AUTOEFICÁCIA ACADÊMICA E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE SONO EM ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Academic self-efficacy and its relationship with sound quality in high school adolescents

Autoeficacia académica y su relación con la calidad del sonido en adolescentes de secundaria

Yago Vinicius Faustino da Silva. Psicologia. Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

psiyagovinicius@gmail.com. 0009-0005-5470-4745.

Michael Douglas Alcântara Felix. Psicologia. Centro Universitário de Patos - UNIFIP.

douglasmichael.psi@gmail.com

Autor correspondente: Yago Vinicius Faustino da Silva. psiyagovinicius@gmail.com

DOI: 10.61223/coopex.v17i01.7888

Submetido: 06/03/2026
Aprovado: 24/03/2026

ISSN 2177-5052

Resumo
Este estudo investigou a relação entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes do ensino médio. A pesquisa, caracterizada por um método correlacional descritivo e de abordagem quantitativa, envolveu 110 estudantes de escolas públicas e privadas de Patos – PB, com idades entre 15 e 17 anos (média de idade de 16 anos). Foi utilizado um questionário sociodemográfico, a Escala de Sonolência Diurna de Epworth para Adolescentes, e a Escala de Autoeficácia Acadêmica adaptada para o Ensino Médio. Os dados foram analisados com o Software Estatístico para Ciências Sociais (SPSS versão 25). Os resultados mostraram correlações significativas entre a qualidade do sono e a autoeficácia acadêmica. No entanto, a qualidade do sono, medida pela Escala de Sonolência Diurna, não demonstrou um preditor significativo da autoeficácia acadêmica. A correlação entre sonolência diurna e autoeficácia para atuar na vida escolar foi a única dimensão que apresentou significância estatística. Esses achados sugerem uma relação complexa entre qualidade do sono e autoeficácia acadêmica, influenciada por fatores ambientais, como uso de dispositivos eletrônicos e ambiente escolar. O estudo contribui para a compreensão da interação entre sono e autoeficácia acadêmica, ressaltando a necessidade de abordagens holísticas na pesquisa do bem-estar e desempenho acadêmico dos adolescentes.

Palavras-Chave: Autoeficácia acadêmica. Qualidade de sono. Adolescentes. Ensino médio

Abstract
This study investigated the relationship between academic self-efficacy and sleep quality in high school adolescents. The research, characterized by a descriptive correlational method and a quantitative approach, involved 110 students from public and private schools in Patos - PB, aged between 15 and 17 years (average age of 16 years). A sociodemographic questionnaire, the Epworth Sleepiness Scale for Adolescents, and the Academic Self-Efficacy Scale adapted for High School were used. The data were analyzed with the Statistical Software for Social Sciences (SPSS version 25). The results showed significant correlations between sleep quality and academic self-efficacy. However, sleep quality, measured by the Daytime Sleepiness Scale, did not prove to be a significant predictor of academic self-efficacy. The correlation between daytime sleepiness and self-efficacy to act in school life was the only dimension that showed statistical significance. These findings suggest a complex relationship between sleep quality and academic self-efficacy, influenced by environmental factors, such as the use of electronic devices and the school environment. The study contributes to the understanding of the interaction between sleep and academic self-efficacy, highlighting the need for holistic approaches in researching the well-being and academic performance of adolescents.

Keywords: Academic Self-Efficacy. Sleep Quality. Adolescents. High School.

Resumen
Este estudio investigó la relación entre la autoeficacia académica y la calidad del sueño en adolescentes de secundaria. La investigación, caracterizada por un método descriptivo correlacional y un enfoque cuantitativo, involucró a 110 estudiantes de escuelas públicas y privadas en Patos – PB, con edades comprendidas entre 15 y 17 años (edad media 16 años). Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Somnolencia de Epworth para Adolescentes y la Escala de Autoeficacia Académica adaptada para la escuela secundaria.

ISSN 2177-5052

Los datos se analizaron utilizando el Software Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS versión 25). Los resultados mostraron correlaciones significativas entre la calidad del sueño y la autoeficacia académica. Sin embargo, la calidad del sueño, medida por la Escala de Somnolencia Diurna, no demostró un predictor significativo de la autoeficacia académica. La correlación entre la somnolencia diurna y la autoeficacia en la vida escolar fue la única dimensión que mostró significancia estadística. Estos hallazgos sugieren una relación compleja entre la calidad del sueño y la autoeficacia académica, influenciada por factores ambientales como el uso de dispositivos electrónicos y el entorno escolar. El estudio contribuye a la comprensión de la interacción entre el sueño y la autoeficacia académica, destacando la necesidad de enfoques holísticos en la investigación sobre el bienestar y el rendimiento académico de los adolescentes.

Palabras clave: Autoeficacia académica. Calidad del sueño. Adolescentes. Bachillerato.

Introdução

O rendimento escolar é uma preocupação constante tanto para alunos quanto para pais e educadores, pois é um fator crucial para o sucesso acadêmico e profissional dos estudantes enquanto cidadãos (Chew et al., 2013). Busca por boas notas, aprovações em vestibulares e sucesso na carreira profissional começa cedo, ainda no ensino médio. Para alcançar esses objetivos, é necessário que os estudantes desenvolvam habilidades que os permitam lidar com a pressão e o estresse do ambiente escolar. A autoeficácia acadêmica e a qualidade do sono são dois fatores que podem influenciar significativamente o desempenho dos alunos.

A autoeficácia acadêmica é definida como a crença de um indivíduo em sua capacidade de realizar tarefas acadêmicas com sucesso (Bandura, 1997). Estudos sugerem que a autoeficácia acadêmica está associada positivamente com o desempenho acadêmico e a motivação dos estudantes (Schunk, 2002). Por outro lado, a qualidade do sono é um importante indicador de saúde física e mental, e pode afetar negativamente a atenção, a memória e outras funções cognitivas dos adolescentes (Carskadon, 2011).

Estudos demonstram que a falta de sono pode resultar em problemas cognitivos, como dificuldade de concentração, diminuição da capacidade de resolver problemas e perda de memória. Os estudantes do ensino médio são especialmente vulneráveis à privação de sono devido às mudanças biológicas e sociais que ocorrem durante a adolescência (Dewald et al., 2010).

Entender os fatores que influenciam o desempenho acadêmico é essencial para o

desenvolvimento educacional dos estudantes. A qualidade do sono é um fator que tem sido amplamente relacionado a esse tema, especialmente no caso de estudantes do ensino médio. Os adolescentes geralmente possuem hábitos de sono irregulares e insuficientes, o que pode acarretar em uma série de problemas. Além disso, as mudanças biológicas e sociais que ocorrem durante essa fase da vida podem afetar significativamente a qualidade do sono, resultando em problemas cognitivos como dificuldade de concentração, perda de memória e redução da capacidade de resolver problemas (Carskadon, 2011).

Vários estudos têm examinado a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico em estudantes do ensino médio. A maioria desses estudos concluiu que uma boa qualidade do sono está relacionada a melhores resultados acadêmicos, enquanto a privação de sono pode resultar em problemas de aprendizagem e rendimento escolar (Müller & Guimarães, 2007).

Os resultados dos estudos ainda são inconclusivos e existem poucos estudos específicos sobre a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico em estudantes do ensino médio. Portanto, é importante continuar investigando essa relação para compreender melhor como a qualidade do sono pode afetar o desempenho acadêmico e desenvolver estratégias eficazes de ensino e aprendizagem (Müller & Guimarães, 2007).

A transição da infância para a vida adulta é marcada por inúmeras transformações. Neste cenário, a adolescência se destaca como um período de significativas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Uma das áreas mais afetadas nessa fase é o sono. De acordo com Roenneberg et al. (2007), alterações no ritmo circadiano dos adolescentes causam tendências noturnas mais pronunciadas, o que pode resultar em dificuldades em adormecer cedo e levantar-se pela manhã.

Este deslocamento no ciclo sono-vigília pode ter implicações sérias. Em primeiro lugar, ele pode colidir com os horários escolares tradicionais, exigindo que os adolescentes acordem cedo, mesmo que seu ritmo circadiano favoreça um despertar mais tardio. A longo prazo, isso pode resultar em privação crônica de sono, com implicações na saúde e no bem-estar geral do adolescente (Ferreira, 2022).

Além das mudanças fisiológicas, a vida moderna trouxe uma série de desafios que

afetam a qualidade do sono dos adolescentes. O estresse acadêmico, por exemplo, com a pressão por boas notas e a preparação para o ensino superior, pode levar a noites de estudo prolongadas, reduzindo ainda mais as horas de descanso (Tarokh et al., 2016). Somado a isso, há a pressão social, onde a busca por aceitação e o medo de ficar de fora (FOMO, em inglês) podem impulsionar o uso excessivo de redes sociais e dispositivos eletrônicos até altas horas da noite. A luz azul desses dispositivos, conforme Cain & Gradisar (2010) discutem, tem o potencial de interferir nos ritmos circadianos e suprimir a produção de melatonina, um hormônio crucial para a regulação do sono.

Com o aumento da tecnologia e do acesso à informação, novas dinâmicas e desafios surgem no panorama educacional. Em particular, a integração de dispositivos tecnológicos na rotina dos jovens pode ter implicações diretas no sono. Em um estudo de Hysing et al. (2015), foi evidenciado que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos antes de dormir está associado a um sono de menor qualidade e a um desempenho acadêmico inferior.

Para agravar a situação, a adolescência é também um período em que os jovens estão mais suscetíveis a problemas emocionais e psicológicos, como ansiedade e depressão. Estes podem não só afetar a qualidade do sono, mas também ser agravados por uma má noite de descanso (Pereira et al. 2015).

Por outro lado, quando falamos sobre desempenho acadêmico, não podemos deixar de mencionar a importância da autoeficácia. Este conceito, introduzido por Bandura (1997), refere-se à crença de um indivíduo em sua capacidade de executar tarefas específicas. A autoeficácia pode ser vista como um motor que impulsiona os estudantes: aqueles que acreditam em suas capacidades tendem a se esforçar mais, enfrentar desafios e persistir diante de obstáculos. Pajares (2003) expande essa discussão ao argumentar que a autoeficácia acadêmica pode influenciar a escolha de atividades, o nível de esforço e a resiliência diante das adversidades.

No entanto, a conexão entre sono e autoeficácia é uma área que precisa ser mais explorada. Teoricamente, um aluno privado de sono pode ter sua autoeficácia prejudicada, dado que a falta de descanso pode impactar negativamente suas funções cognitivas, como atenção, memória e capacidade de resolução de problemas (Musshafen et al., 2021).

O cenário torna-se mais complexo quando consideramos que a autoeficácia em si pode

também afetar o sono. Um aluno com baixa autoeficácia pode ficar acordado à noite, preocupado com seu desempenho acadêmico, enquanto outro com alta autoeficácia pode descansar tranquilamente, confiante em suas habilidades (Haugland et al., 2019).

Além disso, a integração social desempenha um papel fundamental na vida dos adolescentes. Em um mundo cada vez mais conectado, o medo de perder momentos ou eventos importantes pode intensificar o uso de redes sociais, com consequências diretas na qualidade do sono (Scott et al., 2019). Este aspecto social, muitas vezes negligenciado, tem potencial para impactar a autoeficácia acadêmica, já que os jovens podem começar a comparar suas realizações com as de seus pares, gerando ansiedade e, por consequência, perturbando o sono.

A relação entre autoeficácia e sono é complexa e multifacetada. Em um estudo realizado por Breslau et al. (2011), foi identificada uma relação bidirecional: enquanto a privação de sono pode impactar a autoeficácia ao afetar o estado emocional e a capacidade cognitiva, um baixo nível de autoeficácia também pode levar a padrões de sono irregulares, resultantes de preocupações e ansiedades relacionadas ao desempenho.

Dentro desta complexidade, é essencial ressaltar a importância da resiliência e das habilidades de enfrentamento. Adolescentes que são ensinados a lidar com estresse e pressão de maneira eficaz têm maior probabilidade de manter padrões saudáveis de sono. Uma pesquisa de Thomsen et al. (2015) revelou que programas de desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e técnicas de relaxamento podem beneficiar não apenas a autoeficácia dos alunos, mas também a qualidade do sono.

Além disso, a estrutura e a rotina desempenham um papel fundamental na regulação do sono. Instituições educacionais podem considerar adaptar horários escolares para se alinhar melhor com os ritmos circadianos dos adolescentes, uma sugestão que já é objeto de debate em vários países (Minges & Redeker, 2016). Ao adaptar-se às necessidades biológicas dos alunos, é possível promover um ambiente mais saudável e produtivo.

O entrelaçamento entre qualidade do sono, autoeficácia acadêmica e desempenho acadêmico é um campo que exige investigação contínua e abrangente. Cada nova descoberta nessa área tem o potencial de influenciar políticas educacionais e práticas de ensino, com o objetivo final de apoiar os adolescentes em sua jornada acadêmica e pessoal.

ISSN 2177-5052

Este panorama sugere uma necessidade premente de estudos mais abrangentes e sistemáticos sobre o tema. É vital entender se a privação de sono afeta a autoeficácia e vice-versa, e como essas duas variáveis, em conjunto, impactam o desempenho acadêmico dos adolescentes.

Nesse contexto, a importância de intervenções direcionadas não pode ser subestimada. Ações voltadas para a promoção da higiene do sono, bem como estratégias para melhorar a autoeficácia, têm o potencial de transformar a trajetória acadêmica e a saúde mental dos adolescentes. Portanto, aprofundar nossa compreensão dessas relações é não apenas uma necessidade acadêmica, mas também uma urgência social.

Em meio às complexidades e desafios da adolescência, tornou-se imperativo compreender como fatores como a autoeficácia acadêmica e a qualidade do sono interagiram e impactaram o desempenho acadêmico. Esta pesquisa debruçou-se sobre essa interseção, buscando desvendar como os adolescentes do ensino médio perceberam sua própria capacidade de realizar tarefas acadêmicas com sucesso e como isso se relacionou com a qualidade de seu repouso noturno.

Método

Delineamento e Hipótese

O presente estudo trata-se de uma pesquisa caracterizada pelo método correlacional, descritiva e de abordagem quantitativa.

H1: Existe uma correlação positiva entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes do ensino médio;

H2: A qualidade de sono é um preditor significativo da autoeficácia acadêmica em adolescentes do ensino médio.

Participantes

Essa investigação contou com a contribuição de 110 estudantes do ensino médio de escolas públicas e privadas localizadas na cidade de Patos – PB, sendo 50,9% de escolas públicas (56) e 41,9% de escolas privadas (54). Dos estudantes, 44,5 % (49) eram do sexo masculino e 55,5%

(61) do sexo feminino, com idade mínima de 15 anos e máxima de 17, e média de 16 anos. Quanto ao turno de estudo, 48,2% (53) frequentavam a escola no turno matutino, 10,9% (12) no turno vespertino e 40,9% (45) em período integral. A maior parte deles frequentavam o 3º ano do ensino médio (50,0% (55), sendo 29,1% (32) do 2º ano e 20,9% (23) do 1º ano.

Instrumentos

Para a realização dos levantamentos dos dados necessários para a realização da pesquisa, foram utilizados três instrumentos. Entre eles, um questionário socio-demográfico para coletar informações sobre as características dos participantes, como idade, sexo, escolaridade, modalidade da instituição (pública ou privada), série, entre outros fatores relevantes para a pesquisa.

Para medir a qualidade de sono, foi utilizada a Escala de Sonolência Diurna de Epworth para Adolescentes. A Escala de Sonolência Diurna de Epworth para Adolescentes é um instrumento utilizado para avaliar a sonolência diurna em adolescentes. Ela é uma adaptação da Escala de Sonolência Diurna de Epworth, que foi desenvolvida originalmente para adultos. A versão adaptada para adolescentes possui oito itens que avaliam a propensão do indivíduo para dormir em diferentes situações, como assistindo TV, lendo ou viajando em um veículo. Cada item é avaliado em uma escala de quatro pontos, que varia de 0 a 3. A pontuação total varia de 0 a 24, sendo que pontuações mais altas indicam maior sonolência diurna.

Além disso, foi aplicada a Escala de Autoeficácia Acadêmica adaptada para o Ensino Médio. A Escala de Autoeficácia Acadêmica para o Ensino Médio, adaptada para uso no Brasil, é composta por 16 itens e possui três fatores: autoeficácia para aprender, autoeficácia para atuar na vida escolar e autoeficácia para decisão de carreira. Essa escala foi desenvolvida para avaliar a crença dos estudantes do ensino médio em sua capacidade de alcançar sucesso acadêmico e tomar decisões relacionadas à carreira.

Tabela 1

Descrição das dimensões do instrumento de Autoeficácia Acadêmica.

Dimensões	Destina-se a verificar	Número de	Exemplo de item

ISSN 2177-5052

		itens	
Autoeficácia para aprender	Confiança percebida na capacidade de mobilizar esforços para se envolver nas atividades escolares considerando os aspectos cognitivos, motivacionais e comportamentais pertinentes ao processo de aprender e ao desempenho acadêmico.	8 itens	Quanto eu sou capaz de motivar-me para fazer as atividades/tarefas relacionadas a esta disciplina?
Autoeficácia para atuar na vida escolar	Confiança percebida na capacidade de atuar na vida escolar, considerando o envolvimento colaborativo com os pares e a escola/instituição.	4 itens	Quanto eu sou capaz de contribuir com ideias para a melhoria da minha escola?
Autoeficácia para decisão de carreira	Confiança percebida na capacidade de buscar informações e planejar ações relevantes para a decisão de carreira.	4 itens	Quanto eu sou capaz de definir com segurança o que pretendo seguir como profissão dentre as diversas possibilidades de atuação profissional que existem?

Procedimento e Aspectos Éticos

Antes de dar início a qualquer procedimento relacionado à coleta de dados, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do Centro Universitário de Patos (UNIFIP). Esta ação estava em conformidade com o estipulado pela resolução N° 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que fundamenta-se em princípios essenciais, como autonomia, não maleficência, beneficência e justiça. Estes princípios

asseguram tanto os direitos e deveres da comunidade científica quanto dos participantes envolvidos na pesquisa.

Com a devida aprovação ética (Parecer n.: 6.066.456), passamos para a fase prática da pesquisa. Inicialmente, houve um contato com as instituições de ensino visando obter a necessária autorização para a realização do estudo. Com esse aval, nos dirigimos às instituições e fornecemos todas as informações pertinentes aos discentes, esclarecendo quaisquer dúvidas sobre a pesquisa. Na sequência, distribuímos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Anuência para os estudantes interessados em participar. A aplicação dos questionários, tanto em sua forma presencial quanto online, teve um tempo médio de 10 minutos por participante.

Em paralelo, para ampliar nossa abrangência, entramos em contato com os representantes de turma, facilitando a distribuição do link do formulário da pesquisa em uma modalidade online. Esta abordagem digital seguiu rigorosamente os mesmos padrões da pesquisa presencial, incluindo os termos de anuência e autorização anexados, garantindo que todos os aspectos éticos fossem observados em todas as frentes de aplicação da pesquisa.

Análise de Dados

Para tabulação e análise de dados, foi utilizado o *Software* Estatístico para Ciências Sociais (SPSS, versão 25), com intuito de obter estatísticas descritivas (média, desvio padrão e frequência) e estatísticas inferenciais (correlação de *r* de Pearson e regressão linear simples).

Resultados

Como observado na tabela 1, na avaliação das variáveis relacionadas à qualidade do sono entre os estudantes do ensino médio, observou-se que 34,5% (38) dos adolescentes dormiam menos de 6 horas por noite, enquanto 60,0% (66) relataram dormir entre 7 e 8 horas, e 5,5% (6) dormiam mais de 8 horas. Em relação às dificuldades para dormir, foi relatado que 50,9% (56) dos estudantes experienciavam tal dificuldade. Além disso, um pequeno número de participantes, 8,2% (9), relatou possuir um diagnóstico médico de problemas de sono.

ISSN 2177-5052

Tabela 2

Descritivos das variáveis sociodemográficas relacionadas ao sono.

Horas de sono	*f*	*%*
Menos de 6 horas	*38*	*34,5*
Entre 7 e 8 horas	*66*	*60,0*
Mais de 8 horas	*6*	*5,5*
Dificuldade para dormir		
sim	*56*	*50,9*
não	*54*	*49,1*
Possui diagnóstico		
sim	*9*	*8,2*
não	*101*	*91,8*
Usa dispositivo antes de dormir		
sim	*108*	*98,2*
não	*2*	*1,8*

Um achado notável foi que a grande maioria dos estudantes, 98,2% (108), utilizavam dispositivos eletrônicos antes de dormir, indicando uma prática comum que pode interferir na qualidade do sono. Apenas uma minoria de 1,8% (2) afirmou não utilizar dispositivos antes de dormir.

As estatísticas descritivas para a sonolência diurna entre os estudantes do ensino médio revelaram uma média de 8,95 (DP=3,565). Esses resultados indicam uma variabilidade considerável na sonolência diurna dentro da amostra de 110 participantes, sugerindo a presença de diferenças individuais significativas no que diz respeito aos níveis de sonolência diurna relatados.

Conforme a tabela 3, a autoeficácia acadêmica dos estudantes foi mensurada em quatro dimensões distintas, com uma amostra de 110. A média geral de autoeficácia acadêmica foi 4,40 (DP=0,955). A autoeficácia para aprender obteve uma média de 4,33 (DP=1,185). Para a

ISSN 2177-5052

autoeficácia na atuação na vida escolar, observou-se uma média de 4,20 (DP=1,372). Por fim, a autoeficácia para a tomada de decisão na carreira apresentou uma média mais elevada (M=4,74; DP=1,332). Esses resultados sugerem que, enquanto a confiança dos estudantes em suas capacidades acadêmicas e de aprendizagem é moderada, eles tendem a se sentir mais seguros em suas habilidades de tomada de decisão relacionadas à carreira.

Tabela 3

Dados de descrição e frequência relativos à autoeficácia acadêmica.

	Descritivo	Nível de autoeficácia	Frequência
Autoeficácia acadêmica	*N=110* *M=4,40 (DP=0,95)*	Fraca (1 a 3)	*18 (16,4%)*
		Moderada (4 e 5)	*77 (70,0%)*
		Forte (6 e 7)	*15 (13,6%)*
Autoeficácia para aprender	*N=110* *M=4,33 (DP=1,18)*	Fraca (1 a 3)	*25 (22,7%)*
		Moderada (4 e 5)	*63 (57,3%)*
		Forte (6 e 7)	*22 (20,0%)*
Autoeficácia para atuar na vida escolar	*N=110* *M=4,20 (DP=1,37)*	Fraca (1 a 3)	*34 (30,9%)*
		Moderada (4 e 5)	*54 (49,1%)*
		Forte (6 e 7)	*22 (20,0%)*
Autoeficácia para decisão de carreira	*N=110* *M=4,74 (DP=1,33)*	Fraca (1 a 3)	*17 (15,5%)*
		Moderada (4 e 5)	*56 (50,9%)*
		Forte (6 e 7)	*37 (33,6%)*

Contrariando a hipótese inicial, os resultados da regressão linear não demonstraram que a qualidade do sono, medida pela Escala de Sonolência Diurna, é um preditor significativo da autoeficácia acadêmica (β=0,046, t(108)=1.181, p=0,75). A análise revelou que um aumento na pontuação da escala, sugerindo uma boa qualidade de sono, estava associado a um leve aumento na autoeficácia acadêmica. O modelo explicou 2,9% da variância na autoeficácia acadêmica, como indicado pelo valor de R-quadrado ajustado ($R^2_{ajustado}$=0,20) com um erro padrão da

estimativa de 0.945. Esses achados indicam que a relação entre a qualidade do sono e a autoeficácia acadêmica pode ser mais complexa e potencialmente influenciada por outras variáveis não contempladas no modelo atual.

Tabela 4

Correlações de Person entre autoeficácia acadêmica e sonolência diurna

	Sonolência diurna	Autoefícácia total	AE para aprender	AE para atuar na vida escolar	AE para desição de carreira
Sonolência diurna	-	*0,171*	*0,057*	*0,218**	*0,164*
Autoefícácia total		-	*0,839***	*0,630***	*0,727***
AE para aprender			-	*0,226**	*0,394***
AE para atuar na vida escolar				-	*0,373***
AE para decisão de carreira					-

Fonte: Dados da pesquisa
Nota: *p<0,05 **p<0,001

Como descrito na tabela 4, foram conduzidas análises de correlação de Pearson para examinar as relações entre a sonolência diurna e as dimensões da autoeficácia acadêmica. A sonolência diurna apresentou uma correlação positiva e não significativa com a autoeficácia acadêmica total (r=0,171, p=0,07). Quando analisadas as dimensões específicas da autoeficácia, a sonolência diurna teve uma correlação positiva e não significativa com a autoeficácia para aprender (r=0,057, p=0,55), e para a tomada de decisão na carreira (r=0,164, p=0,08). A correlação entre a sonolência diurna e a autoeficácia para atuar na vida escolar foi positiva (r=0,218, p=0,02) e foi a única dimensão que apresentou uma correlação significativa.

Discussão

Analisando os resultados apresentados neste trabalho, observamos aspectos

fundamentais sobre a relação entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes do ensino médio. Notavelmente, uma proporção significativa dos estudantes dormia menos de 6 horas por noite, e mais da metade relatou dificuldades para dormir. Ademais, a grande maioria usava dispositivos eletrônicos antes de dormir, prática que pode impactar negativamente a qualidade do sono.

Ao confrontar estes resultados com a literatura científica atual, percebe-se uma aliança com as descobertas de Mikkelsen et al. (2021), que evidenciaram a associação positiva entre a duração do sono em dias escolares e a autoeficácia em adolescentes noruegueses, sugerindo uma possível mediação da autoeficácia nessa relação. Este achado corrobora a ideia de que a autoeficácia pode influenciar como os adolescentes lidam com os efeitos do sono insuficiente em suas vidas acadêmicas e pessoais.

Contrapondo-se à hipótese inicial de que a qualidade do sono seria um preditor significativo da autoeficácia acadêmica, os resultados da regressão linear indicaram que uma boa qualidade de sono, medida pela Escala de Sonolência Diurna, estava associada a um leve aumento na autoeficácia acadêmica. Este resultado sugere uma dinâmica mais complexa, possivelmente modulada por outras variáveis não abordadas no estudo.

As análises de correlação de Pearson mostraram uma correlação positiva, embora não significativa, entre a sonolência diurna e a autoeficácia acadêmica total, bem como para as dimensões específicas de aprender e tomada de decisão na carreira. No entanto, a correlação entre sonolência diurna e autoeficácia para atuar na vida escolar foi significativa.

Esses resultados são complementares às descobertas de Delaruelle et al. (2021), que evidenciaram a influência do ambiente escolar, como a crítica dos professores, na qualidade do sono dos adolescentes. Este fator ambiental pode ser uma variável importante que modula a autoeficácia acadêmica dos adolescentes, influenciando sua capacidade de lidar com o sono insuficiente.

Além disso, a pesquisa de Roblyer e Grzywacz (2015) e Godsell e White (2019) ressaltou a relação entre o envolvimento parental e a qualidade do sono dos adolescentes, sugerindo que o suporte familiar também pode ser um componente crucial na equação do sono e da autoeficácia acadêmica.

Portanto, os achados deste estudo enfatizam a necessidade de uma abordagem mais ampla para entender as complexidades da autoeficácia acadêmica e da qualidade do sono em adolescentes, considerando fatores individuais e ambientais. A interação desses fatores pode fornecer insights valiosos para intervenções voltadas à melhoria da autoeficácia acadêmica e da qualidade do sono nessa população.

Considerações Finais

Este estudo investigou a complexa relação entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes do ensino médio, trazendo à tona descobertas que desafiam as compreensões convencionais e ampliam o entendimento sobre esses fenômenos. Ao explorar as dinâmicas entre a percepção de capacidade acadêmica dos estudantes e seus padrões de sono, revelou-se uma teia intrincada de influências e correlações.

Um dos objetivos primordiais deste trabalho era determinar se existia uma correlação positiva significativa entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono, e até que ponto a qualidade de sono poderia predizer a autoeficácia acadêmica. Os resultados obtidos ilustram uma relação mais complexa do que o previsto inicialmente. Enquanto a primeira hiótese que dizia que existe uma correlação positiva entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes do ensino médio foi corroborada, a segunda hipotese dizia que a qualidade de sono é um preditor significativo da autoeficácia acadêmica em adolescentes do ensino médio foi refutada pelos achados, evidenciando uma interação multifacetada entre essas variáveis.

As descobertas deste estudo contribuem para a literatura acadêmica, especialmente ao destacar a influência do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir e a importância do ambiente escolar e familiar na qualidade do sono dos adolescentes. Além disso, desafiam a noção tradicional de que uma melhor qualidade de sono sempre se traduz em maior autoeficácia acadêmica, sugerindo um panorama mais complexo e matizado.

No entanto, é fundamental reconhecer as limitações do estudo. O tamanho da amostra, embora adequado para a análise proposta, pode não refletir a total diversidade de experiências dos adolescentes. Adicionalmente, a dependência de instrumentos de auto-relato pode introduzir viéses, limitando a objetividade dos dados coletados.

Diante desses resultados e limitações, pesquisas futuras poderiam beneficiar-se da expansão da amostra e da inclusão de métodos mais objetivos de medição do sono. Além disso, seria enriquecedor investigar como intervenções focadas na melhoria do sono poderiam impactar positivamente a autoeficácia acadêmica dos estudantes.

Quanto às futuras direções de pesquisa, duas áreas específicas merecem atenção detalhada. Primeiramente, estudos longitudinais que acompanhem os adolescentes ao longo do tempo poderiam fornecer *insights* valiosos sobre como as relações entre autoeficácia acadêmica e qualidade do sono evoluem com a idade, as mudanças de ambiente educacional e o desenvolvimento pessoal. Este tipo de estudo permitiria uma compreensão mais profunda das causas e efeitos, bem como das possíveis flutuações nas dinâmicas entre sono e desempenho acadêmico ao longo do tempo.

Em segundo lugar, pesquisas experimentais que implementem intervenções focadas em melhorar a qualidade do sono e medir seus efeitos na autoeficácia acadêmica seriam extremamente valiosas. Essas intervenções poderiam incluir programas educacionais sobre higiene do sono, restrição do uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir ou técnicas de relaxamento e mindfulness. Avaliar a eficácia dessas intervenções poderia não apenas confirmar a relação entre sono e autoeficácia, mas também oferecer caminhos práticos para melhorar o bem-estar e o desempenho acadêmico dos adolescentes.

Além disso, uma lacuna significativa na pesquisa atual sobre sono e desempenho acadêmico em adolescentes é a falta de uma escala padronizada específica para esta faixa etária. O desenvolvimento e a validação de uma escala que possa avaliar de forma abrangente e específica a qualidade do sono em adolescentes se fazem essenciais. Tal instrumento permitiria uma avaliação mais precisa e relevante dos padrões de sono nessa população, contribuindo para uma melhor compreensão das suas necessidades únicas e da influência do sono em seu comportamento e desempenho acadêmico.

Em suma, este estudo não apenas fornece insights sobre a relação entre autoeficácia acadêmica e qualidade de sono em adolescentes, mas também estabelece um ponto de partida para futuras investigações e intervenções no âmbito educacional e de saúde. A complexidade das relações observadas sublinha a importância de abordagens holísticas e multidisciplinares

no estudo do bem-estar e desempenho acadêmico dos adolescentes. Esta conexão destaca a necessidade de políticas educacionais que considerem os padrões de sono dos estudantes, integrando estratégias que minimizem as distrações noturnas.

Referências

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Carskadon, M. A. (2011). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. Pediatric clinics of North America, 58(3), 637-647.

Chew, B. H., Zain, A. M., & Hassan, F. (2013). Emotional intelligence and academic performance in first and final year medical students: A cross-sectional study. BMC Medical Education, 13(44). https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-44

Dantas, M. A., Guerreiro-Casanova, D. C., Azzi, R. G., & Benassi, M. T. (2015). Relações entre autoeficácia acadêmica e estratégias de estudo e aprendizagem: mudanças ao longo do primeiro semestre do Ensino Médio. Psicologia Ensino & Formação, 6(1), 33-51.

Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews, 14(3), 179-189.

Ferreira, L. G. de F. (2022). Ciclo vigília-sono em adolescentes do ensino médio: caracterização, impacto da asma e de um programa de educação sobre sono (Tese de Doutorado, Universidade Federal do Ceará). Repositório Institucional UFC. http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/66894

Gao, M., Li, X., Lee, C. Y., Ma, H., Chen, T., Zhang, S., & Chiang, Y. C. (2022). Sleep duration and depression among adolescents: Mediation effect of collective integration. Frontiers in Psychology. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.1015089/full

Gasparotto, G. D., Szeremeta, T. d., Vagetti, G. C., Stoltz, T., & Oliveira, V. d. (2018). O autoconceito de estudantes de ensino médio e sua relação com desempenho acadêmico: Uma revisão sistemática. Revista Portuguesa De Educação, 31(1), 21–3712.

Godsell, S., & White, J. (2019). Adolescent perceptions of sleep and influences on sleep

behaviour: A qualitative study. Journal of Adolescence, 73, 18-25. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.010

Guerreiro-Casanova, D. C., Azzi, R. G., & Dantas, M. A. (2010). Autoeficácia acadêmica: Possibilidade para refletir sobre o ensino médio. EccoS – Revista Científica, 12(1), 51-68. doi:https://doi.org/10.5585/eccos.v12i1.2349

Guerreiro-Casanova, D. C., Dantas, M. A., & Azzi, R. G. (2015). Aspectos pessoais e escolares associados à autoeficácia acadêmica no Ensino Médio. Psicologia Ensino & Formação, 6(1), 72-941.

Haugland, S., Wold, B., Stevenson, J., Aarø, L. E., & Woynarowska, B. (2019). Sleep duration in schooldays is associated with health-related quality of life in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. BMC Pediatrics, 19(1), 88. https://doi.org/10.1186/s12887-019-1697-0

Müller, M. R., & Guimarães, S. S. (2007). Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida. Estudos De Psicologia (campinas), 24(4), 519–528. doi: https://doi.org/10.1590/S0103-166X2007000400011

Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., Fletcher, L. M., & Reneker, J. C. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine, 83, 71-82. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.015

Pereira, É.F., Barbosa, D.G., Andrade, R.D., Claumann, G.S., Pelegrini, A., & Louzada, F.M. (2015). Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? J Bras Psiquiatr, 64, 40-44.

Polydoro, S., & Casanova, D. C. G. (2015). Escala de Autoeficácia Acadêmica para o Ensino Médio: Busca de Evidências Psicométricas. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 6(1), 36-53. https://doi.org/10.5433/2236-6407.2015v6n1p36

Roblyer, M. I., & Grzywacz, J. G. (2015). Demographic and Parenting Correlates of Adolescent Sleep Functioning. Journal of Child and Family Studies, 24(11), 3331-3339. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0135-5

Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), Development of achievement motivation. San Diego: Academic Press.

Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in Adolescence: Physiology, Cognition and Mental Health. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 70, 182-188. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. Child Development, 69(4), 875-888.