CADERNOS MACAMBIRA

ISSN 2525-6580, Serrinha, Bahia - v.11, n. 2, 2026. https://doi.org/10.59033/cm.v11.i2.1914.
Anais do II Congresso de Educação do IF Baiano Campus Guanambi (CEIF)

ARTIGO / ARTICLE
Área temática: Formação de Professores e Práticas Pedagógicas

ENTRE A APRENDIZAGEM E A SOBRECARGA: ANÁLISE DA VIABILIDADE DA CARGA HORÁRIA NO CURSO TÉCNICO EM INFORMÁTICA INTEGRADO AO ENSINO MÉDIO

BETWEEN LEARNING AND OVERLOAD: ANALYSIS OF THE VIABILITY OF WORKLOAD IN THE COMPUTER TECHNICAL COURSE INTEGRATED INTO HIGH SCHOOL

Islan Nilton de Oliveira[1]*, Daniel Santana de Souza[2], Raimundo Francisco dos Santos Filho[3]

[1] Graduando em Licenciatura em Química pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *Campus* Guanambi. *Autor correspondente: islan324@gmail.com.
[2] Doutor em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, *Campus* Guanambi.
[3] Doutor em Síntese Orgânica pela Universidade Federal da Bahia. Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano, *Campus* Guanambi.

Recebido: 05/10/2025 - **Revisado**: 15/10/2025 - **Aceito**: 24/04/2026 - **Publicado**: 09/05/2026

RESUMO: O presente estudo analisa os impactos da carga horária intensiva no curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal Baiano–Campus Guanambi, buscando compreender como a rotina escolar influencia o desempenho acadêmico, a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes. A pesquisa, de abordagem mista, foi realizada em duas etapas: inicialmente aplicou-se um questionário estruturado a 27 discentes, abordando aspectos como tempo de estudo, lazer, sono e percepção de sobrecarga; em seguida, os dados foram analisados quantitativa e qualitativamente, relacionando as respostas com referenciais teóricos e diretrizes educacionais. Os resultados evidenciam que mais de 90% dos alunos consideram a carga horária "pesada" ou "muito pesada", revelando dificuldades em conciliar estudos, descanso e convivência social. Observou-se também que a maioria dorme menos do que o recomendado e dispõe raramente de tempo para atividades extracurriculares, indicando um quadro de esgotamento físico e mental. As falas abertas reforçam a necessidade de revisão da organização curricular e de maior integração docente, visando práticas pedagógicas mais humanas e equilibradas. Conclui-se que o modelo atual, embora valorize a formação integral, acaba comprometendo o bem-estar estudantil, demandando políticas institucionais que não priorizem o equilíbrio entre exigência acadêmica e qualidade de vida.

Palavras-Chave: Aprendizagem. Bem-estar estudantil. Carga horária. Educação integral. Ensino médio técnico.

ABSTRACT: This study analyzes the impacts of an intensive course workload in the Technical Informatics Program integrated with High School at the Instituto Federal Baiano–Guanambi Campus, aiming to understand how the school routine influences students' academic performance, mental health, and quality of life. The mixed-method research was conducted in two stages: first, a structured questionnaire was applied to 27 students, addressing aspects such as study time, leisure, sleep, and perception of overload; subsequently, the data were analyzed both quantitatively and qualitatively, relating the responses to theoretical frameworks and educational guidelines. The results show that over

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

90% of students consider the workload “heavy” or “very heavy,” revealing difficulties in balancing studies, rest, and social interactions. It was also observed that most students sleep less than recommended and rarely have time for extracurricular activities, indicating a scenario of physical and mental exhaustion. Open-ended responses emphasize the need to review the curricular organization and foster greater teacher integration, aiming for more humane and balanced pedagogical practices. It is concluded that the current model, although valuing holistic education, ultimately compromises student well-being, requiring institutional policies that prioritize a balance between academic demands and quality of life.

Keywords: Learning. Student well-being. Class schedule. Comprehensive education. Technical high school.

INTRODUÇÃO

O município de Guanambi, localizado no território de identidade Sertão Produtivo, sudoeste do estado da Bahia, exerce papel estratégico como polo regional de desenvolvimento educacional, econômico e de serviços. A cidade apresenta um comércio dinâmico, diversificado e, nos últimos anos, tem se destacado por sua expansão no setor de energia renovável, abrigando parte do maior parque eólico da América Latina. Esse desenvolvimento confere ao município uma posição de destaque entre os territórios do sudoeste baiano e norte de Minas Gerais (IF Baiano, 2019).

Nesse cenário, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano (IF Baiano) – *Campus* Guanambi, situado na zona rural de Ceraíma, constitui um importante centro de formação técnica e científica da região, integrando a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. O campus oferece cursos técnicos, de graduação e pós-graduação, atuando em eixos tecnológicos diversos e atendendo centenas de estudantes oriundos de Guanambi e municípios circunvizinhos.

O curso Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio, foco deste estudo, foi criado pela Resolução nº 60/2016 e reformulado em 2019. O curso é ofertado em regime integral, com funcionamento nos turnos matutino e vespertino e carga horária total de 3.430 horas, distribuídas ao longo de três anos. Com 80 vagas anuais, busca articular a formação geral e técnica, promovendo o desenvolvimento de competências tecnológicas, científicas e

humanísticas, de acordo com as diretrizes do Catálogo Nacional de Cursos Técnicos (IF Baiano, 2019).

Essa organização curricular, embora amplie a formação dos discentes, impõe uma rotina intensiva de estudos, tornando-se um elemento central para a análise da viabilidade e dos impactos da carga horária sobre a aprendizagem, o bem-estar e a vida cotidiana dos estudantes.

No IF Baiano - *Campus* Guanambi, os estudantes do Ensino Médio Integrado cursam entre 17 e 19 disciplinas por ano letivo, distribuídas entre os turnos matutino e vespertino. Somam-se a isso as atividades extraclasse — leituras, trabalhos, tarefas e estudos individuais — que frequentemente avançam sobre o período noturno, resultando em jornadas prolongadas e exaustivas.

Esse cenário suscita reflexões sobre como esses jovens conciliam as demandas acadêmicas com a saúde física e emocional, a vida social e o descanso, além de questionar de que modo a escola contribui (ou não) para um equilíbrio saudável entre o desempenho escolar e o bem-estar dos alunos.

A análise da carga horária no Ensino Médio Técnico Integrado deve considerar uma concepção ampliada de currículo, que ultrapasse a mera distribuição de conteúdo e inclua as experiências formativas, o tempo de aprendizagem, os espaços escolares e as condições de desenvolvimento dos estudantes. Para Silva (2005), o currículo não é um simples conjunto de conteúdos, mas um espaço de poder, onde se define quais saberes são legítimos e quais sujeitos podem produzi-los. Nessa mesma linha, Moreira e Candau (2007) afirmam que o currículo é um campo de significações e práticas que expressam a cultura escolar e a organização do conhecimento, sendo atravessado por fatores sociais, econômicos e políticos. Nessa perspectiva, Freire (1996) ressalta que o currículo deve promover não somente o ensino, mas também a liberdade e a autonomia dos alunos, entendendo a educação como um instrumento de transformação social.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018) e as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) para o Ensino Médio Técnico Integrado (Brasil, 2012), a formação integral do estudante deve contemplar tanto o domínio

de saberes técnico-científicos quanto o desenvolvimento socioemocional, a autonomia e a cidadania. Contudo, na prática, o excesso de componentes curriculares e a elevada carga horária podem contrariar essas diretrizes, ocasionando fragmentação da formação humana e desgaste emocional entre os estudantes.

Nessa mesma linha, Vygotsky (1991) destaca que o desenvolvimento ocorre a partir da interação social, sendo a escola um espaço essencial de mediação cognitiva, afetiva e social. Quando o ambiente escolar passa a ser caracterizado por esgotamento e pressão, ele deixa de cumprir sua função formadora, comprometendo tanto a aprendizagem quanto a constituição subjetiva dos alunos.

Diante desse contexto, esta pesquisa busca investigar os impactos da carga horária intensiva do Ensino Médio Técnico Integrado no IF Baiano – *Campus* Guanambi, especificamente no curso Técnico em Informática, analisando como essa dinâmica afeta diferentes dimensões da vida estudantil. A investigação combina dados objetivos sobre tempo e rotina com as percepções subjetivas dos próprios discentes. Ao integrar vivência, escuta e análise, pretende-se contribuir para o debate sobre práticas pedagógicas mais humanizadas e para a construção de uma organização curricular que respeite as necessidades, os limites e as potencialidades da juventude contemporânea.

METODOLOGIA

A presente pesquisa adota uma abordagem de caráter descritivo e exploratório, conforme a classificação proposta por Gil (2002, p.28), onde, as pesquisas descritivas têm como objetivo “a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então o estabelecimento de relações entre variáveis”. Paralelamente, assume-se também um viés exploratório, uma vez que a pesquisa visa proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e contribuindo para a formulação de hipóteses futuras.

A investigação foi conduzida a partir de um levantamento de campo, utilizando como instrumentos de coleta de dados questionários semi

estruturados através da plataforma *Google Forms* com estudantes do 2° ano do ensino médio do curso técnico em informática abordando dimensões relacionadas à carga horária escolar, como distribuição das atividades ao longo do dia, percepção de sobrecarga, tempo para estudo individual, lazer, práticas físicas e convivência social. O instrumento também investigou a relação percebida entre carga horária e desempenho acadêmico, além de possíveis impactos na saúde física e mental. A aplicação ocorreu presencialmente, em horários acordados com o professor regente, assegurando a participação voluntária e o anonimato dos participantes. Conforme destaca Gil (2002), o levantamento consiste na interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer, permitindo a obtenção de dados sobre opiniões, atitudes e percepções dos participantes. Os dados coletados foram organizados e analisados de forma qualitativa e quantitativa, visando identificar padrões de resposta, correlações e interpretações relevantes para o entendimento do fenômeno.

Na segunda etapa, os dados obtidos foram analisados de forma integrada, quantitativa e qualitativamente, visando compreender as percepções, desafios e efeitos da carga horária intensa na vida dos estudantes do Instituto Federal Baiano – *Campus* Guanambi. As informações foram confrontadas com referenciais teóricos e estudos prévios, permitindo uma leitura crítica e contextualizada dos resultados. A análise considerou a frequência e a recorrência das respostas, além da identificação de padrões discursivos, interpretados à luz de autores que discutem o papel da escola na formação integral do aluno, o equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal e as implicações das exigências escolares sobre o bem-estar físico e emocional dos discentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

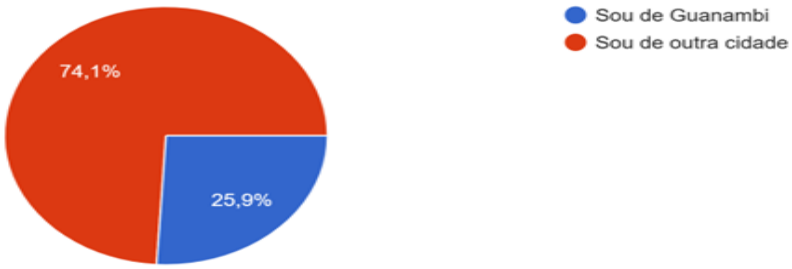
Ao analisar as respostas obtidas no questionário aplicado à turma investigada com 27 alunos, tendo 100% de participação, onde, 59% são mulheres e 41% homens, foi possível identificar padrões importantes que revelam não apenas a percepção dos estudantes sobre sua rotina escolar, mas

também os impactos sociais, psicológicos e pedagógicos decorrentes da carga horária adotada no ensino médio integrado.

As figuras a seguir apresentam uma síntese quantitativa dessas respostas, permitindo observar de forma objetiva a tendência das opiniões e experiências relatadas. Entretanto, mais do que números, esses resultados expressam as condições concretas vivenciadas pelos alunos e fornecem subsídios para refletir criticamente sobre os desafios da educação integral. Assim, cada gráfico será discutido à luz da literatura acadêmica, das normativas educacionais e das teorias que ajudam a compreender o modo como os jovens se relacionam com as demandas impostas pela escola.

O primeiro questionamento feito foi em relação à moradia dos estudantes, conforme demonstrado na figura 1.

Figura 1. Você é morador de Guanambi ou é de outra cidade?



Fonte: autores, 2025.

A figura 1 demonstra que apenas 25,9% (7 alunos) dos estudantes residem em Guanambi, enquanto a maioria, 74,1% (20 alunos), é oriunda de outras cidades que precisou se deslocar para estudar. Esse resultado revela uma característica central da turma investigada: o Instituto atrai estudantes de fora do município, o que implica em trajetos diários longos ou mesmo mudança de cidade, configurando um desafio adicional para esses jovens.

O deslocamento ou mudança para estudar estão associados a maiores índices de cansaço, dificuldade de adaptação e estresse escolar, principalmente quando somadas a uma carga horária extensa (Alves; Noleto, 2024). Além disso, o fato de a maioria dos alunos não residir em Guanambi implica em perda de

tempo útil para descanso, lazer e estudo autônomo, o que intensifica os impactos da sobrecarga acadêmica observada nos demais resultados.

Essa condição de deslocamento ou migração estudantil, evidenciada na figura 1, repercute diretamente na frequência com que os alunos conseguem retornar ao convívio familiar, aspecto ilustrado na figura 2.

Figura 2. Se você é de outra cidade, com qual frequência você visita sua família?



Fonte: autores, 2025.

A figura 2 mostra que, entre os estudantes oriundos de outras cidades, apenas 13,6% conseguem retornar para casa todos os dias (em virtude da disponibilidade de transporte público). A maioria dos alunos (45,5%) visita à família somente nos finais de semana, enquanto 27,3% conseguem voltar apenas a cada 15 dias e 13,6% nos feriados prolongados. Esse resultado indica que muitos estudantes vivem uma realidade de afastamento familiar, permanecendo em Guanambi durante grande parte do tempo letivo.

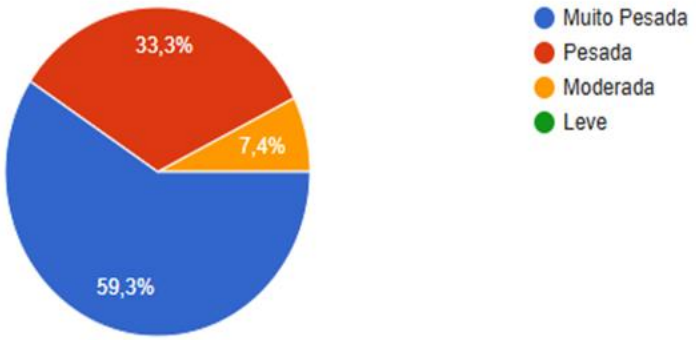
Quando esse dado é correlacionado com a figura 1, que mostrou que 74,1% dos estudantes são de outras cidades, percebe-se que a experiência escolar vai além da carga horária em sala de aula: para a maioria dos alunos, estudar no Instituto Federal significa também abrir mão da convivência cotidiana com a família. Essa condição amplia os desafios emocionais e sociais enfrentados, já que o estudante precisa lidar não apenas com as exigências acadêmicas, mas também com a saudade, a adaptação a um novo ambiente e a ausência do suporte familiar imediato (Dias *et al.*, 2019).

Do ponto de vista normativo, a Lei n.º 9.394, Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), (Brasil,1996) e a BNCC (Brasil, 2018) enfatizam a

necessidade de uma educação que respeite a realidade dos educandos e promova seu desenvolvimento integral. No entanto, os dados aqui apresentados mostram que, no caso dos estudantes vindos de outras cidades, a escola não tem considerado suficientemente os impactos que o afastamento familiar somado à sobrecarga horária pode causar no rendimento acadêmico do estudante, o que configura uma lacuna entre a proposta pedagógica e a vivência concreta dos alunos.

A limitação no contato familiar, apontada na figura 2, somada às exigências cotidianas do curso, evidencia ainda mais os efeitos da carga horária, cuja percepção, que, de acordo com Marangoni *et al*. (2021) "é a interpretação dos estímulos, ou seja, é quando o indivíduo sabe o que aquele estímulo quer mostrar e assim ele percebe que algo está ocorrendo a sua volta", essa percepção dos estudantes é detalhada na figura 3.

Figura 3. Como você sente a carga horária diária de aulas e atividades do curso?



Fonte: autores, 2025.

A figura 3 mostra que a maioria dos estudantes considera a carga horária excessivamente pesada. Dos 27 respondentes, 59,3% classificaram-na como "muito pesada" e 33,3% como "pesada", enquanto apenas 7,4% a consideraram moderada. Nenhum aluno avaliou a carga horária como leve. Esses dados revelam que mais de 92% dos alunos entrevistados percebem que o tempo dedicado às aulas e atividades do curso como fonte de sobrecarga.

Esse resultado confirma a tendência já identificada nos gráficos anteriores: além de uma maioria ser oriunda de outras cidades (figura 1) e de

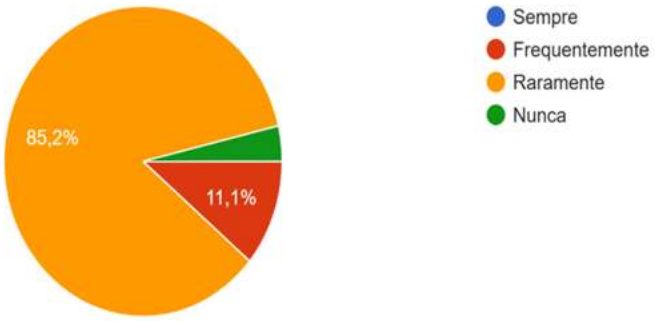
muitos não conseguirem visitar frequentemente a família (figura 2), os alunos ainda enfrentam uma jornada escolar percebida como “pesada”.

Estudos como os de Moreira e Souza (2025) demonstram que adolescentes com longas jornadas de estudo, especialmente em modelos de ensino integral, estão associados à privação de sono, aumento de estresse e sintomas de ansiedade e depressão. O excesso de horas em sala de aula, quando não acompanhado de estratégias pedagógicas adequadas, resulta em fadiga crônica e até mesmo queda no desempenho acadêmico.

Do ponto de vista normativo, a LDB (Brasil, 1996) e as Diretrizes Curriculares Nacionais do Ensino Médio (Brasil, 2012) ressaltam que a educação deve respeitar as condições de vida e o desenvolvimento integral dos estudantes. Porém, os dados apontam que, no contexto analisado, o tempo integral não tem promovido equilíbrio, mas sim sobrecarga disciplinar. Esse descompasso também pode ser interpretado à luz de Paulo Freire (1996), que alerta para o risco de uma educação que se torna “bancária” e opressora, ao invés de emancipatória, quando ignora a realidade do educando.

A percepção de que a carga horária é majoritariamente pesada, apontada na figura 3, reflete-se de maneira direta na organização do tempo extraclasse dos estudantes, como evidência a figura 4 ao questionar sobre a possibilidade de reservar momentos para estudo fora do horário de aula.

Figura 4. Você consegue reservar tempo suficiente para estudar fora do horário de aula?



Fonte: autores, 2025.

A figura 4 revela um dado preocupante: 85,2% dos alunos afirmam que raramente conseguem reservar tempo para estudar fora do horário de aula,

enquanto apenas 11,1% conseguem fazê-lo frequentemente e uma minoria residual (3,7%) declarou nunca ter tempo disponível. Nenhum estudante indicou conseguir reservar tempo "sempre". Esses resultados indicam que a rotina escolar consome quase toda a disponibilidade temporal dos alunos, inviabilizando práticas fundamentais como a revisão dos conteúdos, a realização de leituras complementares e o desenvolvimento de hábitos autônomos de estudo (Carelli; Santos, 1998).

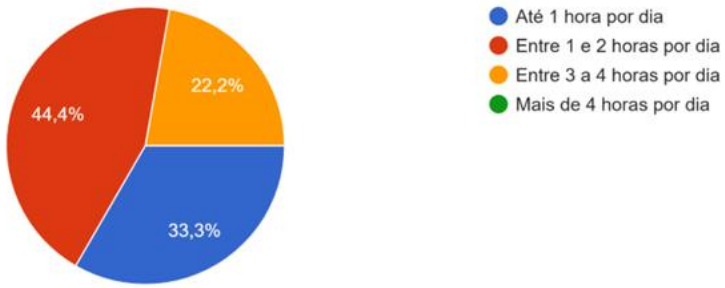
Essa realidade reforça e aprofunda o diagnóstico obtido no Gráfico 3: a percepção da carga horária como "muito pesada" ou "pesada" se materializa na falta de espaço para a aprendizagem independente. Em termos pedagógicos, isso é especialmente grave, pois um dos pilares do Ensino Médio Integrado é justamente desenvolver a autonomia intelectual do estudante, algo que se torna inviável diante da ausência de tempo extraclasse.

Do ponto de vista teórico, a situação pode ser interpretada à luz da teoria da aprendizagem significativa de Ausubel (1968), citado por Pelizzari *et al.* (2002), segundo a qual a assimilação de novos conhecimentos depende da capacidade de relacionar conteúdos aprendidos em sala a estruturas cognitivas já existentes. Esse processo exige momentos de estudo reflexivo e autônomo, que, segundo os dados aqui apresentados, estão seriamente comprometidos.

Enquanto na figura 4 observamos que a maioria dos estudantes raramente consegue reservar tempo para estudar fora do horário de aula, a figura 5 aprofunda essa análise ao quantificar o tempo médio efetivamente dedicado aos estudos extraclasse.

Os dados da figura 5 revelam que a maioria dos estudantes dedica pouco tempo diário ao estudo fora da escola. Cerca de 33,3% afirmam estudar até 1 hora por dia, enquanto 44,4% dedicam entre 1 e 2 horas. Apenas 22,2% chegam a estudar de 3 a 4 horas, e nenhum estudante declarou ultrapassar 4 horas diárias. Isso significa que mais de 77% dos alunos têm um tempo de estudo extraclasse bastante limitado (no máximo 2 horas por dia), em contraste com a demanda de disciplinas e conteúdos exigidos no ensino integral.

Figura 5. Quanto tempo, em média, você dedica aos estudos fora da escola (tarefas, revisões, projetos, trabalhos)?



Fonte: autores, 2025.

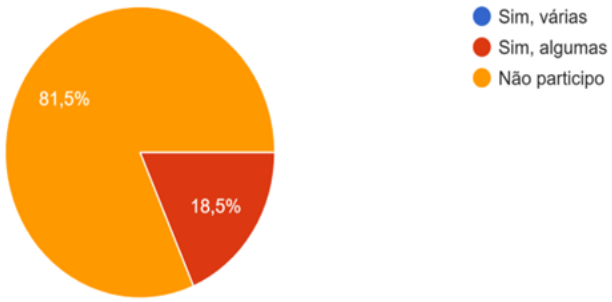
A discrepância entre a quantidade de conteúdos trabalhados em sala e o tempo disponível para revisá-los em casa cria um quadro de aprendizagem superficial, em que os alunos acabam se preparando apenas para avaliações imediatas, sem consolidar conhecimentos a longo prazo. A literatura confirma essa problemática, segundo Ausubel citado por Pelizzari *et al.* (2002), a aprendizagem significativa depende de momentos de reflexão e assimilação que ultrapassam a sala de aula, exigindo tempo para reorganizar cognitivamente os conteúdos. Quando esse tempo é escasso, prevalece a memorização mecânica, mais sujeita ao esquecimento.

Do ponto de vista pedagógico, esse resultado aponta para a necessidade de repensar o equilíbrio entre tempo escolar e tempo de estudo individual. A BNCC (Brasil, 2018) e as DCNs do Ensino Médio (2018) destacam a importância da autonomia estudantil como objetivo formativo, mas os dados mostram que, na prática, essa autonomia está comprometida. Para que o ensino integral cumpra sua função, é necessário criar espaços e condições que possibilitem não apenas a presença em sala, mas também a dedicação ao estudo reflexivo fora dela.

O tempo reduzido para os estudos extraclasse, evidenciado na figura 5, também se reflete na baixa adesão dos estudantes a atividades complementares, como demonstrado na figura 6, que evidencia que a maioria dos estudantes (81,5%) não participa de atividades extracurriculares, como monitorias, projetos de pesquisa, programas de extensão ou atléticas. Apenas

18,5% afirmam participar de “algumas” dessas atividades, e nenhum aluno declarou envolvimento em várias delas. Esse dado reforça a percepção de que a carga horária elevada e a rotina exaustiva têm um impacto direto na impossibilidade de engajamento em atividades além das aulas regulares.

Figura 6. Além das aulas regulares, você participa de atividades como monitorias, projetos de pesquisa, extensão ou atléticas?



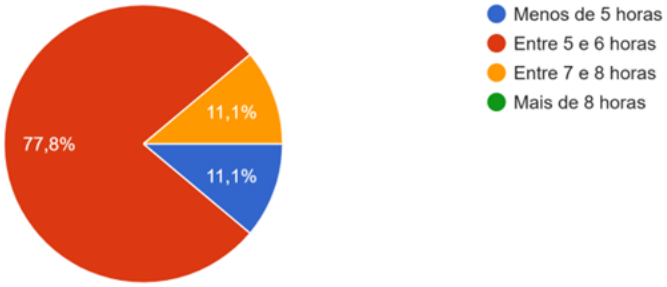
Fonte: autores, 2025.

A ausência de participação em projetos de extensão, pesquisa ou monitorias contrasta com a própria concepção de Ensino Médio Integrado, que, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais (Brasil, 2018), deveria promover a articulação entre teoria e prática, incentivando o protagonismo estudantil em diferentes frentes formativas. Em vez disso, os dados mostram um cenário em que o estudante encontra dificuldades em se engajar nessas práticas, limitando-se quase exclusivamente à rotina de sala de aula.

Além disso, pesquisas recentes, como a de Santos *et al.* (2025), destacam que a participação em atividades extracurriculares contribui significativamente para o desenvolvimento de competências socioemocionais, a construção de redes de apoio e até mesmo para a melhoria do desempenho acadêmico.

A baixa participação em atividades extracurriculares (figura 6) já indicava uma rotina marcada pela sobrecarga e pelo pouco tempo livre dos alunos, condição que se confirma de maneira ainda mais preocupante na figura 7, ao evidenciar a quantidade média de horas de sono durante a semana.

Figura 7. Em média, quantas horas de sono você costuma ter por noite durante a semana?



Fonte: autores, 2025.

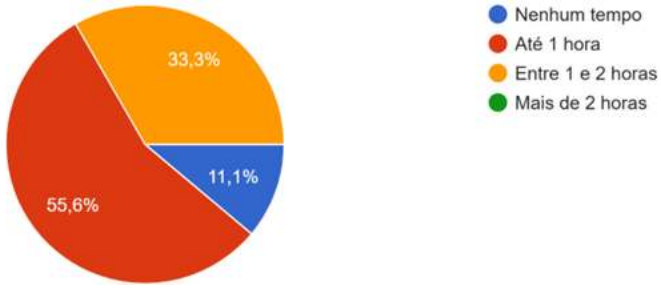
A figura 7 revela que a maioria dos estudantes sofre com a privação de sono. Dos 27 respondentes, 77,8% dormem apenas entre 5 e 6 horas por noite, enquanto 11,1% dormem menos de 5 horas. Apenas 11,1% conseguem atingir a faixa recomendada de 7 a 8 horas de sono, e nenhum aluno declarou dormir mais de 8 horas regularmente. Esse quadro demonstra que quase 89% dos estudantes dormem menos do que o recomendado para adolescentes e jovens, que é de 8 a 10 horas por noite.

As consequências dessa privação de sono são amplamente documentadas, de acordo com Kato *et al.* (2024) a falta de sono em adolescentes está associada à queda no desempenho acadêmico, aumento da irritabilidade, prejuízos na memória e maior vulnerabilidade a transtornos e depressão, reforçando ainda, que, sono insuficiente compromete não apenas a saúde mental, mas também a imunidade e o bem-estar físico dos jovens.

Do ponto de vista pedagógico, esse dado é preocupante porque a consolidação da memória de longo prazo, fundamental para a aprendizagem, ocorre durante o sono. Isso significa que os alunos, mesmo passando grande parte do dia em sala de aula, têm sua capacidade de retenção e assimilação de conteúdos severamente prejudicada pela falta de descanso adequado.

Se a figura 7 já evidenciava a redução do tempo de sono como consequência da sobrecarga escolar, a figura 8 amplia essa análise ao mostrar de que forma o tempo livre dos estudantes para atividades de lazer também é comprometido.

Figura 8. Quanto tempo você consegue dedicar ao lazer (hobbies, esportes, jogos, leitura, namoro, etc.) em um dia comum de semana?



Fonte: autores, 2025.

A figura 8 revela que a maioria dos estudantes possui pouquíssimo tempo disponível para atividades de lazer durante a semana. Dos 27 respondentes, 55,6% afirmaram ter no máximo 1 hora diária para hobbies, esportes, jogos ou momentos de socialização, enquanto 33,3% conseguem reservar entre 1 e 2 horas. Apenas 11,1% declararam não ter nenhum tempo para lazer, e nenhum estudante ultrapassa 2 horas diárias.

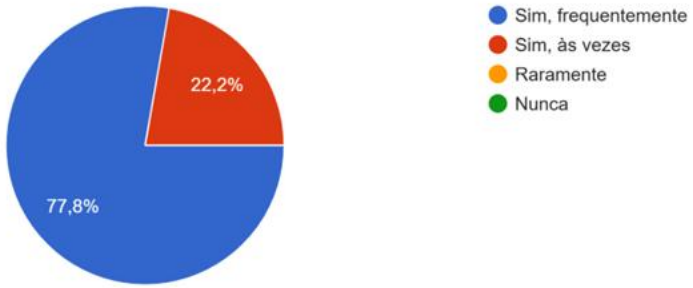
Esse dado demonstra que os alunos têm suas rotinas quase inteiramente dedicadas à vida escolar, sem espaço para atividades que promovam descanso, prazer e saúde emocional. Marcellino (2012) ressalta que o lazer deve ser compreendido como uma necessidade humana, não como luxo, pois possibilita o descanso físico, a recuperação mental e a socialização. A falta desse tempo pode gerar impactos diretos na motivação e no engajamento escolar, o que explica parte do cansaço e desânimo frequentemente relatados em pesquisas sobre adolescentes submetidos a longas jornadas de estudo.

A limitação do tempo para o lazer, observada na figura 8, já apontava indícios de comprometimento do bem-estar dos alunos, e essa percepção se confirma de maneira mais explícita na figura 9, ao investigar diretamente os impactos da carga horária na saúde mental e física.

A figura 9 revela um dado alarmante: 77,8% dos estudantes afirmaram sentir frequentemente que a carga horária prejudica sua saúde mental e física, enquanto os demais 22,2% reconheceram que isso ocorre às vezes. Nenhum aluno indicou que tais efeitos nunca acontecem. Isso significa que 100% dos

respondentes reconhecem algum nível de impacto negativo da carga horária em seu bem-estar, seja de forma constante ou eventual.

Figura 9. Você já sentiu que a carga horária escolar prejudicou sua saúde mental (estresse, ansiedade, falta de motivação) e física?



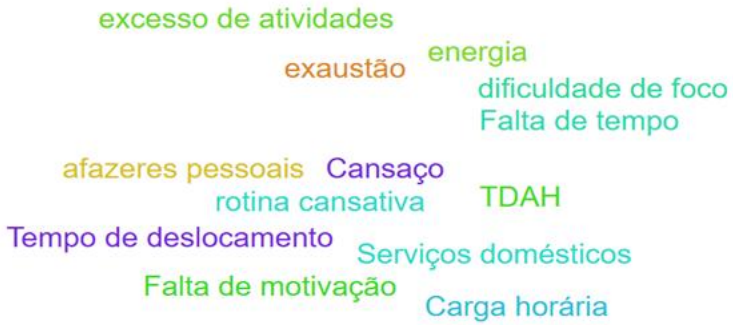
Fonte: autores, 2025.

A produção científica corrobora esses impactos. Pesquisas conduzidas por Rodrigues *et al.* (2023) indicam que a elevada carga horária no Ensino Médio Integral brasileiro está relacionada à ocorrência de exaustão emocional, à redução do desempenho acadêmico e ao crescimento dos índices de evasão escolar.

Após a análise dos dados quantitativos sobre a percepção dos estudantes em relação à carga horária, ao cansaço e aos impactos em sua rotina, buscou-se compreender mais profundamente suas experiências pessoais. Para isso, foram incluídas duas questões abertas no questionário, permitindo que os alunos relatassem, utilizando linguagem própria, as principais dificuldades para organizar os estudos fora da escola e sugerissem formas de equilibrar a carga horária e a qualidade de vida.

A primeira questão discursiva foi em relação às principais dificuldades que o aluno encontrava para organizar seus estudos extraclasse. As palavras mais recorrentes foram reunidas na nuvem de palavras na figura 10 a seguir. As respostas revelam que o principal obstáculo enfrentado pelos estudantes na organização dos estudos extraclasse está na escassez de tempo disponível e no esgotamento físico e mental decorrente da rotina escolar. Muitos mencionam o fato de chegarem em casa tarde (por volta das 18h30) e ainda precisarem realizar tarefas domésticas, o que reduz significativamente o tempo destinado ao descanso e ao estudo.

Figura 10. Quais são as principais dificuldades que você encontra para organizar seus estudos extraclasse (fora da escola)?



Fonte: autores, 2025.

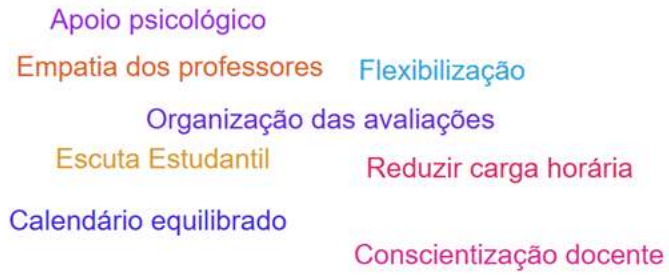
Além disso, há menções a “muitas atividades em pouco tempo”, evidenciando uma percepção de sobrecarga acadêmica, já que a carga horária integral não se restringe ao período em sala de aula, mas se estende por meio de tarefas, projetos e avaliações.

As respostas mostram que o tempo livre, quando existe, é consumido por obrigações básicas (alimentação, higiene, casa), sem espaço para lazer, sono adequado ou revisão dos conteúdos escolares. Isso indica uma falta de equilíbrio entre vida acadêmica e pessoal, ponto que se repete em praticamente todas as falas.

Segundo Freire (1996), o educando precisa de tempo e espaço para ser sujeito do próprio aprendizado. Uma rotina que o mantém exausto e sem tempo de reflexão transforma o estudo em mera obrigação, o que compromete a motivação e o sentido da aprendizagem.

A segunda questão discursiva recorre a opiniões dos alunos, onde se pergunta melhorias para o equilíbrio entre carga horária e qualidade de vida dos estudantes. Os termos mais repetidos foram organizados em uma nuvem de palavras na figura 11 a seguir.

Figura 11. Em sua opinião, quais medidas poderiam ser adotadas pela escola para melhorar o equilíbrio entre carga horária e qualidade de vida dos estudantes?



Fonte: autores, 2025.

As respostas demonstram um forte consenso entre os estudantes sobre a necessidade de reformulação estrutural do modelo de ensino integral. A redução da carga horária aparece como a medida mais citada, seguida da reorganização dos processos avaliativos e da mudança de postura docente, com mais empatia e compreensão da carga de atividades que os alunos enfrentam.

Vários alunos destacam que os professores parecem agir de forma isolada, planejando suas demandas sem considerar o conjunto de disciplinas, principalmente quando um dos alunos respalda que “Conscientizar os professores de que não existe só a matéria deles”. Essa falta de integração entre docentes acaba intensificando o volume de trabalhos e provas, gerando períodos de acúmulo e, consequentemente, estresse e fadiga.

Além disso, há um número significativo de menções à necessidade de suporte psicológico efetivo e de momentos de descanso e lazer dentro da própria instituição, o que reforça o impacto que a rotina atual tem causado na saúde mental.

Outras respostas apontam soluções estruturais mais amplas, como revisão do currículo, flexibilização de horários e oferta de atividades extracurriculares mais saudáveis (como culturais, esportivas e recreativas). Essas respostas revelam que os alunos não desejam apenas “menos aulas”, mas um modelo mais equilibrado e humano, que respeite os limites físicos e emocionais de quem estuda em tempo integral. Há, inclusive, respostas com tom de desabafo e crítica contundente, evidenciando que a sobrecarga já ultrapassou o nível de incômodo e se tornou um fator de sofrimento cotidiano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu uma compreensão aprofundada acerca dos impactos da carga horária intensa na vida dos estudantes do Ensino Médio do Instituto Federal Baiano – Campus Guanambi, evidenciando dimensões quantitativas e qualitativas relacionadas ao desempenho acadêmico, à organização da rotina e ao bem-estar geral. A análise integrada dos questionários e entrevistas revelou padrões consistentes, indicando que a maioria dos discentes percebe uma sobrecarga significativa, enfrentando dificuldades em conciliar estudos, atividades extracurriculares, convivência social e momentos de descanso. Esses achados demonstram que a atual distribuição da carga horária exerce influência direta sobre a qualidade de vida e o rendimento escolar.

Os resultados obtidos reafirmam a importância de políticas educacionais e práticas institucionais que promovam o equilíbrio entre as exigências curriculares e o bem-estar estudantil. Medidas como programas de orientação para gestão do tempo, flexibilização de horários e estímulo a hábitos de autocuidado mostraram-se caminhos promissores para mitigar os efeitos da sobrecarga.

Em síntese, a carga horária elevada constitui um fator determinante na experiência escolar dos alunos, afetando não apenas o rendimento acadêmico, mas também aspectos sociais e emocionais de sua formação. A compreensão desses impactos oferece subsídios relevantes para educadores, gestores e formuladores de políticas, permitindo o desenvolvimento de ações mais estratégicas, humanizadas e voltadas à construção de um ambiente educacional que una excelência acadêmica e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, H. G. S.; NOLETO, S. de O.B. Migração estudantil e preconceito de origem geográfica: um estudo com estudantes do Norte e Nordeste brasileiro na Universidade Federal de Goiás. **Revista Educação & Formação**, Fortaleza, v. 9, e13643, 2024. DOI: https://doi.org/10.25053/redufor.v9.e13643.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.

BRASIL. **Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio Técnico Integrado**. Resolução CNE/CEB n.º 6, de 20 de setembro de 2012.

BRASIL. **Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio**. Brasília, DF: Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação, 2018.

BRASIL. **Lei n.º 9.394**, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 23 dez. 1996.

CARELLI, M. J. G.; SANTOS, A. A. A. dos. Condições temporais e pessoais de Estudo em Universitários. **Psicol. Esc. Educ**. v. 2, n. 3, 1998. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-85571998000300006.

DIAS, A. C. G. *et al.* Dificuldades percebidas na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019. DOI: https://doi.org/10.26707/1984-7270/2019v20n1p19.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1996.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

IF BAIANO, INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA BAIANO. **Projeto Pedagógico do Curso Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio**: reformulação curricular. Guanambi: IF Baiano, *Campus* Guanambi, 2019.

KATO, A. F. *et al.* Influência do sono na saúde mental e no desempenho acadêmico. **Brazilian Journal of Health and Biological Science**, v. 1, n. 2, p. 1–10, 2024. Disponível em: https://bjhbs.com.br/index.php/bjhbs/article/view/76. Acesso em: Acesso em: 07 out. 2025.

MARANGONI, V. X. C. *et al.* Os processos de percepção dos indivíduos e a influência dos estímulos sensoriais: um estudo teórico. **Revista Científica – Intr@ciência**. n. 21. 2021. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20211116092318.pdf. Acesso em: 07 out. 2025.

MARCELLINO, Nelson. **Pedagogia da animação**. Campinas–SP: Papirus, 2012.

MOREIRA, Antonio Flávio Barbosa; CANDAU, Vera Maria. **Indagações sobre Currículo**: Currículo, conhecimento e cultura. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2007.

MOREIRA, J. S.; SOUZA, M. J. F. da C. Escola de tempo integral: desafios e possibilidades na concepção de docentes e discentes. **Revista Nova Paideia**, Brasília, DF, v. 7, n. 1, p. 4–17, 2025. DOI: https://doi.org/10.36732/riep.v7i1.459.

PELIZZARI, A. *et al*. Teoria da aprendizagem significativa segundo Ausubel. **Revista PEC**, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 37–42, jul. 2001–jul. 2002. Disponível em: https://cienciasecognicao.com.br/wp-content/uploads/2024/04/820a3-ausubel.pdf. Acesso em: 06 out. 2025.

RODRIGUES, I. O. *et al*. Saúde mental no contexto de escola de tempo integral e suas implicações na aprendizagem significativa dos discentes. Editora Realize, 2023. In.: IX Congresso Nacional de Educação- IX CONEDU. ***Anais...*** Disponível em: https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/97601 . Acesso em: 06 out. 2025.

SANTOS, S. M. A. V. *et al*. As contribuições das atividades extracurriculares nas escolas públicas de ensino médio em tempo integral. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, p. 38.328–38.245, 2025. DOI: https://doi.org/10.56238/arev7n7-183.

SILVA, Tomaz Tadeu da. **Documentos de identidade**: uma introdução às teorias do currículo. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2005.

VYGOTSKY, Lev. **A formação social da mente**. 4. ed. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1991.