



III Semana de Biologia

Meio ambiente e a perda da biodiversidade:
Qual o papel da sociedade diante da crise ambiental?

De 05 a 08 de novembro de 2025

Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB
Campus Juvino Oliveira – Itapetinga, BA

ENTRE O ESTUDO E O DESCANSO: A INFLUÊNCIA DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO ACADÊMICO UNIVERSITÁRIO

**Pedro Lucas Souza de Andrade¹; Laís Hanna Ferraz Amorim²; Livia Santos Carneiro³;
Murilo Marques Scaldaferrri⁴**

¹Estudante em Ciências Biológicas (Bacharelado) - pedro.andrade.academico@gmail.com; ²Estudante em Ciências Biológicas (Bacharelado) - laishanna2@outlook.com; ³Estudante em Ciências Biológicas (Licenciatura) – liviasantocarneiro1@gmail.com; ⁴Docente da UESB/ Departamento de Ciências Exatas e Naturais (DCEN) – Orientador – muriloscaaldaferrri@uesb.edu.br

RESUMO: A graduação é um período de intensas demandas cognitivas, emocionais e sociais, no qual os estudantes frequentemente precisam reorganizar suas rotinas e abdicar de aspectos pessoais para atender às exigências acadêmicas. Nesse contexto, a qualidade do sono pode ser comprometida, afetando o desempenho e a capacidade de aprendizagem. Este trabalho teve como objetivo avaliar a relação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico dos alunos da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), campus de Itapetinga. A pesquisa foi conduzida por meio de um questionário no Google Formulários disponibilizado em grupos do WhatsApp dos discentes, respondido voluntariamente por 44 discentes dos nove cursos ofertados. O instrumento continha 15 perguntas, sendo 8 sobre rotina acadêmica e 7 sobre sono. Observou-se maior participação de estudantes do curso de Bacharelado em Ciências Biológicas (29,5%), seguido pelos cursos de Licenciatura em Pedagogia (15,9%) e Bacharelado em Engenharia de Alimentos (13,6%). A distribuição dos alunos que responderam ao questionário, por semestre, foi a seguinte: 18,2% no 6º semestre; 15,9% no 8º; 13,6% no 2º e 3º; e 11,4% no 1º semestre. Quanto à duração do sono, 56,8% relataram dormir entre 4 e 6 horas por noite, valor inferior ao recomendado³ para adultos. Além disso, 77,3% afirmaram substituir horas de sono por outras atividades, sendo 59% para estudar. Entre esses, 56% relataram acordar cansados, especialmente os que estudam à noite, indicando que a redução do sono em prol do estudo compromete o descanso e a recuperação cognitiva. Apenas três alunos relataram trocar o horário de sono para estudar devido ao trabalho, mas apresentaram padrão de descanso melhor por dormirem mais de seis horas e estudarem em turnos diurnos. Ao comparar os períodos letivos com as férias ou com o período anterior à faculdade, observou-se queda no número de alunos que dormem 8 horas ou mais, de 45,5% para 6,8%, evidenciando o impacto da rotina acadêmica nos hábitos de sono. Além disso, 70,5% dos estudantes relataram dificuldade em reter o conteúdo estudado, sugerindo relação entre privação de sono e menor desempenho cognitivo. Quando questionados se dormir o suficiente facilitaria o aprendizado, 72,7% responderam afirmativamente. Conclui-se que os alunos da UESB apresentam, em sua maioria, padrões inadequados de sono, frequentemente sacrificando o descanso em favor das demandas acadêmicas.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono; Rendimento acadêmico; Universitários