma boa efetividade, visto que é uma questão de escolha do indivíduo e não um problema fisiológico.

Caso específico de estudantes da área da saúde

A análise da saúde dos universitários envolvidos no cuidar e no bem estar da população tem suas particularidades interessantes. A própria maneira que é construído o ideal do profissional de saúde já é um fator de risco para desrealizações e frustrações: os estudantes buscam atingir um padrão de excelência impossível, pois ingressam com a noção da profissão como exclusivamente altruísta, que deve ser executada perfeitamente (CONCEIÇÃO, 2019). Tal padrão quase angelical de trabalho esperado pela sociedade é irreal, pois erros ocorrem em todas as profissões, e o ser humano é incapaz de ser a face do altruísmo durante todo o tempo.

Outro mito da área que afeta a saúde mental dos estudantes é a realização que ocorre com a melhora dos pacientes. De fato essa gratificação ocorre, porém o é de maneira inconstante e aliada a tristeza advinda da piora dos pacientes. Tal padrão de trabalho gera grandes variações de humor, que afetam o bem estar emocional dos profissionais e estudantes que já tem contato com pacientes. Aliado a isso existe o medo de adquirir doenças, que influencia negativamente na saúde mental (CONCEIÇÃO, 2019).

Ademais, o que vem com a escolha de zelar pela saúde é o contato próximo com a morte e o sofrimento. Enquanto outros profissionais e estudantes lidam com esses temas somente por experiências próprias de perdas de entes queridos e enfermidade, desde as aulas de anatomia, os estudantes da área da saúde são confrontados quase diariamente com a inevitabilidade da morte e sofrimento, e esse contato só aumenta no decorrer da vida universitária e profissional (USHER, 2019). Tal fato pode causar instabilidades emocionais graves no decorrer da vida e exige do indivíduo uma certa resiliência psicológica para enfrentar essa realidade (CONCEIÇÃO, 2019).

Por fim, percebe-se que ocorre uma naturalização do adoecer psicológico nesses cursos. Os estudantes têm uma dificuldade em reconhecer que estão doentes e precisam de ajuda, e isso se estende aos profissionais. Esse fato deve muito ao mito do profissional de saúde infalível; se o indivíduo crê que é invencível, ele tem dificuldade de aceitar a enfermidade (CONCEIÇÃO, 2019).

Ainda mais particular é o caso do estudante de medicina, cerca de 25% dos estudos revisados tinham como alvo essa amostra. Foi demonstrado que a saúde mental desses universitários é muito precária: o mau humor, o desespero, a ansiedade e a depressão estiveram presentes na avaliação de 95,2% desse grupo (CONCEIÇÃO, 2019). Também é interessante avaliar a Síndrome do Burnout nos estudantes de medicina; foi encontrado que 15% dos universitários do primeiro ano tem burnout severo, e esse número aumenta para 44% no terceiro ano (ASENCIO-LÓPEZ, 2020).

Ademais, a gradação da deterioração ao longo do curso é muito evidente, e apresenta picos nas mudanças de ciclos (básico, clínico e internato) (MESSINA, 2016). A primeira crise ocorre no ingresso, quando ocorrem muitas mudanças na vida social, acadêmica e familiar, como foi apontado pela maioria dos estudos. A segunda ocorre quando se inicia o contato com o paciente no ciclo clínico e o aumento da carga de estudos. Já a terceira ocorre ao final e está intimamente ligada ao estilo de trabalho frenético do internato e o primeiro

contato real com a responsabilidade da prática da medicina, além das inseguranças que vem com a perspectiva de entrada no mercado de trabalho.

Ainda, muito devido a negligência de problemas emocionais, o problema do álcool e drogas é muito intenso nos alunos de medicina, e ele aumenta conforme o aluno atravessa o curso (MACHADO 2020). Esse padrão é um claro mecanismo de fuga, que poderia ser resolvido com a aceitação dos problemas psicológicos. Porém, não é o que ocorre, e, ainda, a situação se agrava quando se percebe a grande quantidade do uso de medicamentos pelos estudantes por automedicação e até para fins recreativos. Ademais, é importante perceber que esse padrão não se mantém no profissional, o que indica um problema na estrutura do curso (MACHADO, 2020).

CONCLUSÃO:

Em conclusão, a saúde dos estudantes universitários no geral, e dos estudantes da área de saúde em especial, está debilitada e pior, quando comparada à população geral (FLESCH, 2020). Assim, com esse novo fluxo de estudos com enfoque na saúde do universitário, já é possível conhecer em mais profundidade o estado de saúde dos universitários e, desse modo, planejar ações que façam sentido para esse público negligenciado.

Esse panorama desanimador deve ser enfrentado para que ocorra uma melhora na qualidade de vida dos universitários, e que se diminua as complicações que são decorrentes da falta de enfoque na saúde nesse período da vida. Também deve-se resolve-lo por uma questão de saúde pública no que tange aos estudantes de medicina: médicos mais saudáveis são levados mais a sério pelos pacientes quando são feitas observações sobre alimentação, e exercícios físicos. Ademais, foi encontrado que médicos com problemas com vícios, como álcool e cigarro, estão mais propensos a classificar estes problemas como menos importantes, e, assim, é menos provável que façam investigações ou dêem orientações a esse respeito (TEREBESSY, 2020).

Por fim, sabendo dos fatores de risco, conseguiu-se entender os hábitos saudáveis para os universitários: como a valorização dos relacionamentos interpessoais e de fenômenos do cotidiano, a organização do tempo, os cuidados com a saúde como alimentação e sono, bem como trabalhar a própria personalidade para lidar com situações adversas e a procura pela assistência psicológica, lazer, exercícios (CONCEIÇÃO, 2019). Com esse conhecimento, é

mais simples elaborar maneiras de se vencer esse panorama. Assim, também é importante lembrar que zelar pela saúde dos universitários é zelar pela saúde de nossos futuros adultos e idosos.

Referências bibliográficas:

ASENCIO-LÓPEZ, Laura. *et al.* Burnout syndrome in first to sixth-year medical students at a private university in the north of Mexico: descriptive cross-sectional study. **Medwave**, v.16, n.3, 2016. Disponível em: <<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6432>>. acesso em 12 abr. 2020. DOI: 10.5867/medwave.2016.03.6432.

CHAZAN, Ana Cláudia Santos; CAMPOS, Mônica Rodrigues; PORTUGAL, Flávia Batista. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: uma abordagem multivariada. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 547-556, fev. 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015000200547&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 13 abr. 2020. DOI: 10.1590/1413-81232015202.05182014.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza et al. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação (Campinas)**, Sorocaba, v. 24, n.3, p.785-802, Dec. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-40772019000300785&lng=en&nrm=iso>. acesso em 05 abr. 2020. Epub Dec 09, 2019. DOI: 10.1590/s1414-40772019000300012.

FLESCHE, Betina Daniele et al. Major depressive episode among university students in Southern Brazil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 54, 11, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102020000100210&lng=en&nrm=iso>. acesso em 05 abr. 2020. Epub Jan 31, 2020. DOI: 10.11606/s1518-8787.2020054001540.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, abr. 2019 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401327&lng=en&nrm=iso>. acesso em 09 abr. 2020. Epub May 02, 2019. DOI: 10.1590/1413-81232018244.09692017.

LEÃO, Andrea Mendes. *et al.* Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília , v. 42, n. 4, p. 55-65, Dec. 2018 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022018000400055&lng=en&nrm=iso>. acesso em 05 abr. 2020. DOI: 10.1590/1981-52712015v42n4rb20180092.

MACHADO, Cleomara de Souza; MOURA, Talles Mendes de; ALMEIDA, Rogério José de. Estudantes de Medicina e as Drogas: Evidências de um Grave Problema. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v.39, n.1, p. 159-167, Mar. 2015 .Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022015000100159&lng=en&nrm=iso>. acesso em 08 abr. 2020. DOI: 10.1590/1981-52712015v39n1e01322014.

MESSINA, G. *et al.* Italian medical students quality of life: years 2005-2015. **Ann Ig**, Roma v. 28, p. 245-251, 2016. Disponível em: <http://www.seu-roma.it/riviste/annali_igiene/apps/autos.php?id=1051> . acesso em 09 abr. 2020. DOI:10.7416/ai.2016.2103.

NOGUEIRA, Patrícia Simone. *et al.* Longitudinal Study on the Lifestyle and Health of University Students (ELESEU): design, methodological procedures, and preliminary results. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 4, e00145917, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2018000404001&lng=en&nrm=iso>. acesso em 09 abr. 2020. DOI: 10.1590/0102-311x00145917.

SCHMIDT, Manuela. Predictors of Self-Rated Health and Lifestyle Behaviours in Swedish University Students. **Global Journal of Health Science**, Ontario, v. 4, n. 4, 2012. Disponível em: <<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/gjhs/article/view/16000>>. acesso em 12 abr. 2020. DOI:10.5539/gjhs.v4n4p1.

TASSITANO, Rafael Miranda. *et al.* Clustering of physical inactivity and low fruit and vegetables intake and associated factors in young adults. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 25-44, Fev. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732014000100025&lng=en&nrm=iso>. acesso em 09 abr. 2020. DOI: 10.1590/1415-52732014000100003.

TEREBESSY, A. *et al.* Medical students' health behaviour and self-reported mental health status by their country of origin: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, v. 16, 171, 2016. Disponível em: <<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12888-016-0884-8>>. acesso em 09 abr. 2020. DOI: 10.1186/s12888-016-0884-8.

USHER, Wayne. CURRAN, Clint. Predicting Australia's university students' mental health status, **Health Promotion International**, v. 34, n. 2, April 2019, p. 312–322, Disponível em: <<https://academic.oup.com/heapro/article-abstract/34/2/312/4682609?redirectedFrom=fulltext>>. acesso em 15 abr. 2020. DOI: 10.1093/heapro/dax091.

VIEIRA, Júlia Lelis; ROMERA, Liana Abrão; LIMA, Maria Cristina Pereira. Lazer entre universitários da área da saúde: revisão de literatura. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 4221-4229, dez. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018001204221&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 13 abr. 2020. DOI: 10.1590/1413-812320182312.31012016.

YANG, Tingzhong. *et al.* Regional contextual influences on short sleep duration: a 50 universities population-based multilevel study in China. **Global Health Action**, 11:1, 2018. Disponível em:

<<https://www.tandfonline.com/doi/ref/10.1080/16549716.2018.1442684?scroll=top>> . acesso em 09 abr. 2020. DOI: 10.1080/16549716.2018.1442684.