FACULDADE DE EXCELÊNCIA – UNEX – ITABUNA

GIOVANNA JESUS DE SOUZA
KAREM COSTA DOS SANTOS
RUTH MENEZES FREITAS

RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO

ITABUNA – BA
2025

Giovanna Jesus de Souza
Karem Costa dos Santos
Ruth Menezes Freitas

RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UNEX - Faculdade de Excelência Itabuna, como exigência para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora:
Profª. Me. Geysa Angélica Andrade da Rocha

Itabuna – BA
2025

Giovanna Jesus de Souza
Karem Costa dos Santos
Ruth Menezes Freitas

RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO

Aprovado em:

_____	10/12/2025
Profª. Geysa Angélica Andrade da Rocha	**Data da defesa**
_____	10/12/2025
Profª. Flávia Suzanne Goiabeira Nery	**Data da defesa**
_____	10/12/2025
Profª. Samira Pereira Guimarães Amorim	**Data da defesa**

Itabuna – BA
2025

UNEX FACULDADE DE EXCELÊNCIA DE ITABUNA
CURSO DE PSICOLOGIA

RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS DE PSICOLOGIA DO PERÍODO NOTURNO

Giovanna Jesus de Souza[1]
Karem Costa dos Santos[2]
Ruth Menezes Freitas[3]
Geysa Angélica Andrade da Rocha[4]

1. RESUMO

O sono exerce um papel crucial na saúde integral e nas capacidades cognitivas, sendo fundamental para o desempenho acadêmico. Estudantes universitários costumam enfrentar rotinas que favorecem hábitos de sono irregulares, especialmente aqueles que estudam no período noturno, cujo horário de estudo se contrapõe ao ritmo circadiano natural. O objetivo deste trabalho é investigar a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico dos estudantes do curso de Psicologia do turno noturno de uma faculdade privada localizada na cidade de Itabuna, no sul da Bahia. Para este estudo, foi realizada uma pesquisa de abordagem quantitativa e descritiva, utilizando o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e uma escala Likert, com o propósito de avaliar, investigar e correlacionar a rotina de sono desses alunos com seu rendimento acadêmico. Os dados coletados revelaram que, embora a correlação encontrada tenha sido fraca, o estudo evidencia a relevância da qualidade do sono como um fator potencialmente associado ao desempenho acadêmico, especialmente entre estudantes do período noturno. Os resultados reforçam a importância de promover ações institucionais voltadas à saúde do sono e ao bem-estar dos estudantes, contribuindo para a ampliação do conhecimento científico sobre a influência do sono no desempenho acadêmico no contexto desafiador do ensino universitário noturno.
Palavras–chave: Sono; Desempenho Acadêmico; Universitários; Período Noturno; Psicologia.

2. ABSTRACT

Sleep plays a crucial role in overall health and cognitive abilities, being fundamental to

[1] Discente do 8° semestre do curso de Psicologia da Faculdade de Excelência – UNEX, de Itabuna – Ba.
[2] Discente do 8° semestre do curso de Psicologia da Faculdade de Excelência – UNEX, de Itabuna – Ba.
[3] Discente do 8° semestre do curso de Psicologia da Faculdade de Excelência – UNEX, de Itabuna – Ba.
[4] Psicóloga. Mestre em Políticas Públicas. Especialista em Psicologia Social. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Excelência – UNEX, de Itabuna – Ba. E-mail: grocha.ita@ftc.edu.br

academic performance. University students often face routines that contribute to irregular sleep habits, especially those who study at night, whose study schedule conflicts with the natural circadian rhythm. The aim of this study is to investigate the relationship between sleep quality and academic performance among Psychology students enrolled in the evening program at a private college located in the city of Itabuna, in southern Bahia. For this study, a quantitative and descriptive research approach was conducted, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a Likert scale, with the purpose of evaluating, investigating, and correlating these students' sleep routines with their academic performance. The collected data revealed that although the correlation found was weak, the study highlights the relevance of sleep quality as a factor potentially associated with academic performance, especially among evening students. The results reinforce the importance of promoting institutional actions focused on sleep health and student well-being, contributing to the expansion of scientific knowledge about the influence of sleep on academic performance within the challenging context of nighttime university education.
Keywords: Sleep; Academic Performance; University Students; Night Shift; Psychology.

3. INTRODUÇÃO

O sono desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde integral e no funcionamento adequado das capacidades cognitivas do ser humano (Araújo, 2021). Uma noite de descanso reparador é essencial para processos como a consolidação da memória, a atenção e a concentração (Ferreira, 2024), habilidades diretamente relacionadas ao sucesso no ambiente acadêmico. Ao ingressarem em uma universidade, os estudantes vivenciam diversos desafios, como a saída de casa, maior independência, mudanças nos grupos de pares, novas situações sociais e a manutenção de responsabilidades acadêmicas. O acúmulo dessas demandas pode levar a hábitos de sono irregulares ou até mesmo à privação do sono (Almeida *et al*., 2020).

Nesse contexto universitário, o sono desempenha um papel vital, tendo em vista que um sono de baixa qualidade pode prejudicar a capacidade de aprendizado, a memorização e a recuperação de informações. Estudos demonstram que a privação do sono tem sido apontada como causadora de uma série de déficits neurocomportamentais, tais como lapsos de memória, redução do rendimento cognitivo, redução da vitalidade, redução da sensação de felicidade, além de causar efeitos negativos no sistema endócrino, no metabolismo e em respostas inflamatórias (Obrecht *et al*., 2015).

Ao se tratar dos estudantes universitários que frequentam o período noturno, os

desafios relacionados ao sono podem ser ainda mais acentuados. O horário de estudo, que se opõe ao ritmo circadiano natural do corpo, pode resultar em uma maior predisposição à sonolência diurna e a uma qualidade de sono inferior em comparação com estudantes do período diurno (Araújo; Almondes, 2012). Além disso, estudos apontam que a má qualidade do sono está fortemente associada a um aumento dos níveis de estresse e ansiedade em estudantes universitários, o que compromete ainda mais o desempenho acadêmico (Alwhaibi *et al*., 2023). Tendo em vista que eles necessitam conciliar as atividades diurnas, como o trabalho, com as crescentes demandas acadêmicas (Almeida *et al*., 2020), consequentemente levando à redução no tempo de descanso necessário.

A relação entre sono e o desempenho acadêmico em estudantes universitários tem sido objeto de inúmeras investigações, as quais, em sua maioria, demonstram uma associação significativa entre ambos. Estudos revelam que uma melhor qualidade do sono, maior duração e melhor consistência estão firmemente relacionadas com melhores notas, e que quase 25% da variação no desempenho acadêmico poderia ser atribuída ao sono (Okano *et al*., 2019). Outro estudo demonstra que a duração do sono também influencia o desempenho acadêmico, e que tanto um sono de longa duração (> 8 horas) quanto um de curta duração (< 6 horas) resultam em um menor desempenho acadêmico (Ferrie *et al*., 2011), e consequentemente em notas baixas.

Diante desse cenário, o presente estudo busca responder à seguinte questão: existe uma correlação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de estudantes universitários do turno noturno? Compreender a natureza e a intensidade dessa relação é crucial, considerando a importância do sono para a saúde e o aprendizado (Ferreira, 2024), bem como as singularidades da rotina dos estudantes noturnos. Embora a literatura científica apresente um número considerável de pesquisas que envolvem a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico em estudantes universitários de forma geral, observa-se uma certa ausência de estudos que foquem especificamente na realidade e nos desafios enfrentados pelos alunos do período noturno. Essa lacuna na pesquisa aponta a importância de investigações que considerem as particularidades desse grupo de estudantes específicos, justificando a necessidade de aprofundar o entendimento sobre a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico com foco nos estudantes do turno noturno.

A relevância desta pesquisa reside na possibilidade de fornecer informações acerca dos desafios específicos enfrentados pelos estudantes universitários de psicologia do período noturno em relação à qualidade do sono e seu impacto no desempenho acadêmico. A compreensão desta relação pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções direcionadas, estratégias educacionais e sistemas de suporte que visem melhorar o bem-estar e o sucesso acadêmico dessa parcela da população estudantil. Por fim, este estudo almeja contribuir para a ampliação do conhecimento científico acerca da influência do sono no sucesso acadêmico ao analisar essa relação em um contexto único e desafiador como o do ensino noturno universitário. A compreensão das dinâmicas específicas que envolvem o sono e o aprendizado nesse grupo pode enriquecer a literatura existente e gerar novas perspectivas para futuras pesquisas.

4. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem quantitativa e descritiva, com delineamento descritivo-correlacional. A investigação foi realizada com estudantes do período noturno do curso de Psicologia de uma faculdade privada do sul da Bahia. A coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online desenvolvido pelas pesquisadoras.

Os instrumentos utilizados foram:

- O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI);
- Questionário em Escala Likert;
- Dados acadêmicos (taxa de reprovação e notas) compartilhados pelos próprios participantes.

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) foi utilizado por ser um instrumento validado, autoaplicável e capaz de avaliar de forma padronizada diferentes componentes do sono, como duração, eficiência e consistência, permitindo mensurar objetivamente a qualidade do sono dos estudantes. Para verificar possíveis associações entre os escores do PSQI e as variáveis de desempenho acadêmico, aplicou-se o teste de correlação de Pearson.

O questionário em escala Likert, elaborado pelas pesquisadoras, foi empregado para captar a percepção subjetiva dos participantes acerca da influência do sono no

desempenho acadêmico, complementando as informações fornecidas pelo PSQI. As respostas foram analisadas de forma descritiva e organizadas por meio da técnica de análise de conteúdo temática, conforme Bardin (2011), a fim de identificar padrões de crenças e percepções entre os estudantes.

Este projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética da Instituição (Parecer n° 7.755.836). Os alunos foram convidados a participarem do estudo de forma voluntária. Todos que aceitaram participar do estudo, concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os critérios de inclusão foram: estar regularmente matriculado no curso de Psicologia da UNEX – Itabuna, cursando o período noturno e tendo disponibilidade para participar da pesquisa. E os critérios de exclusão: estar no primeiro semestre do curso, não ter participado das avaliações do semestre anterior, estar matriculado exclusivamente em disciplinas do EAD, pessoas diagnosticadas com alguma condição de saúde que afete o sono, alunos que estiverem em licença acadêmica ou trancamento parcial.

Das 164 respostas obtidas, foram excluídas da análise geral aquelas provenientes de participantes que relataram diagnóstico de alguma condição clínica anterior que comprometa o sono, como ansiedade e insônia. Ao todo, 12 respostas foram desconsideradas. Com isso, a pesquisa seguiu com 152 respostas.

5. RESULTADOS

Caracterizando-se, inicialmente os participantes, observou-se que a faixa etária dos estudantes evidencia o predomínio entre 19 e 25 anos: destacam-se as idades de 21 anos (13,7%), 25 anos (10,4%), 23 anos (9,8%), além de 20 e 24 anos (9,1%), que representam as maiores proporções. Observa-se, ainda, que o público feminino é majoritário, correspondendo a 86,2% dos participantes, enquanto 10,4% são do sexo masculino.

Em se tratando da ocupação profissional dos estudantes, a análise demonstra que a maioria está inserida no mercado de trabalho, correspondendo a 73,2% da amostra. Entre esses, observa-se que o turno diurno é o mais comum, abrangendo 76 participantes, seguido por aqueles que atuam em meio período, que são 30 pessoas. Em relação à carga horária semanal, destaca-se que 49,1% dos estudantes trabalham

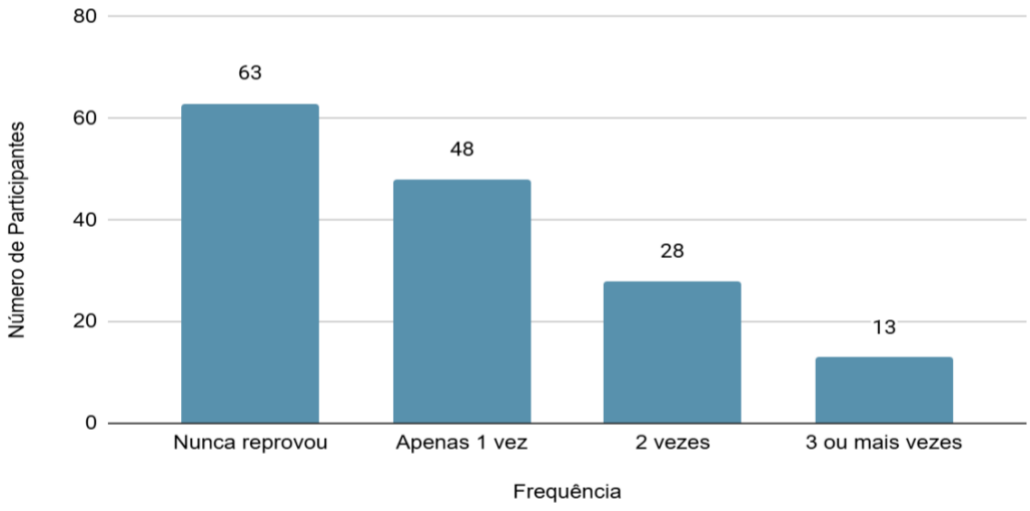
entre 21 e 40 horas semanais, 28,5% trabalham até 20 horas semanais, e 26,7% mais de 40 horas semanais.

Diante dos fatores que podem influenciar a qualidade do sono, observou-se que 96,7% dos participantes fazem uso de dispositivos eletrônicos até próximo do horário de dormir. Além disso, quanto ao consumo de bebidas com cafeína após as 18h, verificou-se que 42,4% consomem raramente e 24,8% afirmam nunca consumir, enquanto 20,2% relataram consumo diário.

No que concerne aos dados acadêmicos, esta pesquisa foi conduzida com estudantes regularmente matriculados entre o 2º e o 10º semestre do curso, sendo a maioria do 8° semestre, que contou com 29 respondentes. Todos os participantes cursam predominantemente disciplinas no período noturno. No entanto, 24 deles também frequentam aulas em horários diurnos, enquanto os demais 128 estudantes realizam suas atividades acadêmicas exclusivamente no turno da noite.

Ao serem questionados sobre os resultados obtidos nas últimas avaliações, considerando que as provas aplicadas pela instituição têm valor máximo de 30 pontos, a maioria dos respondentes (N = 88) informou ter alcançado notas entre 21 e 27 pontos. Em seguida, 44 participantes indicaram ter obtido notas entre 18 e 21 pontos. Apenas dois indivíduos relataram ter recebido notas inferiores a 15 pontos. Diante disso, ainda se tratando de avaliações, observou-se que 63 dos participantes nunca reprovou em nenhuma disciplina (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Quantitativo de participantes com reprovações em disciplinas.

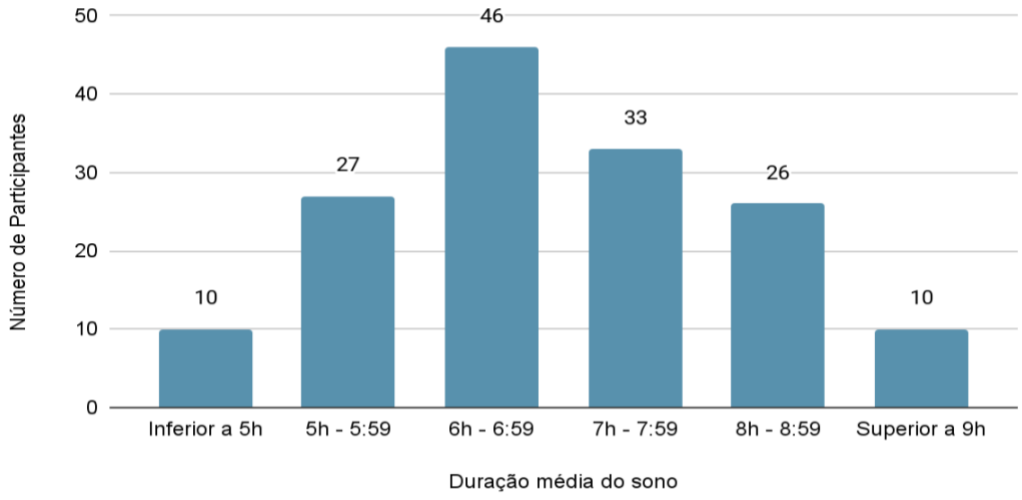


Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

5.1 Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) inicia sua avaliação por meio de questões relacionadas aos hábitos de sono dos participantes, incluindo os horários de dormir e acordar, o tempo necessário para adormecer e a duração total do sono. Com relação ao horário de ir para a cama, observou-se uma variação entre 22h00 e 03h30, com maior concentração de respostas no intervalo entre 23h00 e 01h00. O tempo médio relatado para adormecer foi de 30 minutos, sendo a maioria das respostas concentradas entre 10 e 30 minutos. Quanto ao horário de despertar, a maioria dos participantes relatou acordar entre 06h00 e 07h00. Em relação à duração total do sono, os valores mais frequentes foram 6 horas (46 participantes) e 7 horas (33 participantes), conforme se observa no gráfico 2:

Gráfico 2: Distribuição da duração média do sono entre os participantes da pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Posteriormente, foi realizada uma análise dos fatores que causam interrupção e desconforto durante o repouso dos participantes. A Tabela 1, a seguir, detalha a divisão das frequências com as diferentes dificuldades para dormir que os estudantes relataram ter sentido no último mês, em termos de números reais (N) e porcentagem (%).

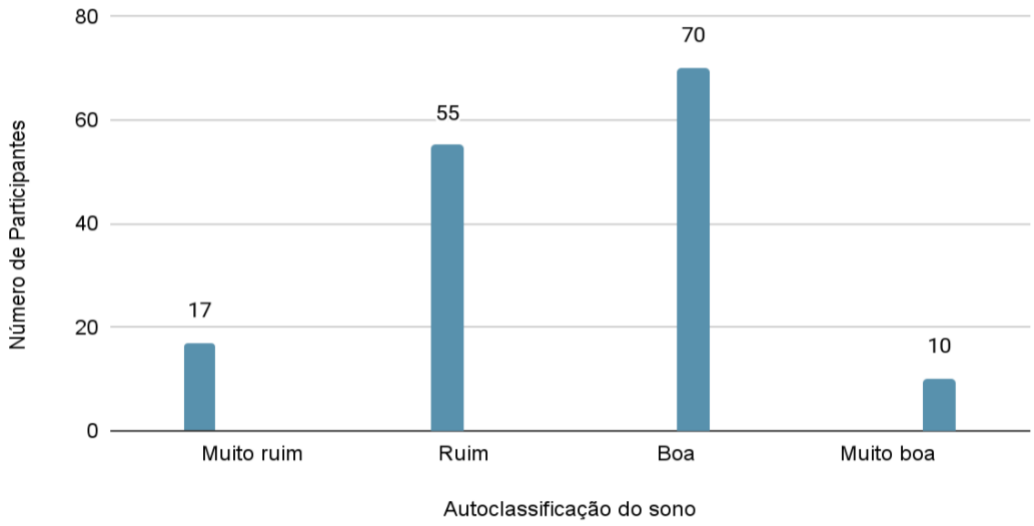
Tabela 1: Respostas dos partipantes acerca dos motivos que causaram dificuldade para dormir durante o mês anterior a pesquisa (N=152).

Dificuldades para dormir	Nenhuma no último mês		Menos de 1x por semana		1 ou 2 vezes por semana		3 vezes por semana ou mais	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Não consegue adormecer em até 30 minutos	45	29,61%	38	25,00%	28	18,42%	46	30,26%
Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	35	23,03%	28	18,42%	38	25,00%	51	33,55%
Precisou levantar para ir ao banheiro	35	23,03%	53	34,87%	31	20,39%	33	21,71%
Não conseguiu respirar confortavelmente	87	57,24%	27	17,76%	22	14,47%	16	10,53%
Tossiu ou roncou forte	81	53,29%	31	20,39%	24	15,79%	46	30,26%
Sentiu muito frio	31	20,39%	33	21,71%	48	31,58%	40	26,32%
Sentiu muito calor	76	50,00%	41	26,97%	22	14,47%	13	8,55%
Teve sonhos ruins	44	28,95%	53	34,87%	41	26,97%	14	9,21%
Teve dor	71	46,71%	41	26,97%	22	14,47%	18	11,84%
Outras razões	4	10,00%	8	20,00%	7	17,50%	9	22,50%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

A autoclassificação da qualidade do sono apresentou percepção predominantemente positiva, com a maior parte das respostas classificadas como “Boa” ou “Muito boa”, conforme o Gráfico 3.

Gráfico 3: Autoavaliação da qualidade do sono segundo os próprios participantes.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

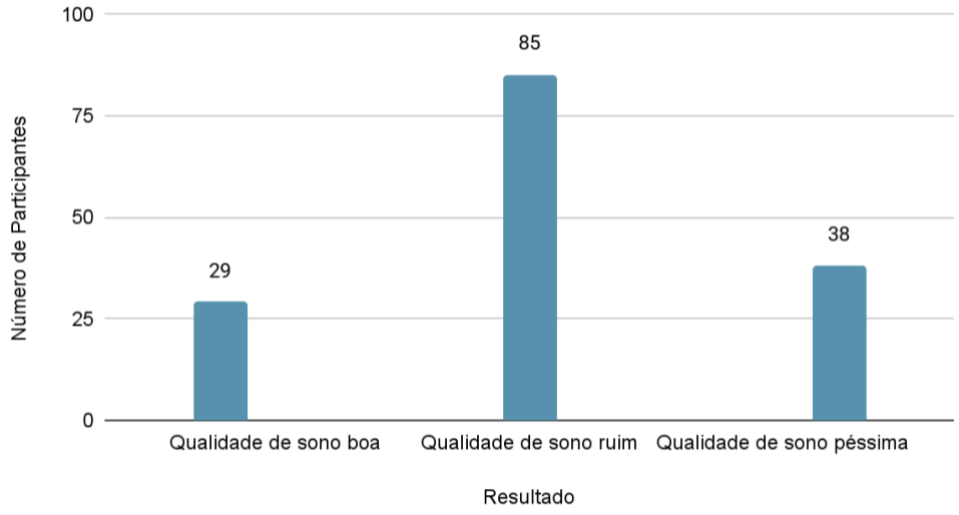
Quanto ao uso de medicamentos para dormir, a análise mostra que a maioria dos participantes (N=116) afirmou não ter utilizado esse recurso no último mês. Apesar disso, uma parcela considerável da amostra (N=19) relatou ter feito uso de medicamentos três ou mais vezes por semana.

As últimas perguntas do PSQI analisam a sonolência e as disfunções diurnas. Em relação às dificuldades para se manter acordado durante atividades no último mês, a maior parte dos participantes (32,9%) declarou não ter apresentado nenhuma ocorrência. Entre aqueles que relataram sonolência diurna, a frequência mais comum foi menos de uma vez por semana, com 45 (29,6%) respostas. Em seguida, 40 (26,3%) participantes informaram que ela ocorre uma ou duas vezes por semana.

O padrão muda quando analisamos o desânimo para realizar atividades diárias. Nesse caso, a maior parte dos participantes (42,8%) relatou sentir desânimo três vezes por semana ou mais. Logo após, 53 (34,9%) afirmaram sentir desânimo uma ou duas vezes por semana. As menores frequências foram relatadas nas opções menos de uma vez por semana, com 22 (14,5%) participantes, e nenhuma ocorrência, marcada por apenas 12 (7,9%) participantes.

O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, gera como resultado final da análise uma pontuação que varia de 0 a 21 (Bertolazi *et al*., 2011). Sendo: 0 a 5 boa qualidade do sono, 6 a 10 qualidade do sono ruim e 11 a 21 péssima qualidade do sono. Ao final da análise das respostas coletadas, foram obtidos os seguintes resultados:

Gráfico 4: Distribuição da qualidade do sono segundo pontuação no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh.



Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

5.2 Percepção sobre o Sono e o Desempenho Acadêmico

Na última etapa da pesquisa, foram apresentadas oito afirmativas a serem respondidas em uma escala do tipo Likert, na qual 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente”. Essas afirmativas buscavam avaliar a percepção dos participantes acerca da influência da qualidade do sono sobre o desempenho acadêmico e foi elaborada de forma a complementar as informações coletadas através do PSQI. A tabela a seguir apresenta as afirmativas utilizadas na Escala Likert e o quantitativo de respostas que cada uma recebeu.

Tabela 2: Distribuição das respostas dos participantes às afirmativas sobre a influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico, utilizando Escala Likert.

Afirmativas do questionário em Escala Likert.	1 (discordo totalmente)		2		3		4		5 (concordo totalmente)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Estou satisfeito (a) com o meu desempenho acadêmico.	20	12,1%	29	17,6%	63	38,2%	39	23,6%	14	8,5%
Estou satisfeito (a) com a qualidade do meu sono.	45	27,3%	44	26,7%	46	27,9%	18	10,9%	12	7,3%
Consigo manter um bom desempenho acadêmico mesmo dormindo poucas horas.	41	24,8%	33	20%	54	32,7%	26	15,8%	11	6,7%
Minhas notas seriam melhores se eu tivesse uma rotina de sono mais equilibrada.	11	6,7%	12	7,3%	19	11,5%	35	21,2%	88	53,3%
A qualidade do meu sono afeta diretamente minha produtividade nos estudos.	11	6,7%	16	9,7%	27	16,4%	38	23%	73	44,2%
Me preocupo com a qualidade do meu sono e adoto atitudes para melhorá-lo.	19	11,5%	34	20,6%	62	37,6%	30	18,2%	20	12,1%
Frequentemente, abro mão de um sono de qualidade para focar em tarefas acadêmicas.	27	16,4%	34	20,6%	45	27,3%	31	18,8%	28	17%
Sinto que minha rotina não permite que eu tenha noites de sono melhores.	17	10,3%	20	12,1%	37	22,4%	25	15,2%	66	40%

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

6. DISCUSSÃO

Com base na análise da correlação de Pearson, foi observada uma relação positiva fraca entre a pontuação total do PSQI e o número de reprovações (r=0,28),

sugerindo que estudantes com pior qualidade do sono tendem a apresentar maior incidência de reprovações. Também foi observada uma correlação negativa fraca entre a pontuação do PSQI e a média das notas (r=-0,17), indicando que quanto melhor a qualidade do sono, ligeiramente maiores tendem a ser as médias acadêmicas.

Embora a força dessa correlação seja baixa, o resultado está em consonância com os achados de Queiroz (2021), que também identificou que estudantes com boa qualidade do sono tendem a apresentar melhor desempenho acadêmico. O autor ainda observou que alunos do turno matutino apresentam desempenho relativamente superior aos do turno noturno. Assim, embora os achados não permitam estabelecer uma relação causal, eles evidenciam uma tendência de associação consistente com o que a literatura tem demonstrado.

Essa tendência pode ser compreendida à luz do perfil do estudante de cursos noturnos no Brasil, que frequentemente enfrenta uma dupla jornada de trabalho e estudo (Oliveira *et al*., 2010). Tal característica foi confirmada em nossa pesquisa, na qual 73,2% dos participantes relataram estar trabalhando. Além disso, 40,2% dos participantes afirmaram concordar totalmente com a sentença “Sinto que minha rotina não permite que eu tenha noites de sono melhores”. Esse percentual expressivo evidencia a realidade exaustiva vivenciada por muitos estudantes do período noturno, cuja rotina pode comprometer significativamente a qualidade do descanso e, por conseguinte, influenciar negativamente o desempenho acadêmico.

A média da pontuação obtida no PSQI entre os participantes foi de 8 pontos, o que indica uma qualidade do sono ruim, conforme os critérios do instrumento (Bertolazi *et al.,* 2011). Esse dado reforça a necessidade de ações institucionais voltadas à promoção da saúde e educação sobre o sono, especialmente entre os estudantes do período noturno, que enfrentam maior sobrecarga na rotina, como foi revelado nas respostas da escala likert, em que 40,2% dos participantes concordaram que a rotina não permite ter noites de sono melhores.

A autoclassificação da qualidade do sono (Gráfico 3) pelos participantes revelou que a maioria percebe seu sono como “bom” ou “muito bom”, o que demonstra um contraste relevante quando comparado aos resultados obtidos pelo PSQI, que indicam qualidade do sono predominantemente ruim entre os mesmos estudantes. Essa discrepância entre avaliação subjetiva e medidas objetivas aponta que jovens

universitários tendem a normalizar hábitos inadequados de sono e a subestimar os impactos da privação crônica, o que os leva a avaliar seu sono de maneira mais positiva do que os instrumentos clínicos sugerem (Araújo *et al.,* 2021). Esse fenômeno é explicado, em parte, pela adaptação ao cansaço e pela necessidade de cumprir a rotina intensa, que faz com que sintomas como sonolência diurna, dificuldade de concentração sejam percebidos como parte natural do cotidiano acadêmico. Assim, a divergência observada nesta pesquisa reforça a importância do uso de instrumentos padronizados como o PSQI, capazes de identificar aspectos da qualidade do sono que muitas vezes não são reconhecidas pelos próprios estudantes

A elevada prevalência do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir entre os participantes (96,7%) é um ponto de destaque que ajuda a compreender os possíveis motivos para os índices elevados de má qualidade do sono observados. Esse comportamento é amplamente discutido na literatura, como demonstrado por Freitas et al. (2017), que apontam que o uso de telas interfere diretamente no sono tanto pela emissão de luz quanto pela ativação cognitiva gerada pelo conteúdo consumido, o que contribui para maior latência, sono fragmentado e redução da eficiência do repouso. Assim, considerando que a maioria dos estudantes desta pesquisa apresentou pontuações indicativas de sono ruim, o uso habitual do celular antes de dormir é apontado como um importante fator comportamental associado à piora do padrão de sono.

Observa-se que, diante da afirmativa “Consigo manter um bom desempenho acadêmico mesmo dormindo poucas horas”, 44,3% dos estudantes discordaram, enquanto 32% mantiveram-se neutros, indicando que a maioria tem convicção de que não é capaz de sustentar um bom rendimento acadêmico diante de noites de sono reduzidas. Essa percepção encontra respaldo em estudos que demonstram que a privação parcial de sono compromete funções cognitivas essenciais para o aprendizado. Ferrie *et al*. (2011) abordam que tanto a curta duração do sono (< 6h) quanto variações prolongadas ao longo do tempo têm impacto negativo no desempenho cognitivo, dificultando a consolidação da memória e aumentando a fadiga diurna. Diante disso, a discordância predominante entre os participantes reforça uma compreensão coerente de que o sono insuficiente limita a performance acadêmica, e sua redução tende a gerar prejuízos cumulativos ao longo do semestre.

Embora a correlação entre sono e desempenho tenha sido fraca, a literatura demonstra que o sono inadequado afeta a atenção, a memória e o rendimento acadêmico (Araújo, 2021). Assim, mesmo com correlações de baixa magnitude, os resultados apontam para a importância de considerar a qualidade do sono como um fator relevante no contexto universitário.

Dados recentes reforçam a relevância de se investigar os fatores que afetam o desempenho acadêmico e a permanência dos estudantes. De acordo com o 15º Mapa do Ensino Superior do Brasil, publicado pelo Instituto Semesp em 2025 (p. 156 e 157), a taxa de desistência acumulada nos cursos presenciais das faculdades privadas do Sul da Bahia foi de 69,6%. Especificamente no curso de Psicologia, a mesma pesquisa aponta que o número de ingressantes foi de 6.539 estudantes, enquanto o número de concluintes totalizou apenas 1.841. Esses números revelam um cenário preocupante de evasão, que pode estar relacionado a múltiplos fatores, entre eles, as dificuldades enfrentadas pelos estudantes do turno noturno, como a má qualidade do sono. No entanto, para além do sono, é importante reconhecer que há uma necessidade de investigar de forma mais aprofundada acerca dessas variáveis que podem influenciar o desempenho e a permanência acadêmica, como fatores socioeconômicos, carga de trabalho, estresse e motivação.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de estudantes do curso de Psicologia, matriculados no período noturno. Os resultados indicaram correlações fracas, porém consistentes, entre pior qualidade do sono e maior número de reprovações, assim como entre pior qualidade do sono e notas ligeiramente inferiores, sugerindo uma tendência de associação entre as variáveis. Apesar da intensidade reduzida dessas correlações, o estudo evidencia a relevância da qualidade do sono como fator potencialmente associado ao desempenho acadêmico, especialmente entre estudantes do período noturno, sujeitos a rotinas mais extensas e horários irregulares.

A ausência de controle sobre outras variáveis limita a análise e impede de compreender uma relação causal, restringindo-se a uma associação correlacional. Ao excluir da análise estudantes com doenças diagnosticadas que afetam diretamente o

sono, buscou-se reduzir a influência desses fatores. Ressalta-se, contudo, que a análise individual dos escores desses participantes no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) revelou valores significativamente elevados: 9 apresentaram péssima qualidade do sono e 3 obtiveram uma qualidade do sono ruim, sendo que a maior pontuação registrada em toda a pesquisa (21 pontos) foi observada em um desses indivíduos, reforçando a necessidade de considerar outras variáveis relevantes.

Outra limitação refere-se à impossibilidade de acesso ao Índice de Rendimento Acadêmico (IRA) dos participantes, devido a entraves burocráticos da instituição. Pesquisas semelhantes, como a de Araújo (2012), utilizaram o IRA como indicador objetivo de desempenho, conferindo maior precisão às análises. Assim, a ausência desse dado reduziu a robustez da avaliação do desempenho acadêmico, que se apoiou em medidas mais sujeitas a vieses de autorrelato.

A pontuação elevada obtida pelos estudantes no PSQI reforça a necessidade de implementação de ações institucionais voltadas à promoção da saúde do sono e ao bem-estar dos discentes, incluindo ações de aconselhamento e educação sobre higiene do sono e gerenciamento de tempo. Recomenda-se que pesquisas futuras ampliem a amostra, diversifiquem o perfil dos participantes e incluam análises de outras variáveis pertinentes, como estresse e motivação, a fim de aprofundar a compreensão da relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, B., Albuquerque, C., Cunha, M., & Antunes, A. (2020). **Qualidade e hábitos de sono em estudantes do ensino superior.** *Millennium - Journal of Education, Technologies, and Health* , *2* (7e), 85–93. Disponível em: https://doi.org/10.29352/mill0207e.10.00378

ARAÚJO, Danilo de Freitas; DE ALMONDES, Katie Moraes. **Qualidade de Sono e sua Relação com o Rendimento Acadêmico em Estudantes Universitários de Turnos Distintos.** Psico, v. 43, n. 3, 2012. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/9369.

ARAÚJO, M. F. S.; LOPES, X. F. M.; AZEVEDO, C. V. M.; DANTAS, D. S.; SOUZA, J. C. **Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: prevalência e associação com determinantes sociais**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 2, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200182.ING.

ALWHAIBI, Monira; Al Aloola, Noha A. **Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students**. Journal of Clinical Medicine, v. 12, n. 13, p. 4340, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/jcm12134340

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 3. ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S. C.; HOFF, L. S.; DARTORA, E. G.; MIOZZO, I. C. S.; DE BARBA, M. E. F.; MENNA-BARRETO, S. S. **Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Sleep Medicine**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011. Disponível em: doi:10.1016/j.sleep.2010.04.020.

FERREIRA, Carina Sofia Correia. **O desempenho acadêmico em função da qualidade do sono, atenção executiva e ansiedade em período de exames em universitários de diferentes cursos**. Dissertação (Mestrado em Neuropsicologia) – Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, 2024. Disponível em: http://hdl.handle.net/10400.14/48237.

FREITAS, C. C. M.; GOZZOLI, A. L. D. M.; KONNO, J. N.; FUESS, V. L. R. **Relação entre uso do telefone celular antes de dormir, qualidade do sono e sonolência diurna**. Revista de Medicina, v. 96, n. 1, p. 14-20, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v96i1p14-20.

FERRIE, J. E.; SHIPLEY, M. J.; AKBARALY, T. N.; MARMOT, M. G.; KIVIMÄKI, M.; SINGH-MANOUX, A. **Change in sleep duration and cognitive function: findings from the Whitehall II Study**. *Sleep*, v. 34, n. 5, p. 565-573, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.565.

INSTITUTO SEMESP. **15º Mapa do Ensino Superior no Brasil: Bahia – Edição 2025**, p. 156 e 157. São Paulo: Semesp, 2025. Disponível em: https://www.semesp.org.br/mapa/edicao-15/regioes/nordeste/bahia.

OBRECHT A, Collaço IAL, Valderramas SR, Miranda KC de, Vargas EC, Szkudlarek AC. **Analysis of sleep quality in undergraduate students of different shift.** Revista Neurociências, v. 23, n. 02, p. 205–210, 2015. Disponível em: https://doi.org/10.34024/rnc.2015.v23.8023.

OKANO, K. Kaczmarzyk, JR, Dave, N, Gabrieli J., Grossman J. C. **Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students**. npj science of learning, v. 4, n. 1, p. 16, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z.

QUEIROZ, Elisa Vasconcelos de. **Análise da qualidade do sono de estudantes universitários da área de saúde e sua relação com desempenho acadêmico**. 2021. Artigo (Graduação em Ciências da Educação e Saúde) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2021. Disponivel em: https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15133.