

O FIO INDIVISÍVEL DA EDUCAÇÃO

ROGÉRIO GONÇALVES revela como a união entre Educação em Direitos Humanos, Educomunicação e Gestão Democrática contribui para a melhoria do ensino público no município de São Paulo.

MUITO ALÉM DAS PÁGINAS



MULHERES
BIOGRAFIAS
QUE INSPIRAM



Coordenaram esta edição: Manuel Francisco Neto / Maria Mbuanda Caneca Gunza Francisco / Vilma Maria da Silva

<https://primeiraevolucao.com.br>



<https://doi.org/10.52078/2675-2573.rpe.64>

Editor Responsável: Antônio Raimundo Pereira Medrado
Editor correspondente (ANGOLA): Manuel Francisco Neto

Coordenação editorial:

Ana Paula de Lima
Andreia Fernandes de Souza
Antônio Raimundo Pereira Medrado
Isac dos Santos Pereira
José Wilton dos Santos
Vilma Maria da Silva

Coordenação editorial (Angola):

Manuel Francisco Neto
Maria Mbuanda Caneca Gunza Francisco

Com. de Avaliação e Leitura:

Prof. Dr. Adelfson Batista Lins
Prof. Me. Alexandre Passos Bitencourt
Profa. Esp. Ana Paula de Lima
Profa. Dra. Andreia Fernandes de Souza
Profa. Bianca de Assis Pirahy
Profa. Dra. Denise Mak
Prof. Me. Edson da Conceição Graça (Angola)
Prof. Me. Isac dos Santos Pereira
Prof. Dr. Manuel Francisco Neto (Angola)
Profa. Ma. Maria Mbuanda Caneca Gunza Francisco (Angola)
Profa. Esp. Mirella Clerici Loayza
Prof. Me. Tavares dos Santos Muhongo (Angola)
Profa. Dra. Thaís Thomaz Bovo
Prof. Me. Wilder Dala Quinjango (Angola)

Bibliotecária:

Patrícia Martins da Silva Rede

Colunistas:

Prof. Dr. Adelfson Batista Lins
Profa. Bianca de Assis Pirahy
Prof. Dr. Isac Chateaneuf
Jornalista João Domingos Terin (William Terin)
Profa. Ma. Cleia Teixeira da Silva
Prof. Me. José Wilton dos Santos
Profa. Esp. Mirella Clerici Loayza

Web-edição:

T.I Lee Anthony Medrado

Contatos

Tel. 55(11) 99543-5703
Whatsapp: 55(11) 99543-5703
primeiraevolucao@gmail.com (S. Paulo)
netomanuefrancisco@gmail.com (Luanda)
<https://primeiraevolucao.com.br>

Imagens, fotos, vetores etc:

<https://publicdomainvectors.org/>
<https://pixabay.com>
<https://www.pngwing.com>
<https://br.freepik.com>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Revista Primeira Evolução [recurso eletrônico] / [Editor] Antonio Raimundo Pereira Medrado. – ano 7, n. 64 (abr. 2026). – São Paulo : Edições Livro Alternativo, 2026. 222 p. : il. color

Bibliografia

Publicação contínua desde 2020.

Bimestral

e-ISSN 2675-2573

Disponível apenas online.

Modo de acesso: <https://primeiraevolucao.com.br>

DOI: <https://doi.org/10.52078/2673-2573.rpe.64>

1. Educação – Periódicos. 2. Pedagogia – Periódicos. I. Medrado, Antonio Raimundo Pereira, editor. II. Título.

CDD 22. ed. 370.5

Patrícia Martins da Silva Rede – Bibliotecária – CRB-8/5877

Em parceria com:



São Paulo | 2026

Publicada no Brasil por:

Livro Alternativo
www.livroalternativo.com.br

CNPJ: 28.657.494/0001-09

05 EDITORIAL

Antonio R P Medrado

06 Catalog'Art; Naveg'Ações de Estudantes

Isac Chateaneuf

07 Sobre filas, silêncios e aprendizados invisíveis

Mirella Clerici

08 Ciência, Tecnologia & Sociedade

Adeilson Batista Lins

14 POIESIS

J. Wilton

16 O FIO INDIVISÍVEL DA EDUCAÇÃO - Rogério Gonçalves

J. Wilton e Cleia Teixeira



ARTIGOS

1. A IMPORTÂNCIA DA LITERATURA INFANTIL NO PROCESSO DE ALFABETIZAÇÃO E LETRAMENTO <i>Adriana Silva de Santana Barros</i>	25
2. CONHECIMENTO DOS MORADORES DO ZANGO III SOBRE O USO DE MEDICAMENTOS PARA O TRATAMENTO DA OXIÚROS NO SEGUNDO SEMESTRE DE 2025 <i>Aldair de Jesus Adão / Calunda dos Santos Jorge</i>	31
3. DESAFIOS, AVANÇOS E CAMINHOS PARA UMA EDUCAÇÃO VERDADEIRAMENTE INCLUSIVA <i>Ana Cristina Ogando Gomez de Carvalho</i>	36
4. O ENSINO DE HISTÓRIA E AS RELAÇÕES ÉTNICO-RACIAIS NA ESCOLA PÚBLICA <i>Ana Elisa Bagó de Oliveira</i>	42
5. ENTRE O BRINCAR E O APRENDER: AS METODOLOGIAS ATIVAS COMO POSSIBILIDADE PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Carina Fardim Soares</i>	52
6. PLURALIDADE DA INTELIGÊNCIA E INCLUSÃO ESCOLAR: FUNDAMENTOS TEÓRICOS E IMPLICAÇÕES JURÍDICO-EDUCACIONAIS <i>Claudiene Alves da Silva</i>	61
7. O PAPEL DO PROFESSOR MEDIADOR NA FORMAÇÃO DO LEITOR CRÍTICO <i>Denise Teixeira Santos Menezes</i>	68
8. RELAÇÕES ÉTNICO-RACIAIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: IDENTIDADES E SUBJETIVIDADES NA INFÂNCIA <i>Diego Agostinho Dynczki</i>	75
9. TECNOLOGIA, INFÂNCIA E EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Edna Farias Cordeiro</i>	85
10. A IMPORTÂNCIA DA GEOGRAFIA PARA A SOCIEDADE <i>Emanuel Ramos Barra</i>	90
11. A HUMANIZAÇÃO NOS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA: ESTUDO DE CASO NO HOSPITAL PSIQUIÁTRICO DE LUANDA <i>Esmael Joaquim Machado</i>	95
12. DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM E DA IMAGINAÇÃO ATRAVÉS DA NARRATIVA ORAL <i>Flávia de Fatima Seraphim Ribeiro</i>	100
13. GESTÃO DA CARREIRA NO INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO DE LUANDA E NO INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO TOCOÍSTA <i>Guilherme Mateus Moma</i>	106
14. GESTÃO DE RESÍDUOS HOSPITALARES EM ANGOLA: CASO DE ESTUDO "HOSPITAL PEDIÁTRICO DAVID BERNARDINO" <i>João Francisco Marcelino</i>	114
15. A POSSIBILIDADE DAS ARTES, DOS BRINQUEDOS E DAS BRINCADEIRAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Joice Botelho Silva</i>	120
16. IMPLICAÇÕES DO SISTEMA POLÍTICO NO DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO LOCAL NO MUNICÍPIO DE BOLONGONGO (CUANZA NORTE, ANGOLA, 2002-2026) <i>José Manuel dos Santos</i>	126
17. LINGUAGENS DAS INFÂNCIAS: ESCUTA, INVESTIGAÇÃO E DESCOBERTAS <i>Lilian Silvana Minho Zanetta</i>	133
18. A MUSICALIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO, LINGUAGEM E INCLUSÃO <i>Luciana Cardoso de Souza</i>	140
19. A MEDIAÇÃO PEDAGÓGICA E O MATERIAL DIDÁTICO NO ENSINO DE GEOGRAFIA NA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA: DESAFIOS PARA A CONSTRUÇÃO DO PENSAMENTO ESPACIAL CRÍTICO <i>Luciane de Jesus Mineiro de Lima</i>	144
20. O BRINCAR COMO EIXO DO DESENVOLVIMENTO E DA APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Lusilene da Rocha Alves</i>	153
21. A CONFISSÃO COMO EFEITO DA REVELIA FACE A NECESSIDADE DA REALIZAÇÃO DA JUSTIÇA À LUZ DO CÓDIGO DE PROCESSO CIVIL ANGOLANO <i>Manuel Dungula Samaia Chivinga</i>	158
22. BAIXA ADEÇÃO AO APOIO PSICOLÓGICO NO INSTITUTO SUPERIOR POLITÉCNICO DE OLINDA RODRIGUES <i>Manuel Paulo Chamorro</i>	167
23. A CULTURA DA LEITURA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: MEDIAÇÃO, EXPERIÊNCIA E FORMAÇÃO LEITORA <i>Marcilene Belisse Pazos</i>	175
24. A IMPORTÂNCIA DAS ROTINAS PEDAGÓGICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL PARA A CONSTRUÇÃO DA AUTONOMIA E DOS HÁBITOS DE APRENDIZAGEM <i>Maria de Lourdes Ferreira da Silva</i>	178
25. EFEITOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NOTURNO SOBRE O RENDIMENTO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS <i>Mario Adelino Miranda Guedes</i>	183
26. BRINQUEDOS, CORPOS E EXPECTATIVAS: A CONSTRUÇÃO SOCIAL DO GÊNERO NA EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Mirella Clerici</i>	188
27. SAÚDE MENTAL DE JOVENS NA CONTEMPORANEIDADE: DESAFIOS PSICOSSOCIAIS E IMPLICAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO <i>Moizes Antonio dos Santos</i>	199
28. A INTEGRAÇÃO ENTRE AS TECNOLOGIAS E O LETRAMENTO <i>Orlaneide Ferreira Santos Diamante</i>	212
29. FAMÍLIA E ESCOLA COMO CONTEXTOS COMPLEMENTARES NA FORMAÇÃO DA CRIANÇA NA EDUCAÇÃO INFANTIL <i>Renato Souza de Oliveira Carvalho</i>	217

**ESTA REVISTA É MANTIDA E FINANCIADA POR PROFESSORAS E PROFESSORES.
SUA DISTRIBUIÇÃO É, E SEMPRE SERÁ, LIVRE E GRATUITA.**

A **REVISTA PRIMEIRA EVOLUÇÃO** é um projeto editorial idealizado pela **Edições Livro Alternativo** com o objetivo de **empoderar e inspirar educadores** na jornada de compartilhar suas pesquisas, estudos, experiências e relatos de vivências.

UM CORPO EDITORIAL DE EXCELÊNCIA:

Nossa equipe conta com especialistas, mestres e doutores(as), todos com vasta experiência na rede pública de ensino, além de profissionais experientes nas áreas do livro e da tecnologia da informação. Essa expertise garante a qualidade e o rigor científico das publicações da revista.

INDEPENDÊNCIA E AUTONOMIA:

Um dos nossos diferenciais é a total independência, viabilizada pelo **financiamento colaborativo de professores e professoras**. Essa autonomia nos permite defender a liberdade de expressão e a diversidade de ideias, priorizando a qualidade dos conteúdos e o impacto positivo na educação.

PROPÓSITOS QUE IMPULSIONAM A TRANSFORMAÇÃO:

- **Promover o debate** crítico e reflexivo sobre os diversos aspectos da educação, com base nas vivências, pesquisas, estudos e experiências dos profissionais da área;
- **Proporcionar a publicação** de livros, artigos e ensaios que contribuam para o aprimoramento da educação e o desenvolvimento profissional dos educadores;
- **Apoiar a publicação** de obras de autores independentes, democratizando o acesso à informação e promovendo a diversidade de vozes;
- **Incentivar o uso de softwares livres** na produção de materiais didáticos e na difusão do conhecimento, promovendo a inclusão digital e a redução de custos;
- **Fomentar a produção de livros** por professores e autores independentes, reconhecendo e valorizando a experiência e o saber dos profissionais da educação;

PRINCÍPIOS QUE GUIAM A NOSSA ATUAÇÃO:

- **Priorizar trabalhos voltados para a educação**, cultura e produções independentes, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e democrática;
- **Utilizar exclusivamente softwares livres** na produção de livros, revistas e materiais de divulgação, promovendo a transparência, a colaboração e a acessibilidade;
- **Incentivar a produção de obras coletivas** por profissionais da educação, fomentando a colaboração e o compartilhamento de conhecimentos;
- **Publicar e divulgar livros de professores** e autores independentes, valorizando a diversidade de vozes e perspectivas na educação;
- **Respeitar a liberdade e autonomia** dos autores, garantindo a originalidade e a autenticidade das obras publicadas;
- **Combater o despotismo, o preconceito e a superstição**, defendendo os valores da democracia, da tolerância e do respeito à diversidade;
- **Promover a diversidade e a inclusão**, valorizando as diferentes culturas, identidades e experiências presentes na comunidade educacional.

A REVISTA PRIMEIRA EVOLUÇÃO é um movimento pela transformação da educação, um espaço para a colaboração, o aprendizado e a inovação.

Junte-se a nós e faça parte da construção de um futuro mais promissor para a educação!

INSTITUIÇÕES PARCEIRAS



Indexadores:



Filiada à:



Produzida exclusivamente com utilização de softwares livres



Platform & workflow by OJS / PKP



EFEITOS DA PRIVAÇÃO DO SONO NOTURNO SOBRE O RENDIMENTO ACADÊMICO DE UNIVERSITÁRIOS

Mario Adelino Miranda Guedes¹

RESUMO

O sono é uma das funções mais relevantes para a vida humana e a saúde das pessoas. O estudo objetivou avaliar os efeitos da privação do sono noturno sobre o desempenho acadêmico em universitários. Realizou-se uma pesquisa descritiva, observacional, prospectiva, com enfoque qualitativa e quantitativa, com amostragem aleatória ou probabilística. Os resultados do estudo foram: Dos 300 universitários 59,3% eram femininos, 44,6% estavam na faixa etária compreendida entre 18 -27 anos, com a média de idade de 25 anos, o desvio padrão de 5,5 anos com um intervalo de confiança de 92,6%. Os pesquisados foram classificados maioritariamente em maus dormidores com 79,3%, com base na avaliação do questionário estandardizados nomeadamente o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e uma sonolência diurna de 63,6% baseando-se no questionário da Escala de Sonolência de Epworth (ESE), duas ferramentas validadas internacionalmente para avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna respectivamente. No entanto, 63,6% dos pesquisados apresentaram sonolência diurna leve, uma média global de 5,42 pontos. Os universitários pesquisados tiveram uma percepção subjetiva de fraco desempenho acadêmico resultante da privação do sono noturno, ou seja, 65,6%. Conclui-se que a privação do sono noturno teve como principal efeito o mau desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Cognição. Desempenho. Ensino superior. Insônia. Memória. Sonolência diurna.

INTRODUÇÃO

O sono é uma das funções mais relevantes para a vida humana e a saúde das pessoas, (ROMEU 2023).

O homem adulto dorme em média 8 a 9 horas e meia por dia. Os universitários, devido a demanda que o contexto de formação exige, em determinadas ocasiões conservam inadequadamente essa função biológica, não mantendo uma qualidade e quantidades de sono adequadas prejudicando o seu desempenho acadêmico.

MANUEL (2018) relata que o sono é um comportamento ativo que atua em inúmeras funções cerebrais como atenção, tempo de reação,

aprendizagem e consolidação da memória. Atualmente, a sociedade moderna é afetada pela redução das horas de sono, pois grande parte dos adultos realiza tarefas noturnas, sacrificando, desse modo, horas de sono, sem levar em consideração que esse comportamento altera em grande medida a nossa qualidade de vida.

Existem inúmeros fatores endógenos e exógenos que interferem direta e indiretamente na manutenção dos padrões do sono em seres humanos. Fazem parte dos factores, a luz, ou seja, o ciclo claro-escuro, no entanto, factores sociais, representados pelas rotinas familiares e horários de trabalho ou escola, influenciam a duração de sono no ser humano, RIBEIRO, (2019).

¹ Doutorado em Ciências da Educação pela Absolute Christian University, ACU; Mestre em Ciências da Educação pela Uni Xavier Tiradentes; Licenciado em Medicina pela Universidade Jean Piaget de Angola. Vice-Presidente para Área Científica e Pós-Graduação do Instituto Superior Politécnico Deolinda Rodrigues. Professor de Neuropsicologia Aplicada do Instituto Superior Politécnico Deolinda Rodrigues. Investigador auxiliar do Centro de Investigação Científica e Desenvolvimento do Instituto Superior Politécnico Deolinda Rodrigues. Co-Editor da Revista Digital de Investigação e Postgrado, REDIP, Venezuela. Orcid. 0009-0003-3671-4697 guedesmario876@gmail.com.

A privação de sono noturno é uma situação comum entre os estudantes universitários e pode causar problemas de saúde e desempenho acadêmico, relevando-se neste âmbito o impacto de sua má qualidade que começa a recair precocemente nesta categoria de estudantes que em função da demanda do novo contexto formativo são submetidos a uma extensa grelha curricular e a experiência de atividades extracurriculares para melhorar a sua qualificação acadêmica. Este seguimento de estudantes possui altas chances de apresentar sonolência diurna excessiva, devido aos horários escolares e as demandas acadêmicas assim como as outras rotinas que o novo contexto acadêmico os impõe, (MACIEL; ANDREA; MIRANDA et al 2018).

Tem sido característico nos jovens universitários a observância de uma tendência à diminuição da duração do sono noturno nos dias de semana, com um concomitante aumento da tendência de sonolência diurna e consequente surgimento de episódios de microssonos, da dificuldade em despertar pela manhã e de problemas relacionados com o adormecer à noite com ênfase para o período da latência de sono. Trabalhar e estudar têm sido frequentemente observados entre jovens universitários. Um dos resultados dessa dupla jornada é a restrição aos horários de dormir e acordar, especialmente nos dias de trabalho, uma vez que estes indivíduos realizam um esforço adicional no seu estilo de vida, com implicações diretas sobre o seu ritmo circadiano. Dados da literatura consultada apontam para a existência de altas chances deste segmento de estudantes desenvolverem a sonolência diurna.

Em Angola, não existem pesquisas que permitam avaliar os padrões de sono nos estudantes universitários, sua privação nem as implicações no desempenho acadêmico. Ainda assim, implicitamente, sabe-se que aos universitários têm apresentado um comportamento desproporcional em função ao novo contexto acadêmico que os coloca em situação de vulnerabilidade acadêmica. Esta pesquisa visou investigar a percepção dos universitários sobre os efeitos da privação de sono no desempenho acadêmico, no 1º semestre de 2025.

METODOLOGIA

Quanto aos fins, tratou-se de uma pesquisa descritiva, conforme explica SEVERINO, (2017 p 124), na qual se esclarece as características de determinada população ou de determinado fenômeno. Pode também estabelecer correlações entre variáveis e definir a sua natureza. Quanto aos meios de investigação, ainda respeitando a categorização de Pantoja (2009), esta pesquisa se configura como um estudo bibliográfico, que não se esgotou na figura do pesquisador, pois dela fizeram parte estudantes universitários implicados direto no processo de coleta de dados.

A pesquisa descritiva segundo SEVERINO (2017 p 124) é aquela que visa descrever as características de determinada população ou fenômeno de relacionando suas variáveis, envolvendo técnicas padronizadas de coleta de dados. O universo de estudo circunscreveu-se aos universitários com a idade compreendida entre os 18 aos 45 anos de idade, que acorreram ao centro médico Júlia e Cunha no período compreendido entre janeiro a Maio de 2025. Teve uma amostra de 300 estudantes, representativa em função do universo inicial de 375 universitários. Para o levantamento da população universitária, foi aplicado questionário sociodemográfico, posteriormente integrados tanto no Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE), ferramentas utilizadas e validadas internacionalmente nas pesquisas de sono. Foi utilizada a técnica de amostragem não probabilística do tipo casual simples, não favorecendo a generalização dos resultados da pesquisa (SEVERINO 2017).

O método utilizado para a coleta de dados foi do tipo dirigido pelo pesquisador, com informações fornecidas por escrito, pelos universitários através de questionários estruturados. Os dados da pesquisa foram coletados utilizando-se instrumentos standardizados tais como: Género (masculino/feminino), faixa etária > de 18 -27 anos; 28- 37 anos, 38 – 45 anos; estado civil (solteiro/casado/ outra condição). O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, validado em pesquisas internacionais (ARAÚJO; SABRINA; GERALDINE et al 2015) & a escala de Sonolência de Epworth (OLIVEIRA; FARIAS; COSTA et al 2020).

O PSQI foi utilizado com o objetivo de avaliar a qualidade do sono. Este instrumento esteve composto por 10 questões subjetivas e objetivas. As primeiras nove questões foram auto-administradas, possuindo cada uma delas sete componentes, e sua avaliação se deu pela qualidade subjetiva do sono, latência do sono e sonolência diurna.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra de estudo foi constituída predominantemente por feminino, 178(59,3%), associados a fatores sociodemográficos do local de estudo. Importa realçar que a população angolana é maioritariamente feminina. Importa, referir que em outras pesquisas internacionais no âmbito da avaliação do sono em estudantes universitários, como refere a pesquisa de GOMES; ALMEIDA; CRISTINA et al. (2026), que deu grande relevância desta variável. Relativamente à idade, observou-se que a maioria dos universitários pesquisados estiveram na faixa compreendida entre os 18 aos 27 anos, com a média de idade de 25 anos, o desvio padrão de 5,5 anos com um intervalo de confiança de 92,6%, relevando deste modo, uma participação de universitário predominantemente jovem, corroborando com ROMEU (2023), referindo a tendência para a diminuição do sono noturno, relevando fatores biológicos, comportamentais e ambientais alteram o ritmo circadiano do indivíduo.

Os resultados do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) por grupo de participantes, tendo em consideração a jornada de trabalho, não indicaram diferenças significativas das médias (m), obtidas no âmbito dos diferentes grupos analisados. O grupo 1 esteve formado pelos universitários que trabalham em tempo integral ($m=10,2$); o grupo 2 – constituído por aqueles estudantes que trabalham parcialmente, obteve-se uma média ($m= 11,8$), ao passo que o grupo 3- constituído pelos estudantes que não trabalham obteve-se uma média ($m= 7,3$).

Quanto ao perfil da qualidade de sono, com a aplicação do Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), a prevalência de distúrbios graves do sono nos universitários pesquisados foi de 9,7 pontos o que reflete, um escore maior que 5($m>5$), evidenciando a existência de problemas relacionados

ao sono nesta amostra de indivíduos, através do índice de confiabilidade apoiados no método estatístico descritivo. Este questionário avalia componentes do sono, como são os casos da qualidade subjetiva, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono e uso de medicamentos para dormir.

Tornando-se os resultados do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) por componente, nota-se que a média global apresenta resultados em escores que indicam a má qualidade de sono, maus dormidores, a menor parcela dos sujeitos pesquisados percebem a qualidade do seu sono como boa (20,7%). Grande parte dos pesquisados (42%) apresentam um período de latência inferior a 15 minutos. Os universitários, apresentaram maior período de latência de sono propensão, no período de tempo compreendido entre 16-30 minutos consignados com a pontuação 1, pontuando 32% da população pesquisada, no momento em que lhes foi aplicado questionário de coleta de dados. A latência do sono na abordagem de ARAÚJO; SABRINA; GERALDINE et al (2015), em um indivíduo normal é de cerca de 10-30 minutos, ajudando a ocorrência de um sono normal. Uma parcela maior de 119(39,6%) dos inqueridos dorme mais de 7 horas por noite em detrimento de uma faixa menos significativa de sujeitos 24% dorme menos de 5 horas por noite.

No que concerne ao perfil da sonolência diurna com a aplicação pela média global da Escala de Sonolência Excessiva (ESE) na população pesquisada foi de $m=5,42$ o que indicou o baixo índice de sonolência diurna entre os pesquisados. Tal resultado pode ser elucidativo de sujeitos sadios, com boa vigilância diurna, no aspecto relacionado com a sonolência diurna, corroborando com HELENA (2019). Na análise da situação 5 que faz referência a possibilidade de o indivíduo deitar-se à tarde quando as circunstâncias permitem: a maioria dos estudantes indicou alta chance de cochilar, fenómeno que pode estar relacionado ao hábito de sesta, resultando em fraco desempenho académico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa dedicou-se a estudar os efeitos da privação do sono noturno sobre o desempenho académico dos universitários. Com esta abordagem

procurou - se avaliar este fenômeno tendo em atenção ao impacto que o mesmo acarreta para a vida dos universitários. Nas características sociodemográficas analisadas nesta pesquisa, há um predomínio do gênero feminino, condizente com outros estudos neste âmbito, e uma faixa etária compreendida entre os 18 aos 27 anos de idade, permitindo assim aferir que estamos diante de uma população estudantil iminentemente jovem.

Os resultados do estudo em análise no tocante a avaliação da média global da vigiância diurna permitiu obter uma amostra de 63,6% de estudantes que se apresentaram com sonolência diurna leve, o que por si só é preocupante, atendendo as implicações negativas que este fenômeno possa desencadear no exercício das atividades diárias em geral e acadêmicas em particular.

De acordo com o índice global da qualidade de sono, mais da metade dos universitários pesquisados se classificam como maus dormidores numa proporção de 79,3% da população em análise. Nesta óptica, foram constatadas evidências de que estes estudantes apresentam dificuldades em alternar seus perfis de padronização da atenção (estado de vigília), para o mundo interno (estado de sono). Foi igualmente evidenciado que os escores de seus índices globais de qualidade de sono aumentavam, evidenciando pior qualidade do sono, em relação direta com a duração da jornada de trabalho indicando, que o aumento da duração da jornada de trabalho resulta num pior desempenho da qualidade de sono noturno.

Existem indícios de que os estudantes universitários pesquisados se mostraram especialmente vulneráveis a má qualidade de sono o que repercute negativamente no seu desempenho acadêmico. Ainda há carência de estudos mais aprofundados, mas é possível evidenciar a necessidade de promover estratégias que garantam a qualidade de sono entre acadêmicos a fim de evitar déficits de desempenho escolar. Entretanto, ao se levar em conta os resultados da correção do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), na componente qualidade subjetiva do sono, observou-se que a maioria dos pesquisados percebe a sua qualidade de sono como boa, contrastando com os resultados da pesquisa. Na análise da componente duração do sono, 39,6% declararam

dormirem mais de 7 horas por noite ao passo que 24,5% dos entrevistados responderam dormirem menos de 5 horas por noite. No que diz respeito à eficiência do sono, 45,3% dos estudantes pesquisados, consignados com a pontuação 2, percebem que não possuem boa eficiência, o que condiz com o resultado alcançado no componente relativo aos distúrbios do sono, no qual a maioria dos estudantes obtiveram uma pontuação que os caracteriza como portadores de problemas para dormir (sono fragmentado), bem como com o resultado do PSQI cuja média global apontou a maioria como sendo maus dormidores.

Apesar de o estudo ter apresentado valores abaixo da média, a grande maioria dos universitários pesquisados apresentaram distúrbios na qualidade/quantidade como sendo um sono ruim. Relativamente à percepção subjetiva sobre os efeitos da privação do sono noturno sobre o desempenho acadêmico, é notório que 65,6% dos pesquisados percebem que a privação de sono, tem repercussões negativas sobre o desempenho acadêmico. Esta percepção é geralmente sustentada pelos resultados do ano letivo transato, nos quais grande parte dos mesmos não transitaram na 1ª época, sendo relegados à reprovação direta e ao exame de recurso. Com este resultado, esta pesquisa confirmou por um lado o baixo desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE; ALVES; LOURETO et al. Qualidade de sono e sonolência diurna em estudantes universitários: Testando um modelo explicativo. Artigo original. **Revista SciELO**. Montevideo, Uruguai, 2023.
- ANGOLA. **Revogação do decreto-lei 13/01**. Lei da reforma educativa. Assembleia Nacional, Luanda, 2016
- ARAÚJO; SABRINA; GERALDINE et al. A aplicação do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh para o uso de reabilitação cardiopulmonar e metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Santa Catarina, Brasil 2015.
- GOMES; ALMEIDA; CRISTINA et al. Influência da qualidade do sono sobre a aprendizagem no ensino de ciências. **Revista de Psicopedagogia**. Pernambuco, Brasil. 2026.
- HELENA Bom-Fim et al. **Validação da Escala de Sonolência de Epworth no sono de diferentes amostras da população portuguesa segundo o modelo de RASCH**. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Universidade Lusófona. Lisboa, Portugal, 2019.
- MACIEL; ANDREA; MIRANDA et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Associação Brasileira de Saúde Coletiva. **Revista SciELO**. Rio de Janeiro, Brasil, 2018.
- ANUEL Margarida et al. **A relação entre tipo diurno e desempenho acadêmico de alunos universitários em horário**

diurno e pós-laboral. Universidade Autónoma de Lisboa, Portugal. 2018.

OLIVEIRA; FARIAS; COSTA et al. Qualidade do sono e sonolência excessiva diurna em acadêmicos de Medicina.

Revista eletrônica acervo de saúde. São Paulo, Brasil, 2020.

RIBEIRO. Avaliação da qualidade do sono e índice de estresse em acadêmicos de graduação noturna. **Revista científica multidisciplinar o Núcleo do conhecimento.** <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/qualidade-do-sono> . Rio de Janeiro, Brasil, 2019.

ROMEU. Fatores associados a qualidade do sono de estudantes universitários. Revista científica SciELO. <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022> . Rio de Janeiro, Brasil 2023.

SEVERINO António. **Metodologia do Trabalho científico.** 24ª, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Brasil. 2017.



5 Anos.
uma essên

www.primeiraevolucao.com.br



<https://doi.org/10.52078/2675-2573.rpe.64>



COORDENAÇÃO:
Prof. Dr. Manuel Francisco Neto
Profa. Ma. Maria Mbuanda Caneca Gunza Francisco
Profa. Esp. Vilma Maria da Silva

AUTORES(AS):

- Adriana Silva de Santana Barros
- Aldair de Jesus Adão e Calunda dos Santos Jorge
- Ana Cristina Ogando Gomez de Carvalho
- Ana Elisa Bagi de Oliveira
- Carina Fardim Soares
- Claudiene Alves da Silva
- Denise Teixeira Santos Menezes
- Diego Agostinho Dynczuki
- Edna Farias Cordeiro
- Emanuel Ramos Barra
- Esmael Joaquim Machado
- Flávia de Fatima Seraphim Ribeiro
- Guilherme Mateus Moma
- João Francisco Marcelino
- Joice Botelho Silva
- José Manuel dos Santos
- Lilian Silvana Minho Zanetta
- Luciana Cardoso de Souza
- Luciane de Jesus Mineiro de Lima
- Lusilene da Rocha Alves
- Manuel Dungula Samaiata Chivinga
- Manuel Paulo Chamorro
- Marcelene Belisse Pazo
- Maria de Lourdes Ferreira da Silva
- Mario Adelino Miranda Guedes
- Mirella Clereci
- Moizes Antonio dos Santos
- Orlaneide Ferreira Santos Diamante
- Renato Souza de Oliveira Carvalho

Indexadores:



Filiada à:



Produzida exclusivamente com utilização de softwares livres



Parceiros:

