

Desempenho acadêmico e o sono: um estudo com licenciandos do Centro de Formação de Professores (CFP) da UFRB

Academic performance and sleep: a study with undergraduate students from the Teacher Training Center (CFP) of the UFRB

Rendimiento académico y sueño: un estudio con estudiantes de grado del Centro de Formación de Profesores (CFP) de la UFRB

Eduardo dos Santos Argolo¹ <https://orcid.org/0009-0006-6105-7619>

Cristiane dos Santos Bispo² <https://orcid.org/0000-0002-2135-724X>

Creuza Souza Silva³ <https://orcid.org/0000-0002-1171-4725>

¹ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) – Amargosa, Bahia, Brasil; eduardodossantosargoloares@gmail.com

² Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) – Ilhéus, Bahia, Brasil; cristianesbispo8@gmail.com

³ Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) – Amargosa, Bahia, Brasil; creuzasilvante@ufrb.edu.br

RESUMO: O presente artigo busca compreender a relevância da qualidade do sono na vida acadêmica dos estudantes dos cursos de licenciaturas do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), com foco no seu impacto no desempenho acadêmico e bem-estar geral. Como desdobramento, futuramente, pretendemos promover a problematização e conscientização de práticas saudáveis de sono buscando otimizar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes. Nessa perspectiva, a vida universitária para muitos estudantes traz uma série de desafios que afetam a sua saúde física e emocional. Alguns estudos abordam que a sobrecarga das atividades acadêmicas interfere na qualidade do sono, o que influencia diretamente no desempenho acadêmico. Logo, compreender os efeitos de uma rotina intensa e os seus efeitos na qualidade de vida de um graduando é importante. À vista disso, essa pesquisa tem natureza qualitativa, em que a obtenção dos dados foi por meio de um questionário semiestruturado respondido por 63 licenciandos dos cursos de Química, Física, Matemática, Letras, Filosofia, Educação Física e Pedagogia do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia CFP-UFRB. A metodologia de análise baseou-se na Análise de Conteúdo, na qual elencamos a priori três categorias temáticas sendo elas: a) impacto do sono no rendimento acadêmico; b) Estratégias para a melhoria da qualidade do sono e c) motivação e envolvimento da comunidade acadêmica para a problemática do sono. De maneira geral, a análise evidencia que a maioria dos participantes se sentem sobrecarregados com suas responsabilidades acadêmicas, propiciando a dificuldade em manter um padrão de sono regular. Essas dificuldades podem ser atribuídas a uma carga acadêmica rigorosa e demais outros fatores tais como, expectativas elevadas em relação ao desempenho acadêmico. Além disso, a maioria dos estudantes afirma nunca ter participado de palestras, eventos ou minicursos sobre o sono, sugerindo assim, a necessidade de mais iniciativas educacionais para abordar esse problema.

Palavras-chave: qualidade do sono; licenciandos; desempenho acadêmico.

ABSTRACT: This article seeks to understand the relevance of sleep quality in the academic life of students in the undergraduate courses at the Teacher Training Center of the Federal University of Recôncavo da Bahia (UFRB), with a focus on its impact on academic performance and general well-being. In the future, we intend to promote the problematization and awareness of healthy sleep practices in order to optimize students' academic performance and quality of life. From this perspective, university life for many students brings a series of challenges that affect their physical and emotional health. Some studies have shown that the overload of academic activities interferes with sleep quality, which directly influences academic performance. Therefore, understanding the effects of an intense routine and its effects on the quality of life of undergraduates is important. In view of this, this research is qualitative in nature, in which data was obtained by means of a semi-structured questionnaire answered by 63 undergraduates from the Chemistry, Physics, Mathematics, Languages, Philosophy, Physical Education and Pedagogy courses at the Teacher Training Center of the Federal University of Recôncavo da Bahia CFP-UFRB. The analysis methodology was based on Content Analysis, in which we listed three thematic categories a priori: a) impact of sleep on academic performance; b) strategies for improving sleep quality and c) motivation and involvement of the academic community in sleep issues. In general, the analysis shows that most of the participants feel overloaded with their academic responsibilities, making it difficult to maintain a regular sleep pattern. These difficulties can be attributed to a rigorous academic load and other factors such as high expectations of academic performance. In addition, the majority of students say they have never attended lectures, events or mini-courses on sleep, thus suggesting the need for more educational initiatives to address this problem.

Keywords: sleep quality; undergraduates; academic performance.

RESUMEN: Este artículo busca comprender la relevancia de la calidad del sueño en la vida académica de los estudiantes de grado del Centro de Formación de Profesores de la Universidad Federal de Recôncavo da Bahia (UFRB), con foco en su impacto en el rendimiento académico y en el bienestar general. En el futuro, pretendemos promover la problematización y la concienciación de prácticas de sueño saludables para optimizar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Desde esta perspectiva, la vida universitaria supone para muchos estudiantes una serie de retos que afectan a su salud física y emocional. Algunos estudios han demostrado que la sobrecarga de actividades académicas interfiere en la calidad del sueño, lo que influye directamente en el rendimiento académico. Por lo tanto, es importante comprender los efectos de una rutina intensa y sus efectos en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Teniendo en cuenta esto, esta investigación es de naturaleza cualitativa, en la que los datos se obtuvieron a través de un cuestionario semi-estructurado respondido por 63 estudiantes de pregrado de los cursos de Química, Física, Matemáticas, Idiomas, Filosofía, Educación Física y Pedagogía del Centro de Formación de Profesores de la Universidad Federal de Recôncavo da Bahia CFP-UFRB. La metodología de análisis se basó en el Análisis de Contenido, en el que enumeramos tres categorías temáticas a priori: a) impacto del sueño en el rendimiento académico; b) estrategias para mejorar la calidad del sueño y c) motivación e implicación de la comunidad académica en cuestiones relacionadas con el sueño. En general, el análisis muestra que la mayoría de los participantes se sienten desbordados por sus responsabilidades académicas, lo que dificulta el mantenimiento de un patrón de sueño regular. Estas dificultades pueden atribuirse a una carga académica rigurosa y a otros factores como las altas expectativas de rendimiento académico. Además, la mayoría de los estudiantes afirma no haber asistido nunca a conferencias, eventos o minicursos sobre el sueño, lo que sugiere la necesidad de más iniciativas educativas para abordar este problema.

Palabras clave: calidad del sueño; estudiantes universitarios; rendimiento académico.

Introdução

É inegável que o sono desempenha um papel fundamental na saúde e no desempenho acadêmico dos estudantes do ensino superior. No entanto, a dinâmica da vida universitária muitas vezes expõe esses graduandos a desafios, como a horários irregulares de aulas e provas acadêmicas que podem interferir no padrão do ciclo de sono-vigília (CARVALHO et al., 2013; PORTILLA-MAYA et al., 2019). Esta situação tem despertado preocupação crescente sobre a qualidade do sono dos estudantes universitários e os possíveis impactos negativos que ela pode acarretar. Nessa perspectiva, estudos anteriores revelaram que fatores como as saídas noturnas, os vícios (em substâncias psicoativas, fármacos e o jogos) e a ausência de cuidados com a saúde física e mental também podem resultar na baixa concentração nas aulas e conseqüentemente no declínio do rendimento acadêmico (AZEVEDO et al., 2011; PORTILLA-MAYA et al., 2019; MEDEIROS et al., 2021). Outras problemáticas também são apontadas por Araújo e colaboradores (2021), em que o uso excessivo de smartphone após as 21 horas potencializa o sono tardio e sonolência diurna. De acordo com Richards (2017),

Esta questão preocupante que consiste na privação do sono e suas conseqüências deriva de interesses variáveis ou outros fatores. Dado que a era em que vivemos tem vindo a progredir através de significativos avanços tecnológicos em vários campos, como por exemplo, a maquinaria industrial, gadgets, e programas para computadores de vanguarda, que tornam a vida mais fácil e interessante para as gerações mais novas, temos, agora, prioridades muito diferentes se compararmos com as épocas passadas (n.p.).

Entretanto, a importância da qualidade do sono vai além do desempenho acadêmico. Conforme destacado por Verri e colaboradores (2008), os indivíduos privados de um bom sono demonstram menor produtividade e ambição. Além disso, muitos estudantes universitários relataram um notável comprometimento cognitivo. Essas questões também repercutem no sistema imunológico fragilizado, tornando o indivíduo mais suscetível a infecções e doenças (RICHARDS, 2017). Em resumo, a qualidade do sono pode impactar não apenas a vida acadêmica, mas também a qualidade de vida dos estudantes do ensino superior. Neste contexto, esta pesquisa buscou compreender a relevância da qualidade do sono na vida acadêmica dos estudantes licenciandos do Centro de Formação de Professores (CFP) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), com foco no impacto no desempenho acadêmico e bem-estar geral. Como desdobramento, pretendemos promover futuramente a problematização e

conscientização de práticas saudáveis de sono para otimizar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes.

Metodologia

O presente estudo é de natureza qualitativa que possibilita o pesquisador ter uma compreensão mais aprofundada sobre os dados coletados, que podem ser entrevistas, questionários e quaisquer registros simbólicos e/ou teóricos (BOGDAN; BIKLEN, 1994). Para a obtenção dos dados, foi utilizado um questionário elaborado no Google Forms¹. O questionário incluiu um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para garantir que os participantes estivessem cientes dos objetivos do estudo e concordassem voluntariamente em participar. O questionário foi distribuído aos participantes por meio do aplicativo Whatsapp, sendo compartilhado em grupos informais de cada curso, os quais todos os alunos do curso têm acesso, e diretamente com os estudantes da instituição, facilitando o acesso dos participantes e consequentemente objetivando um grande número de respostas.

Dessa maneira, os participantes deste estudo foram sessenta e quatro (64) licenciandos do Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (CFP-UFRB). O CFP-UFRB possui oito cursos de graduação, a saber: Licenciatura em Educação do Campo, Licenciatura em Educação Física, Licenciatura em Filosofia, Licenciatura em Física, Licenciatura em Letras, Licenciatura em Matemática, Licenciatura em Pedagogia e Licenciatura em Química. Vale ressaltar que, o questionário semi-estruturado consistia em quatro (04) perguntas abertas, que permitiram aos participantes fornecer informações detalhadas sobre suas experiências relacionadas ao sono e ao desempenho acadêmico, e oito (08) perguntas de múltipla escolha, que abordaram diferentes aspectos da qualidade do sono.

Os dados obtidos foram submetidos à Análise de Conteúdo (AC) proposta por Bardin (2011). Essa metodologia de análise é realizada pela interpretação sistemática de textos, questionários e imagens que podem apresentar padrões, temas e significados linguísticos (BARDIN, 2011). Diante disso, a AC é composta em três (3) fases: Pré-análise; Exploração do material e Tratamento dos resultados. Salientamos que todo o processo de análise foi realizado a partir das categorias temáticas pré-estabelecidas, sendo elas: a) Impacto do sono no rendimento acadêmico; b) Estratégias para a melhoria da qualidade do sono e c) Motivação e envolvimento da comunidade acadêmica para a problemática do sono.

¹ Google Forms é uma plataforma da empresa Google, que possibilita o usuário coletar informações a partir da elaboração de questionários e formulários.

Resultados e Discussão

Após o envio do questionário, obtivemos um total de 64 respostas válidas de estudantes do Centro de Formação de Professores da UFRB. A quantidade de estudantes participantes por curso foi: 9 do curso de Licenciatura em Educação Física, 11 da Licenciatura em Letras, 7 da Licenciatura em Pedagogia, 5 da Licenciatura em Física, 5 da Licenciatura em Matemática, 21 da Licenciatura em Química. Nenhum estudante da Licenciatura em Educação do Campo respondeu e 4 não identificaram o curso que pertencia. Diante dos dados, é perceptível que existe uma quantidade considerável de licenciandos em Química no estudo, isso se justifica pelo fato dos pesquisadores serem do mesmo curso. Dentre esses, doze (12) participantes é do sexo feminino e nove (9) do sexo masculino. Acreditamos que essa quantidade de estudantes no curso da Licenciatura em Química demonstra o que a literatura aponta sobre a presença majoritária de mulheres nas licenciaturas, ou seja, à docência é vista como uma profissão do gênero feminino em que,

A associação da atividade de magistério a um “dom” ou a uma “vocação” feminina baseia-se em explicações que relacionam o fato de a mulher gerar em seu ventre um bebê com a “consequente função materna” de cuidar de crianças; função esta que seria ligada à feminilidade, à tarefa de educar e socializar os indivíduos durante a infância. Dessa forma, a mulher deveria seguir seu “dom” ou “vocação” para a docência (RABELO; MARTINS, 2006, p. 6168).

Além disso, existe o fator do gênero interligado aos cursos de exatas, que tradicionalmente, é um campo de conhecimento masculino, neste caso, o estudo apresentou um avanço em relação a essa estatística recorrente em outras instituições (CARVALHO; CASAGRANDE, 2011; CARVALHO; RABAY, 2015). Em relação à faixa etária, os participantes deste estudo apresentaram idades variando entre 17 e 50 anos. A distribuição das idades dos participantes foi heterogênea, abrangendo diferentes faixas etárias representativas da população de estudantes do CFP-UFRB. Por fim, quanto ao semestre em que os participantes se encontravam, observamos uma ampla diversidade, ou seja, estão distribuídos entre o primeiro e o décimo terceiro semestre, refletindo a heterogeneidade quanto ao período acadêmico de cada graduando. Os subtópicos seguintes contemplam as discussões de cada categoria abrangendo todos os cursos citados.

Impacto do sono no rendimento acadêmico

O quadro 1 expõe a frequência com que os participantes relataram sentir-se sobrecarregados com suas responsabilidades acadêmicas. A maioria dos participantes (54,0%)

indicou que se sentem sobrecarregados "Sempre", enquanto 42,9% relataram sentir isso "Quase sempre". Já um pequeno grupo de participantes (3,1%) afirmou que se sentem sobrecarregados "Raramente", e nenhum participante respondeu "Nunca".

Quadro 1- Resultados relativos à pergunta: Com que frequência você se sente sobrecarregado (a) com suas responsabilidades acadêmicas?

Variável	Nível	%
Sempre	34	54
Quase sempre	27	42,9
Raramente	2	3,1
Nunca	0	0

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

De acordo com os dados mostrados, uma parcela significativa dos participantes deste estudo relata sentir-se sobrecarregada com suas responsabilidades acadêmicas. Um total de 96,9% dos participantes afirmou sentir isso "Sempre" ou "Quase sempre". Essa alta taxa de sobrecarga pode ser atribuída a uma carga acadêmica rigorosa que inclui frequência nas aulas, participação e elaboração de seminários, preparação para avaliações, cumprimentos dos pré-requisitos do curso e dos créditos, as atividades extracurriculares e a realização de estágios. Além disso, há expectativas elevadas em relação ao desempenho acadêmico.

A sobrecarga acadêmica é uma preocupação relevante, pois, pode está associada ao estresse, à ansiedade e ao esgotamento. De acordo com Lima e Figueiredo (2021), o espaço acadêmico tem gerado uma crise física e emocional recorrente tanto em professores quanto nos estudantes. Uma dessas patologias é o *Burnout*, que é desencadeado pela intensificação e sobrecarga de atividades. Como efeito, a sobrecarga pode impactar na qualidade do sono, criando um ciclo adverso que afeta o bem-estar geral dos estudantes. Portanto, é crucial considerar estratégias para lidar com a sobrecarga acadêmica e promover o equilíbrio entre responsabilidades acadêmicas e sono adequado.

O quadro 2 especifica a frequência com que os participantes relataram ter dificuldade em manter um padrão de sono regular. A maioria dos participantes (47,6%) indicou que tem essa dificuldade "Sempre", enquanto 30,2% relataram que isso ocorre "Quase sempre". Um grupo menor de participantes (20,6%) afirmou que isso ocorre "Raramente", e apenas 1,6% relataram nunca ter dificuldade em manter um padrão de sono regular.

Quadro 2- Resultados relativos à pergunta: Com que frequência você tem dificuldade para manter um padrão de sono regular?

Variável	Nível	%
Sempre	30	47,6
Quase sempre	19	30,2
Raramente	13	20,6
Nunca	01	1,6

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Os resultados do quadro 2 revelam que a maioria dos participantes deste estudo enfrenta dificuldades para manter um padrão de sono regular, ou seja, 77,8% dos participantes indicaram que experimentam essa dificuldade "Sempre" ou "Quase sempre". Esse achado é preocupante, pois a irregularidade do sono pode está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo fadiga, irritabilidade e dificuldades de concentração. No contexto acadêmico, a irregularidade do sono pode afetar negativamente o desempenho em sala de aula e a capacidade de aprendizado (PORTILLA-MAYA et al., 2019).

Tais considerações refletem as problemáticas agravadas no período pandêmico, em que diversas patologias associadas a ansiedade, depressão e problemas no sono já eram bem evidenciadas. A vista disso, alguns autores discutem que o cansaço e o esgotamento predominam na sociedade atual e dimensionam um futuro delicado quanto a priorização dos investimentos governamentais para a saúde pública no Brasil (BARROS et al., 2020; DIAS, 2021).

Estratégias para a melhoria da qualidade do sono

Os dados do quadro 3 mostram a frequência com que os participantes relataram fazer uso de medicamentos, sejam naturais ou industrializados, para melhorar a qualidade do seu sono.

Quadro 3- Resultados relativos à pergunta: Com que frequência você faz uso de medicamentos, naturais ou industrializados, para melhorar a qualidade do seu sono?

Variável	Nível	%
Sempre	04	6,3
Quase sempre	08	12,7
Raramente	21	33,3
Nunca	30	47,6

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Uma parcela relativamente pequena dos participantes (6,3%) indicou que faz uso desses medicamentos "Sempre", enquanto 12,7% relataram fazê-lo "Quase sempre". Todavia, um grupo significativo de participantes (33,3%) afirmou fazer uso "Raramente", e a maioria dos participantes (47,6%) relatou nunca ter feito o uso de medicamentos para melhorar a qualidade do sono.

Estes resultados podem indicar que a automedicação não é uma estratégia amplamente adotada pelos estudantes para abordar problemas de sono. Contudo, é importante notar que o uso de medicamentos para melhorar o sono deve ser abordado com cuidado, uma vez que pode ter efeitos colaterais e criar dependência. Para Arrais e colaboradores (2016) a automedicação no Brasil é uma realidade preocupante, pois muitos medicamentos estão disponíveis sem prescrição médica facilitando o acesso, além disso, é uma ação realizada por indivíduos com boa escolaridade e nível socioeconômico, inclusive grande parte dos medicamentos são baixo custo.

Um aspecto interessante é que os fármacos mais consumidos são a dipirona, paracetamol e orfenadrina (relaxante muscular que é normalmente utilizado para a melhoria do sono) (ARRAIS et al., 2016). A cafeína é um dos estimulantes que concede um aumento na concentração na ausência do sono, entretanto, é um efeito temporário que pode estimular a dependência durante todo o dia, interrompendo um sono adequado (RICHARDS, 2017).

Nesse sentido, a baixa prevalência de uso de medicamentos pode indicar a necessidade de explorar alternativas mais saudáveis para melhorar a qualidade do sono dos estudantes. Além disso, pode ser útil fornecer informações sobre os riscos associados à automedicação e incentivar abordagens mais seguras para melhorar o sono.

Dando continuidade, no quadro 4, apresentamos a frequência com que os participantes relataram ter procurado ajuda profissional, como psicólogos, médicos etc., para lidar com problemas relacionados à ausência de uma boa qualidade de sono. Um pequeno grupo de participantes (15,9%) indicou que já procurou ajuda profissional, enquanto a maioria (82,5%) relatou que não procurou esse tipo de assistência. Apenas um participante (1,6%) mencionou "Outro" como resposta, indicando uma variável não especificada.

Quadro 4- Resultados relativos à pergunta: Você já procurou ajuda profissional (psicólogo, médico etc.) para lidar com problemas relacionados a ausência de uma boa qualidade de sono?

Variável	Nível	%
Sim	10	15,9
Não	52	82,5
Outro	01	1,6

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Tendo em vista os respectivos dados do quadro 4, compreendemos que uma parcela significativa dos participantes (19%) procurou ajuda profissional, como psicólogos ou médicos, para lidar com problemas relacionados à qualidade do sono. Isso é um indicativo positivo de que os estudantes reconhecem a importância do sono para sua saúde e desempenho acadêmico. No entanto, ainda há uma grande maioria (81%) que não procurou ajuda profissional. Isso pode ser uma área de preocupação, pois a assistência profissional pode desempenhar um papel fundamental no diagnóstico e tratamento de distúrbios do sono (insônias, apneia, síndrome das pernas inquietas e parassônias) (SILVA et al., 2003).

Dessa maneira, a falta de busca de ajuda profissional pode ser atribuída a uma série de fatores, incluindo falta de conscientização sobre a disponibilidade de tratamentos, questões socioeconômicas ou até mesmo vergonha associada à busca de ajuda. Por isso, é importante promover a conscientização sobre a importância de procurar ajuda profissional quando necessário e reduzir quaisquer barreiras percebidas (CREPALDI.; CARVALHAIS, 2020).

Motivação e envolvimento da comunidade acadêmica para a problemática do sono

Essa última categoria apresenta a frequência com que os participantes relataram ter participado de palestras, eventos ou minicursos relacionados à problemática do sono. O quadro 5 descreve que a maioria dos participantes (90,5%) não participou de tais eventos, enquanto uma parcela menor (9,5%) relatou que sim.

Quadro 5- Resultados relativos à pergunta: Você já participou de alguma palestra, evento ou minicursos relacionados a problemática do sono?

Variável	Nível	%
Sim	6	9,5
Não	57	90,5

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

É possível entender com a análise que a maioria dos graduandos não teve acesso ou não optou por participar de atividades sobre o tema. Com relação a um número de graduandos que confirmam a participação nos eventos acadêmicos sobre o sono, embora seja uma minoria, é um grupo que tem conhecimento em torno da problemática do sono. Ressalta-se também, a necessidade de mais iniciativas educacionais na comunidade acadêmica do CFP-UFRB, visando abordar a problemática do sono utilizando estratégias educativas atraente para um maior número de participantes.

Esse incentivo à participação em eventos de conscientização precisa partir da colaboração mútua entre os cursos, pois é um problema bem recorrente nos dias atuais. É válido pensarmos principalmente na importância da saúde mental e física desses futuros docentes, que são uma classe de trabalhadores que assumem jornadas de trabalho extensas e tem um ganho salarial inferior às suas responsabilidades (CREPALDI; CARVALHAIS, 2020).

Nesta perspectiva, os seminários e/ ou palestras podem ter como pauta central a falta de sono como uma questão de segurança pública diária, devido à baixa resposta do organismo para situações diárias que exigem uma ação rápida e imediata, seja no ambiente acadêmico e fora dele (RICHARDS, 2017). Mediante a isso, temos de compreender que a privação do sono é um problema sério e que ao longo prazo pode acarretar até mesmo em acidentes súbitos.

Considerações Finais

Este estudo buscou compreender de maneira abrangente a relevância da qualidade do sono na vida acadêmica dos estudantes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), com foco no seu impacto no desempenho acadêmico e bem-estar geral. Como desdobramento, pretendemos promover a problematização e conscientização de práticas saudáveis de sono para aperfeiçoar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes. Dessa maneira, os resultados mostram que muitos estudantes enfrentam sobrecarga acadêmica e dificuldades para manter um padrão de sono regular. Embora a automedicação para melhorar o sono não seja amplamente adotada, a busca por ajuda profissional é baixa, o que destaca a necessidade de conscientização sobre os benefícios de procurar assistência especializada quando necessário.

Além disso, o baixo envolvimento da comunidade acadêmica em atividades relacionadas à problemática do sono sugere a importância de iniciativas educacionais que abordem essa questão de forma atraente para os estudantes. O sono não afeta apenas o

desempenho acadêmico, mas também a qualidade de vida geral dos estudantes, incluindo sua saúde mental e física.

Portanto, promover uma cultura de sono saudável e fornecer recursos para lidar com a sobrecarga acadêmica são passos importantes para melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos estudantes do ensino superior no Centro de Formação de Professores da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Referências

ARAÚJO, Mayonara Fabíola Silva et al. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

ARRAIS, Paulo Sérgio Dourado et al. Prevalência da automedicação no Brasil e fatores associados. **Revista de saúde pública**, v. 50, 2016.

AZEVEDO, Maria Helena Pinto et al. Hábitos De Sono Em Universitários «a Estudar Fora De Casa. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 2, n. 1, p. 253-260, 2011.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, DF, v. 29, n. 4, e2020427, set. 2020.

BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari. **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. São Paulo: Porto, 1994.

CARVALHO, Maria Eulina Pessoa de; RABAY, Glória. Usos e incompreensões do conceito de gênero no discurso educacional no Brasil. **Revista Estudos Feministas**, v. 23, n. 1, p. 119-136, 2015.

CARVALHO, Marília Gomes; CASAGRANDE, Lindamir Salete. "**Mulheres e Ciências: desafios e conquistas**". Interthesis: Florianópolis, v. 8, p. 20-35, 2011.

CARVALHO, Thays Maria da Conceição Silva et al. Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. **Revista Neurociências**, v. 21, n. 3, p. 383-387, 2013.

CREPALDI, Tânia Oliveira Mendes; CARVALHAIS, José Domingos de Jesus. A contribuição da má qualidade do sono na qualidade de vida no trabalho de professores: uma revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75044-75057, 2020.

DIAS, Érika. Educação, a pandemia e a sociedade do cansaço. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação**, v. 29, p. 565-573, 2021.

LIMA, Daniella Moreira; FIGUEIREDO, Vanessa, Catherina Neumann. Desgaste psíquico e sobrecarga na universidade pública. **Revista GeoPantanal**, v. 16, n. 31, p. 165-181, 2021.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado et al. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista brasileira de educação médica**, v. 45, 2021.

PORTILLA-MAYA, Sonia de la et al. Qualidade de sono e sonolência diurna excessiva em estudantes universitarios de diferentes domínios. **Hacia la Promoción de la Salud**, v. 24, n. 1, p. 84-96, 2019.

RABELO, Amanda Oliveira; MARTINS, António Maria. A mulher no magistério brasileiro: um histórico sobre a feminização do magistério. In: CONGRESSO LUSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO, 6., Minas Gerais, 2006. **Anais [...]**. p. 6167-6176.

RICHARDS, Kyle. **O sono: bom demais para perder**. Traduzido por Elvira Sousa. Canadá: Babelcube Inc., 2017.

SILVA, Ademir Baptista et al. Distúrbios do sono. **Revista Brasília Médica**, p. 145-151, 2003.

VERRI, Fellipo Ramos et al. Avaliação da qualidade do sono em grupos com diferentes níveis de desordem temporomandibular. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, v. 8, n. 2, p. 165-169, 2008.

SOBRE O/AS AUTOR/AS

Eduardo dos Santos Argolo. Graduando em Licenciatura em Química pela Universidade Federal do Recôncavo Baiano (UFRB), campus Centro de Formação de Professores (CFP)-Amargosa/BA.

Contribuição de autoria: Autor do trabalho - <http://lattes.cnpq.br/2996226814459168>

Cristiane dos Santos Bispo. Graduada em Licenciatura em Química pela Universidade Federal do Recôncavo Baiano (UFRB), campus Centro de Formação de Professores (CFP)-Amargosa/BA. Mestra em Educação em Ciências e Matemática pela Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC)-BA.

Contribuição de autoria: Autora do trabalho - <http://lattes.cnpq.br/7711858362389930>

Creuza Souza Silva. Graduada em Licenciatura em Ciências com Habilitação em Química pela Universidade Estadual do Sul da Bahia (UESB). Mestra em Química pela UESB e Doutora em Química pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Docente na Universidade Federal do Recôncavo da Bahia-UFRB.

Contribuição de autoria: Docente orientadora- <http://lattes.cnpq.br/1893752337302928>

Como citar

ARGOLO, Eduardo dos Santos; BISPO, Cristiane dos Santos; SILVA, Creuza Souza. Desempenho acadêmico e o sono: um estudo com licenciandos do Centro de Formação de Professores (CFP) da UFRB. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade**, Itapetinga, v. 04, n. 11, p. 1-12, jan./dez, 2023.