

UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL
CAMPUS REALEZA
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

BIANCA CESTAROLI

**AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE A VALÊNCIA EMOCIONAL DOS SONHOS E
O DESEMPENHO ACADÊMICO**

REALEZA
2023

BIANCA CESTAROLI

**AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE A VALÊNCIA EMOCIONAL DOS SONHOS E
O DESEMPENHO ACADÊMICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura da
Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS),
como requisito para obtenção do título de
graduação.

Orientador: Prof. Dr. Felipe Beijamini

REALEZA

2023

RESUMO

Sonhar com provas alguns dias antes de realizar uma avaliação importante é um fator recorrente para estudantes. Este estudo teve como objetivo avaliar se existe uma relação entre a valência emocional dos sonhos e o desempenho acadêmico. Imediatamente antes da aplicação da avaliação, foram coletados dados através de um questionário impresso, sendo: idade, gênero, fase do curso e uso de medicações de 321 estudantes universitários. Além disso, com o instrumento Self-Assessment Manikin, foram coletados dados sobre a valência emocional do último sonho antes da avaliação, contando com três variáveis (prazer, excitação e dominância). Após exclusões de questionários repetidos e incompletos foram utilizados 260 questionários na pesquisa. A idade média amostral foi $22,2 \pm 5,1$, e 80,8% dos participantes foram do gênero feminino. Encontramos associação entre gênero e a valência emocional por meio do teste T, indicando que indivíduos do gênero masculino tendem a ter sonhos mais prazerosos ($p < 0,001$) e de maior dominância ($p = 0,013$), enquanto que indivíduos do gênero feminino apresentam sonhos com maior excitabilidade ($p = 0,028$). Para testar a relação entre a valência emocional e o desempenho acadêmico foi aplicado o teste de correlação de Spearman utilizando a nota normalizada das avaliações (de 0 a 10) e as variáveis da valência emocional de uma escala de Likert de 1 a 9, sendo 1 maior prazer e excitação e menor dominância e 9 menor prazer e excitação e maior dominância. Apenas variável excitação ($\rho = -0,123$; $p = 0,049$) apresentou uma correlação estatisticamente significativa. Foi possível concluir com a pesquisa que mulheres tendem a ter sonhos de maior excitabilidade e teor negativo, enquanto que indivíduos do sexo masculino apresentam sonhos mais calmos e de teor positivo. Além disso, encontramos que sonhos antecipatórios com maiores níveis de excitação estão associados à um melhor desempenho nas provas.

Palavras-chave: avaliação; atividades oníricas; estudantes; notas

ABSTRACT

Dreaming about exams a few days before taking an important assessment is a recurring factor for students. Therefore, this study aimed to evaluate whether there is a relationship between the emotional valence of dreams and academic performance. Using a printed questionnaire, data such as: age, gender, and use of medications were collected from 321 university students. Furthermore, with the SAM (Self-Assessment Manikin) pencil and paper instrument we accessed the emotional valence of the last dream. Evaluation took part in the moment before participants take an exam from an undergrad course. Furthermore, with the SAM (Self-Assessment Manikin) instrument, data were collected on the emotional valence of their last dream before the exam day, counting on three variables (pleasure, excitement and dominance). After exclusions for repetitions, uncomplete response a total of 260 questionnaires were used in the research. The sample consisted of 80.8% female individuals and an average age of 22.2 ± 5.1 years. We found an association between gender and emotional valence using the T test, indicating that male individuals tend to have more pleasurable dreams ($p < 0.001$) and greater dominance ($p = 0.013$), while female individuals present dreams with greater excitability ($p = 0.028$). To test for association between dream emotional valence and academic performance Spearman correlation test were applied using the exam score (from 0 to 10) and the three variables for emotional valence (pleasure, excitement, and dominance) from a Likert scale. Only arousal variable ($\rho = -0.123$; $p = 0.049$) presented a statistically significant relationship, meaning that the higher the excitement of a dream, the higher the students' scores. Thus, it was possible to conclude from the research that women tend to have dreams that are more excitable and have a negative content, while males have calmer dreams with a positive content. Furthermore, we also found that anticipatory dreams with higher levels of arousal are associated with better performance on tests.

Keywords: exam; dream activities; students; exam score

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Classificação por Self-Assessment Manikin.....	08
Figura 2 - Triagem dos questionários.....	09
Tabela 1 - Dados amostrais obtidos através dos questionários.....	10
Gráfico 1 - Relação entre valência emocional e o gênero dos participantes.....	11

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 METODOLOGIA.....	7
2.1 PARTICIPANTES.....	7
2.2 INSTRUMENTOS.....	8
2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	9
3 RESULTADOS.....	10
3.1 TURNO, DESEMPENHO ACADÊMICO E VALÊNCIA EMOCIONAL.....	12
3.2 GÊNERO E VALÊNCIA EMOCIONAL.....	12
3.3 VALÊNCIA EMOCIONAL E O DESEMPENHO ACADÊMICO.....	13
4 DISCUSSÃO.....	13
5 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

1 INTRODUÇÃO

As atividades oníricas, popularmente conhecidas como sonhos, são fenômenos biológicos de experiências subjetivas conscientes que nos permitem vivenciar inúmeras situações em um ambiente virtual criado em nosso encéfalo durante o sono (REVONSUO, 2000). Consequentemente, é factível supor que este ambiente de simulação produza distintas condições na vigília.

Em estudos realizados em ambiente laboratorial, indivíduos que relatam sonhar com uma tarefa recém aprendida, apresentam benefícios significativos na consolidação sono-dependente de memória (WAMSLEY et al., 2018). De certa forma, sonhos podem refletir a ativação e recombinação de memórias, e estas memórias podem ser alteradas no processo (STICKGOLD et al., 2001).

As avaliações, ou provas, representam um momento significativo no processo formativo dos cursos de graduação (bacharelados e licenciaturas). Tradicionalmente, as avaliações demandam a memorização de significativa quantidade de informações semânticas (SANTO; LUZ, 2013). Além disso, representam um momento de grande pressão emocional, podendo gerar altos níveis de ansiedade nos estudantes.

Em um estudo que testou se os sonhos antecipatórios à uma avaliação podem afetar o desempenho do dia seguinte de acordo com o teor da atividade onírica (positiva ou negativa), observou-se que, a ansiedade gerada por avaliações não apresentou nenhuma relação com o desempenho acadêmico, além disso, seus dados mostraram que, os alunos que recordam o conteúdo de seus sonhos da noite anterior ao exame ou que sonharam com o exame apresentaram desempenho médio melhor do que os que não se recordam (ARNULF et al., 2014).

A presença de um sonho antecipatório está relacionada a um melhor desempenho, principalmente quando o conteúdo onírico é negativo e relacionado à avaliação (ARNULF et al., 2014). Quando de cunho negativo, o sonho antecipatório pode simular alguns dos principais problemas que podem surgir antes e durante a avaliação, permitindo ao indivíduo se precaver e desenvolver soluções de forma otimizada a fim de evitar que aquilo que se deu no conteúdo onírico venha a ocorrer no dia seguinte. Já um sonho antecipatório positivo pode inferir ao indivíduo sonhador certo alívio em relação à avaliação, reduzindo sua tensão e permitindo uma melhora no desempenho no dia seguinte (YU, 2016).

A relação dos pesadelos com o desempenho acadêmico, ainda é inconsistente. Algumas pesquisas apontam que os pesadelos interferem no desempenho acadêmico, enquanto outras contradizem com dados indicativos de ausência de relação entre as variáveis. Por exemplo, Toscano-Hermoso et al. (2020) citam em sua pesquisa que os pesadelos estão relacionados a diversos distúrbios do sono, e que a presença desses distúrbios pode afetar negativamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Isso pode ocorrer pois os pesadelos podem gerar certo déficit no desempenho geral de um organismo no dia seguinte, aumentando a fadiga, ansiedade e dor no corpo, além de aumentar o estresse, principalmente se forem pesadelos recorrentes (HESS, 2020). Por outro lado, Kelly (2018) aponta que os pesadelos se relacionam com uma redução na atenção, mas não interferem de forma estatisticamente significativa com o desempenho acadêmico dos alunos.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi identificar há alguma associação entre a valência emocional de um sonho antecipatório e o desempenho acadêmico dos estudantes com um instrumento de coleta de dados de valência emocional adequado. Além de colaborar com o aumento do número de pesquisas na área que muito reduzido.

2 METODOLOGIA

A pesquisa se trata de um experimento de caráter descritivo e transversal, de natureza quantitativa, em uma amostra de conveniência.

2.1 PARTICIPANTES

O estudo se deu com acadêmicos de graduação da Universidade Federal da Fronteira Sul - *Campus* Realeza, maiores de 18 anos, com matrícula ativa. O número amostral foi calculado levando em conta um intervalo de confiança de 95%, com uma margem de erro de 5% e proporção máxima de 50%. O número mínimo de questionários necessários para se enquadrar nesses parâmetros eram de 258. Ao todo, na pesquisa, fora utilizados 260 questionários dos 321 coletados.

A coleta de dados ocorreu entre maio e julho de 2023. Foram excluídos os questionários respondidos incorretamente, questionários repetidos ou que apresentassem falta de dados.

2.2 INSTRUMENTOS

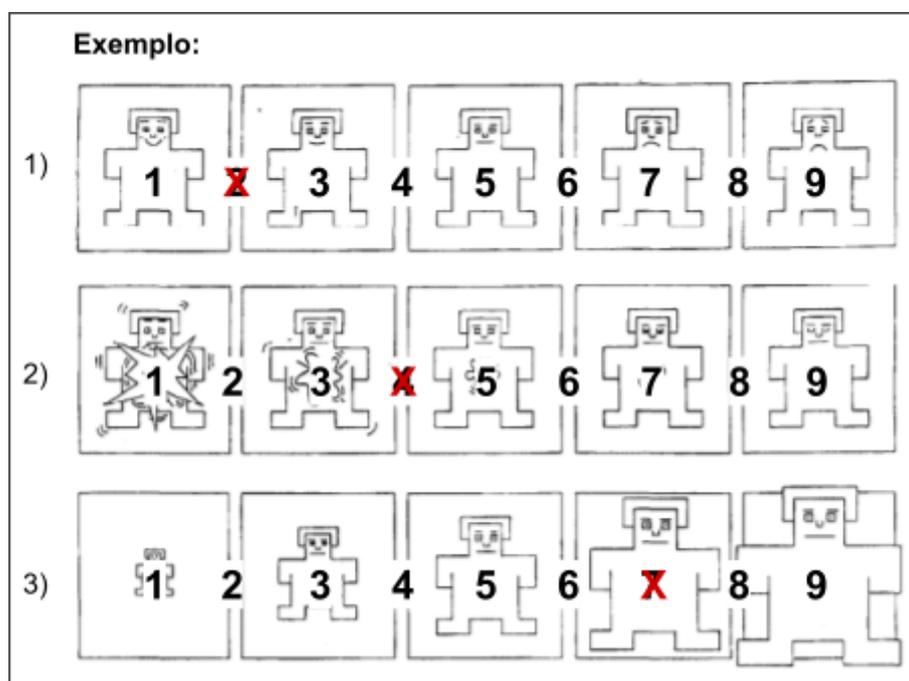
Para coleta de dados de faixa etária, gênero, curso, fase do curso, uso de medicações, além da valência emocional do último sonho dos participantes, foi aplicado um questionário impresso imediatamente antes de uma avaliação. O turno foi identificado a partir do turno do curso de cada participante.

A valência emocional onírica foi avaliada pelo SAM (Self-Assessment Manikin), no formato de papel e lápis, adaptado de Bradley & Lang (1994). SAM é um instrumento gráfico com figuras que permitem ao participante avaliar as variáveis prazer, excitação e dominância de algum evento emocional.

No SAM existe nove classificações para cada uma das três variáveis (Figura 1). Para a variável *Prazer* o ponto “1” indica alto nível de prazer e o ponto “9” baixo nível de prazer. Para a variável de *Excitação*, o ponto “1” indica alta excitabilidade e o ponto “9” baixa excitabilidade. Por fim, para a variável de *Dominância*, o ponto “1” indica baixa dominância e o ponto “9” alta dominância.

Figura 1 - Classificação e utilização do Self-Assessment Manikin

1) Prazer; 2) Excitação; 3) Dominância



Fonte: adaptado de BRADLEY; LANG (1994, p. 51)

A pesquisadora convidou pessoalmente os professores e alunos para participarem da pesquisa antes da aplicação dos questionários. Tanto os professores como os estudantes que participaram da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O questionário foi aplicado em sala de aula pelo professor responsável pela turma nos momentos antes da realização de uma avaliação. Os dados de desempenho acadêmico foram obtidos a partir das notas alcançadas pelos participantes, correspondente à avaliação que procedeu à resposta do questionário.

Após a tabulação dos dados foi feita uma normalização das notas para cada prova que foi aplicada. A equação utilizada foi: $\text{nota normalizada} = (\text{nota obtida} \cdot 10) / \text{nota mais alta tirada na prova}$.

2.3 ANÁLISE ESTATÍSTICA

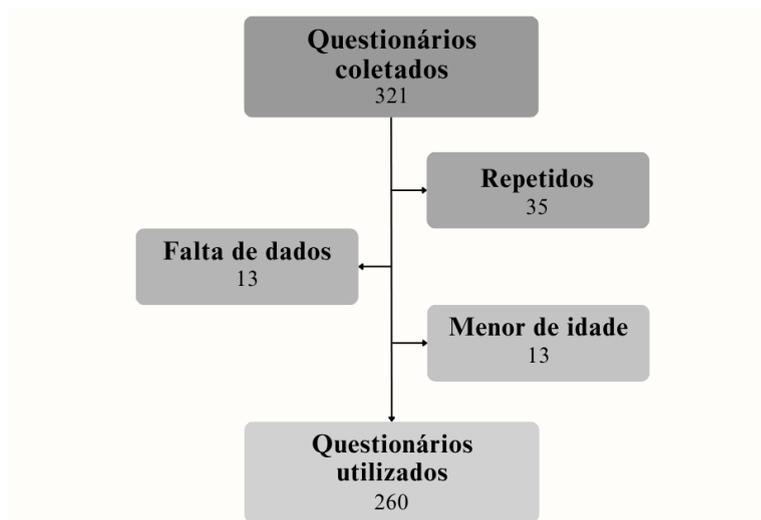
A seguir foram feitas as medidas de tendência central (média e mediana), seguidas pelas medidas de dispersão (desvio padrão e variância). Por fim, as relações entre gênero e valência emocional do sonho, gênero e desempenho acadêmico, e turno e desempenho acadêmico foram testadas através do Teste T de

Student. Por fim, as associações entre a valência emocional do sonho com a idade, e o desempenho acadêmico foi testada através de teste de correlação de Spearman.

3 RESULTADOS

A coleta de dados resultou em 321 questionários, dos quais 61 foram descartados, sendo 35 devido a duplicações, 13 por falta de dados e outros 13 devido à idade inadequada dos participantes que responderam. Portanto, 260 questionários foram contabilizados para uso na pesquisa (Figura 2).

Figura 2 - Triagem dos questionários



Fonte: elaborada pela autora (2023)

A idade média dos participantes foi de 22 anos, com predomínio do gênero feminino (80,8%). Também houve maior número de participantes nos anos iniciais da graduação, sendo que os cursos diurnos representam mais da metade da amostra total. Além disso, o uso de medicação foi mais presente em indivíduos do sexo feminino, e dos que fazem uso, mais da metade eram de psicotrópicos (Tabela 1).

Tabela 1 - Dados amostrais obtidos através dos questionários. *Os valores são referentes a quantos dias antes da avaliação ocorreu o último sonho sendo (1) no dia da prova, (2) um dia antes da prova, (3) dois ou três dias antes da prova e (4) quatro dias ou mais.

	Amostra (N = 260)	Feminino (N = 210)	Masculino (N = 48)
Idade	22,2 ± 5,1	21,9 ± 4,9	24 ± 5,4
Curso (N-%)			
Diurno	159 - 61,2%	134 - 51,9%	24 - 9,3%
Noturno	101 - 38,8%	76 - 29,5%	24 - 9,3%
Fase (N-%)			
1	84 - 33,3%	67 - 26,8%	16 - 6,4%
3	65 - 25,8%	49 - 19,6%	15 - 6%
5	21 - 8,3%	18 - 7,2%	3 - 1,2%
7	44 - 17,5%	42 - 16,8%	2 - 0,8%
9	30 - 11,9%	22 - 8,8%	8 - 3,2%
10	3 - 1,2%	2 - 0,8%	1 - 0,4%
11	5 - 2,0 %	5 - 2,0%	
Medicação (N-%)			
Não	190 - 73,4%	143 - 55,6%	46 - 17,9%
Sim	69 - 26,6%	66 - 25,7%	2 - 0,8%
Psicotrópico (N-%)			
Não	24 - 35,3%	23 - 33,8%	1 - 1,5%
Sim	45 - 64,7%	43 - 63,2%	1 - 1,5%
Último sonho (N-%)*			
1	41 - 17,2%	34 - 14,3%	6 - 2,5%
2	78 - 32,6%	64 - 27,0%	14 - 5,9%
3	54 - 22,6%	46 - 19,4%	8 - 3,4%
4	66 - 27,6%	53 - 22,4%	12 - 5,1%

Fonte: elaborada pela autora (2023)

3.1 TURNO, DESEMPENHO ACADÊMICO E VALÊNCIA EMOCIONAL

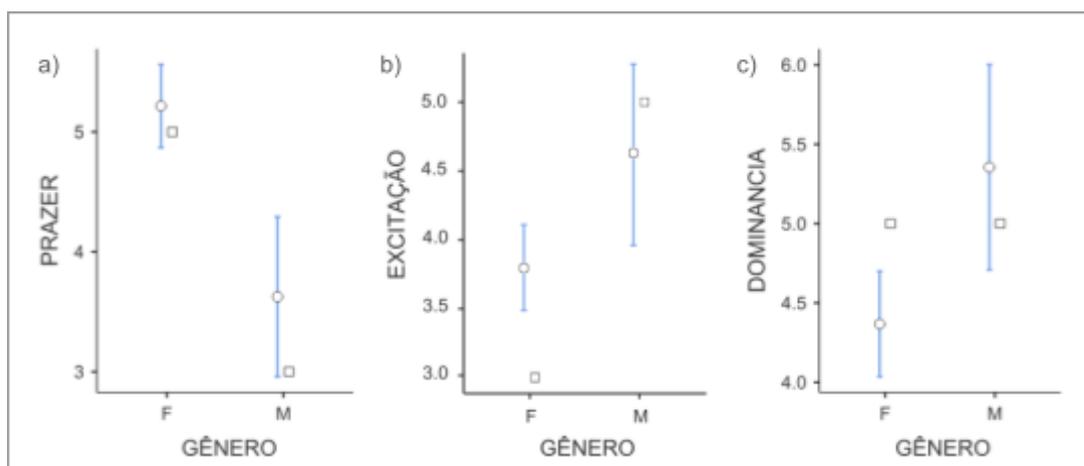
Foi encontrada uma relação significativa entre o turno e o desempenho acadêmico ($t=4,97$; $p<0,01$), indicando que acadêmicos do turno diurno ($7,87 \pm 2,26$) apresentam notas mais elevadas em relação aos do turno noturno ($6,39 \pm 2,47$).

Para a relação entre o turno e a valência emocional, apenas a variável excitação ($t=-2,48$; $p=0,014$) apresentou valor estatisticamente significativo, as variáveis prazer ($t=1,02$; $p=0,308$) e dominância ($t=-1,29$; $p=0,199$) não.

3.2 GÊNERO E VALÊNCIA EMOCIONAL

Ao avaliarmos o efeito do gênero sobre valência emocional a partir dos domínios do SAM, foi possível identificar que indivíduos de gênero masculino apresentaram nas variáveis prazer ($t=3,94$; $p<0,001$) e dominância ($t=-2,50$; $p=0,013$) índices mais altos, ou seja, níveis maiores de prazer e dominância em seus sonhos. Enquanto que indivíduos do gênero feminino apresentaram dados de excitação ($t=-2,21$; $p=0,028$) mais elevados, ou seja, sonhos mais agitados em relação aos do gênero masculino.

Gráfico 1 - Relação entre valência emocional e o gênero dos participantes. Círculos indicam a média dos valores, quadrados a mediana e as linhas azuis o erro-padrão



Fonte: elaborada pela autora (2023)

Para a relação entre gênero e desempenho acadêmico não foi encontrada nenhuma diferença estatística (média feminina: $7,9 \pm 2,4$; média masculina: $7,2 \pm 2,8$; $t=1,69$; $p=0,092$). Além disso, não houve correlação entre a idade e as variáveis

prazer ($\rho=-0,043$; $p=0,498$), excitação ($\rho=0,061$; $p=0,342$) e dominância ($\rho=0,051$; $p=0,427$).

3.3 VALÊNCIA EMOCIONAL E O DESEMPENHO ACADÊMICO

Quanto à relação entre a valência emocional onírica e o desempenho acadêmico, foram encontradas associações que indicam uma correlação positiva, embora estatisticamente marginal, entre os valores para a escala de prazer e a nota obtida ($\rho=0,118$; $p=0,058$), indicando que quanto menos prazeroso o sonho, maior a nota obtida. Para a variável excitação foi encontrada uma correlação negativa, ou seja, quanto mais excitante o sonho, maior a nota obtida ($\rho=-0,123$; $p=0,049$). Já para a variável dominância não foi encontrada nenhuma correlação ($\rho=-0,089$; $p=0,159$).

4 DISCUSSÃO

Neste trabalho avaliamos em uma amostra significativa de estudantes da UFFS - *Campus Realeza* a associação entre a valência emocional dos sonhos e o desempenho acadêmico em uma avaliação. Nossos resultados sugerem uma relação entre sonhos com valência emocional mais excitatória com um melhor desempenho nas avaliações. Além disso, também observamos uma relação, embora marginal, entre sonhos classificados como menos prazerosos com o melhor desempenho acadêmico. Nossos achados estão em conformidade com a hipótese inicial de que a valência emocional dos sonhos antecipatórios às avaliações pode afetar o desempenho acadêmico dos estudantes.

A amostra estudada foi composta em sua maioria por indivíduos do gênero feminino no primeiro semestre de formação, podendo ser explicado pela maior predominância de matrículas de pessoas do gênero feminino no *Campus Realeza* da UFFS. Estudos como o de Yu (2016) e Arnulf et al. (2014) apresentaram o mesmo padrão. Arnulf et al. (2014) explicam que mulheres tendem a ser mais participativas em estudos de investigação.

Embora exista predominância do gênero feminino na amostra, identificamos uma diferença significativa entre a valência emocional de indivíduos do gênero

masculino e feminino. As mulheres caracterizaram seus sonhos com níveis de prazer e dominância mais baixos e maior excitabilidade, ou seja, com maiores estímulos. Além disso, os níveis de prazer se mostraram de médios a baixos na escala do SAM. Já indivíduos do sexo masculino caracterizaram seus sonhos com maiores níveis de prazer e dominância, e índices mais baixos de excitação. De acordo com Bradley & Lang (1994) esses dados indicam que indivíduos do sexo feminino tendem a ter sonhos mais agitados e com teor negativo, enquanto que indivíduos do sexo masculino apresentaram sonhos mais calmos e positivos.

Outro fator analisado foi a relação entre o turno e as notas obtidas, levando em consideração que os cursos diurnos corresponderam a mais de metade do *N* amostral (61,2%). A relação entre o turno dos estudantes e o desempenho acadêmico apontou uma média maior para acadêmicos do turno diurno. Essa ocorrência já foi observada em outros estudos, e indica que são ocasionadas pelo cansaço e tempo limitado de estudo que acadêmicos do turno noturno possuem, isso decorrente do fato de que a maioria possui um emprego no período diurno (OBRECHT et al. 2015).

Cerca de um terço dos acadêmicos fazem uso de medicação, sendo em sua maioria psicotrópicos e de uso por indivíduos do sexo feminino. Bacigalupe (2020) explica que o índice de consumo desses medicamentos é superior em mulheres decorrente de um número maior de diagnósticos de transtornos mentais e de prescrições. Entretanto, não foi evidenciada nenhuma relação entre uso de medicamentos e a valência emocional onírica, nem no desempenho acadêmico dos estudantes.

Os estudos dos sonhos normalmente são feitos de forma limitada, tanto em características amostrais quanto por etnias. Com o intuito de buscar novas informações de novas comunidades, Samson et al. (2023) desenvolveram uma pesquisa em duas comunidades forrageiras, os BaYaka (da república do Congo) e os Hadza (da Tanzânia). Nesse estudo foi possível perceber como ocorrem os sonhos em populações com hábitos e contextos completamente diferentes das amostras, geralmente utilizadas em outras pesquisas (estudantes universitários). Como resultado, encontraram que os conteúdos sonhados são fortemente influenciados por seu contexto social, ou seja, os BaYaka apresentaram sonhos voltados à comunidade com maior frequência do que nas demais pesquisas feitas. Já o conteúdo de ameaça se mostrou presente em ambas as comunidades, sendo

mais voltado para suas realidades, levando em consideração a necessidade de caçar e buscar seu próprio alimento, os sonhos de ameaças com predadores e mortes se mostraram muito mais recorrentes.

Como Santo & Luz (2013) apontam, as avaliações representam um ponto de grande importância na vida dos universitários, ou seja, um fator importante em seu contexto social. Levando em consideração que o contexto em que um indivíduo está inserido pode afetar também o conteúdo onírico, é comum que os estudantes sonhem com avaliações, professores e atividades acadêmicas.

Os dados encontrados por Barbeau et al. (2022) deixam claro que um momento pré-sono com emoções positivas acarretam em um conteúdo onírico e em emoções matinais também positivas. Por outro lado, emoções pré-sono negativas levam a sonhos e a emoções pós-sono negativas e estressantes. Dessa forma, com a hipótese inicial de nossa pesquisa sendo corroborada, os dados obtidos indicam que sonhos com alta excitação podem levar a um melhor desempenho acadêmico, ou seja, sonhos com mais estímulos podem acarretar em melhores notas nas avaliações.

Entretanto, como os dados sobre prazer ficaram à margem de ter um valor estatisticamente significativo, não há como afirmar que o teor (positivo ou negativo) dos sonhos possam, de fato, afetar na nota obtida pelo acadêmico. Estudos futuros podem incluir coleta de dados da presença de pesadelos, a fim de buscar mais informações sobre essa questão que ainda é controversa.

5 CONCLUSÃO

Nossos achados apoiam a hipótese inicial de que a valência emocional onírica interfere no desempenho acadêmico. Indivíduos do gênero masculino tendem a apresentar sonhos mais prazerosos, enquanto que indivíduos do gênero feminino apresentam sonhos mais excitantes, entretanto o gênero não apresentou relação com as notas. Além disso, também encontramos que a excitação sentida nos sonhos pode interferir no desempenho acadêmico, relacionando um sonho menos prazeroso e mais excitante à um melhor desempenho, enquanto que um sonho mais prazeroso e menos excitante está relacionado à notas mais baixas. Já a variável dominância não apresentou nenhuma relação com as notas obtidas.

REFERÊNCIAS

- ARNULF, I. et al. Will students pass a competitive exam that they failed in their dreams?. *Consciousness and cognition*, v. 29, p. 36–47, 2014. DOI 10.1016/j.concog.2014.06.010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810014000968?via%3Dihub>. Acesso em: 3 out. 2023.
- BACIGALUPE, A, et al. El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, v. 34, n. S1, p. 61-67, 2020. DOI 10.1016/j.gaceta.2020.06.013. Disponível em: <https://www.gacetasanitaria.org/es-el-genero-como-determinante-salud-articulo-S0213911120301813>. Acesso em: 27 out. 2023.
- BARBEAU, K. et al. Dreamers' evaluation of the emotional valence of their day-to-day dreams is indicative of some mood regulation function. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, v. 16, p. 1-14, 2022. DOI 10.3389/fnbeh.2022.947396. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2022.947396>. Acesso em: 9 out. 2023.
- BRADLEY, M. M.; LANG, P. J. Measuring emotion: The Self-Assessment Manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Great Britain, v. 25, ed. 1, p. 49-59, 1994.
- HESS, G. et al. Effects of nightmares on the cortisol awakening response: An ambulatory assessment pilot study. *Psychoneuroendocrinology*, v. 122, p. 1-23, 2020.
- KELLY, W. E. Academic performance, attention, and nightmare frequency among college students: A preliminary investigation. *International Journal of Dream Research*, v. 11, n. 1, p. 62-65, 2018. DOI doi.org/10.11588/ijodr.2018.1.37349. Disponível em: <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/37349>. Acesso em: 10 out. 2023.
- OBRECHT, A. et al. Análise da qualidade do sono em estudantes de graduação de diferentes turnos. *Revista Neurociências*, v. 23, n. 2, p. 205-210, 2015. DOI 10.4181/RNC.2015.23.02.998.6p. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8023/5558>. Acesso em: 1 nov. 2023.
- REVONSUO, A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and brain sciences*, v. 23, ed. 6, p. 877-901, 2000. DOI 10.1017/S0140525X00004015.
- SAMSON, D. R. et al. Evidence for an emotional adaptive function of dreams: a cross-cultural study. *Scientific Reports*, v. 13, n. 16530, p. 1-13, 2023. DOI 10.1038/s41598-023-43319-z. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/s41598-023-43319-z>. Acesso em: 24 out. 2023.

SANTO, E. do E.; LUZ, L. C. S. da. DIDÁTICA NO ENSINO SUPERIOR: PERSPECTIVAS E DESAFIOS. *Saberes: Revista interdisciplinar de Filosofia e Educação*, v. 1, n. 8, p. 58-73, 2013. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/saberes/article/view/2201>. Acesso em: 1 nov. 2023.

STICKGOLD, R. et al. Sleep, learning, and dreams: off-line memory reprocessing. *Science*, New York, v. 294, n. 5544, p. 1052–1057, 2001. DOI 10.1126/science.1063530. Disponível em: https://www.science.org/doi/10.1126/science.1063530?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed. Acesso em: 1 nov. 2023.

TOSCANO-HERMOSO, M.D. et al. Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v.17, ed. 8, p. 1-11, 2020. DOI doi.org/10.3390/ijerph17082760. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2760>. Acesso em: 9 out. 2023.

WAMSLEY, E. J.; STICKGOLD, R. Dreaming of a learning task is associated with enhanced memory consolidation: replication in an overnight sleep study. *Journal of Sleep Research*, v. 28, ed. 1, p. 1-8, 2018. DOI 10.1111/jsr.12749. Acesso em: <https://doi.org/10.1111/jsr.12749>. Acesso em: 30 out. 2023.

YU, C. K.-C. Can students' dream experiences reflect their performance in public examinations?. *International Journal of Dream Research*, v. 9, n. 1, p. 15–21, 2016. DOI 10.11588/ijodr.2016.1.20464. Disponível em: <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/20464>. Acesso em: 3 out. 2023.



CURSO DE CIENCIAS BIOLÓGICAS – LICENCIATURA
Trabalho de Conclusão de Curso II – TCC II

ATA DE DEFESA PÚBLICA DE MONOGRAFIA DO CURSO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS 2023.2

Aos (24) vinte e quatro dias de novembro de dois mil e vinte e três, às 13h:30min horas, no laboratório 108 do Bloco dos laboratórios 1, na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), foi realizada a defesa pública da monografia do Curso Ciências Biológicas do (a) acadêmico (a) *Bianca Cestaroli* intitulada: *Avaliação da relação entre a valência emocional dos sonhos e o desempenho acadêmico*. A Banca Examinadora, constituída pelos (as) e/ou pesquisador (a) Dr. Felipe Beijamini (orientador), Dra. Dalila Moter Benvegno e Dr. Fernando Mazzilli Louzada emitiu o seguinte parecer:

Considerando o(a) acadêmico(a):

- Aprovado(a)
 Aprovado(a) com recomendações
 Reprovado(a)

Nota Final: 10,0

Eu, Dr. Felipe Beijamini, orientadora redigi a presente Ata, que segue assinada por mim, pela Banca Examinadora e discente.

Nome	Assinatura
Orientador (a) Dr. Felipe Beijamini	
Membro 1. Dra. Dalila Moter Benvegno	
Membro 2. Dr. Fernando Mazzilli Louzada	
Acadêmico (A): <i>Bianca Cestaroli</i>	

Obs. O(a) Acadêmico(a) foi cientificado(a) de que disporá de 10 dias corridos para entrega da versão final para a Coordenação do Trabalho de Conclusão de Curso. O envio da cópia em formato pdf deverá ser via sistema moodle devidamente corrigidas e aprovadas pelo(a) orientador(a). A versão corrigida deverá vir acompanhada da Ficha Catalográfica preenchida e da via física e assinada do Termo de Cessão de Direitos Autorais.

Bianca Cestaroli

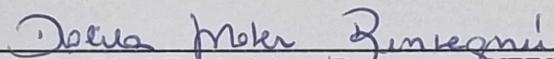
Avaliação da relação entre a valência emocional dos sonhos e o desempenho acadêmico

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Ciências Biológicas - Licenciatura da Universidade Federal da Fronteira Sul, *campus* Realeza - PR, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Ciências Biológicas.

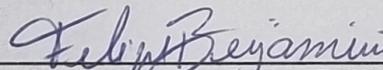
Orientador: Prof. Dr. Felipe Beijamini

Este trabalho de conclusão de curso foi defendido e aprovado pela banca em:
24/11/2023

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr.ª Dalila Moter Benvegno - UFFS

Prof. Dr. Fernando Mazzilli Louzada - UFPR


Prof. Dr. Felipe Beijamini - UFFS

Documento assinado digitalmente
gov.br FERNANDO MAZZILLI LOUZADA
Data: 27/11/2023 15:51:16-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>