A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA O DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO DOS ADOLESCENTES

Ângelo Ferreira de Castro, Ana Beatriz Santos, Giovanna Santos Conceição da Silva.

Instituto Ribeiro Goulart, Jardim Oriente, 37, Rua Isaac Newton - 12236-240 - São José dos Campos-SP, Brasil, ana.beatriz.santos9357@gmail.com, castro.angelo2015@gmail.com, gigi29.escola.santos@gmail.com.

Resumo

Este estudo analisou a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de 130 adolescentes do 6° ano do Ensino Fundamental II à 3ª série do Ensino Médio da Escola Máximu´s. Utilizou-se uma abordagem quantitativa por meio da aplicação de um questionário estruturado adaptado. Os resultados apontaram que 58,6% dos estudantes dormem até 7 horas por noite em dias letivos, enquanto 95,3% utilizam dispositivos eletrônicos na cama antes de deitar. Essa dinâmica correlaciona-se a elevada prevalência de sonolência diurna (87,5%) e a percepção da maioria dos alunos (57,4%) de que o rendimento escolar piora após noites mal dormidas. Conclui-se que a privação crônica do sono, agravada pelo uso noturno de telas e pela incompatibilidade entre o ritmo circadiano e os horários escolares, atua como um obstáculo ao aproveitamento acadêmico. Evidencia-se a necessidade de ações socioeducativas voltadas à higiene do sono na rotina dos estudantes.

.

Palavras-chave: Higiene do sono. Rendimento acadêmico. Adolescência. Privação do sono. Dispositivos eletrônicos.

Introdução

Na adolescência o organismo passa por intensas transformações físicas, hormonais e cognitivas, tornando esse período essencial para o desenvolvimento humano. Nesse contexto, o sono desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde e no adequado funcionamento do corpo, contribuindo para processos como a consolidação da memória, da aprendizagem e do equilíbrio emocional. Durante determinadas fases do sono, como a fase REM, ocorre intensa atividade cerebral associada a funções importantes para o desenvolvimento cognitivo, dessa forma, a privação do sono pode comprometer esses processos afetando a qualidade de vida dos adolescentes.

Apesar da recomendação de 8 a 10 horas diárias de repouso, a literatura evidencia que a grande maioria dos adolescentes contemporâneos não dorme o suficiente. Estudos epidemiológicos indicam que a prevalência da má qualidade do sono atinge expressiva parcela dos estudantes brasileiros, configurando um problema de saúde pública e educacional em constante crescimento (FERREIRA, 2022).

Esse cenário de privação crônica do sono é impulsionado por um conjunto de fatores biológicos e comportamentais, em que destacam-se o uso intensivo de dispositivos eletrônicos e redes sociais no período noturno, a ansiedade associada às demandas escolares e o atraso natural da fase circadiana na puberdade, o qual entra em conflito com os horários precoces de início das aulas (DUARTE *et al.,* 2020).

Embora a literatura científica já apresente importantes diagnósticos sobre os hábitos e os distúrbios do sono, justifica-se a realização deste estudo pela necessidade de investigar a realidade específica dos estudantes da Escola Maximu's a fim de avaliar como esses fatores se comportam no contexto socioeducacional local.

Metodologia

A metodologia adotada neste trabalho possui natureza quantitativa. O delineamento metodológico desta pesquisa foi elaborado tomando como referência o estudo de Oliveira (2019), no qual foi aplicado um questionário a estudantes matriculados do 6° ano ao 9° ano do Ensino Fundamental II, resultando entre 75 alunos, para investigar a relação entre hábitos de sono e aprendizagem. A partir disso, foi feito um instrumento adaptado aos objetivos da presente pesquisa, ao qual é composto por questões

fechadas e de múltipla escolha subdivididas nos seguintes eixos temáticos: perfil acadêmico, padrões e hábitos de sono, fatores de interferência e os impactos no rendimento escolar.

Os dados foram obtidos de forma individual e autônoma por meio de um formulário online distribuído com a ajuda da coordenação pedagógica da escola nas salas para os adolescentes do 6° ano (início da adolescência) até o 3° ano do Ensino Médio, permitindo assim resultados mais vastos em diferentes faixas etárias.

Em seguida, os resultados da pesquisa foram codificados e tabulados em gráficos para posterior análise descritiva e inferencial. Calculamos as frequências absolutas e relativas (porcentagens) bem como medidas de tendência central e dispersão. Após a organização das respostas buscamos identificar padrões de comportamento e estabelecer correlações entre a qualidade/duração do sono e o desempenho acadêmico dos adolescentes participantes.

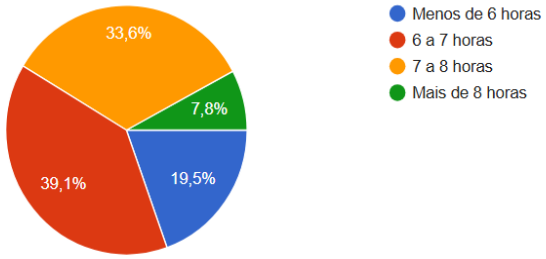
O estudo respeita as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos. A participação ocorrerá de forma inteiramente voluntária e anônima, garantindo-se o sigilo das informações e a privacidade dos estudantes.

Resultados

A partir da aplicação do questionário aos 130 estudantes compreendidos entre o 6° ano do Ensino Fundamental II a 3ª série do Ensino Médio, investigou-se o perfil de sono da amostra e seus desdobramentos na vida diária e acadêmica dos alunos.

No que tange à duração média do descanso noturno em dias de aula (Gráfico 1), constatou-se que a expressiva maioria dos jovens encontra-se em situação de privação crônica de sono.

Gráfico 1 - Média de horas de sono por noite em dias de aula.

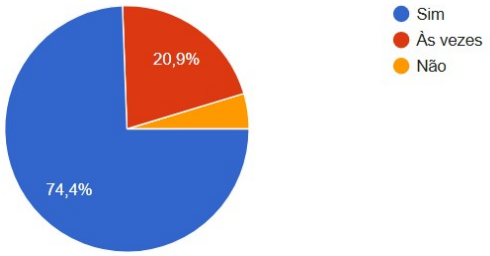


Fonte: Dados da pesquisa (2026).

A análise dos dados revela que 58,6% dos estudantes dormem até 7 horas por noite (sendo 39,1% entre 6 a 7 horas e 19,5% menos de 6 horas). Apenas 7,8% dos pesquisados afirmaram atingir mais de 8 horas diárias de repouso, faixa recomendada pelas diretrizes internacionais de saúde para o pleno desenvolvimento na infância e na adolescência. Essa prevalência de sono insuficiente se relacionada diretamente com os estudos de Ferreira (20220, que identificou baixa duração do sono em 87,8% dos adolescentes em dias letivos, assim como os dados de Souza (20250, demonstrando que a escassez de descanso é uma realidade generalizada no contexto escolar contemporâneo.

Para além das exigências de horários escolares, os hábitos comportamentais exercem forte influência no adiantamento do horário de deitar, destacando-se a exposição às telas (Gráfico 2)

Gráfico 2 - Uso do celular/telas na cama antes de dormir.

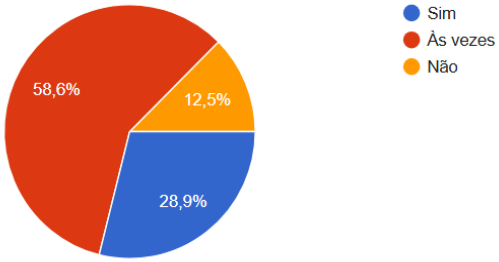


Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Observou-se que 74,4% dos participantes afirmaram utilizar dispositivos eletrônicos na cama antes de dormir, enquanto 20,9% relataram fazer esse uso eventualmente, somando 95,3% de engajamento com telas no período noturno. Apenas 4,7% declararam não utilizar eletrônicos neste momento. Conforme discutido por Duarte *et al.* (2020), o estímulo luminoso e a hiperativação cognitiva decorrentes do uso noturno de telas suprimem a secreção de melatonina e intensificam o atraso natural da fase circadiana da adolescência. Esse cenário favorece o adiar do início do sono e compromete a sua eficiência.

Como desdobramento direto da baixa duração e da menor eficiência do descanso noturno, investigou-se a manifestação de sonolência no período diurno (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Frequência de sonolência diurna entre os estudantes.

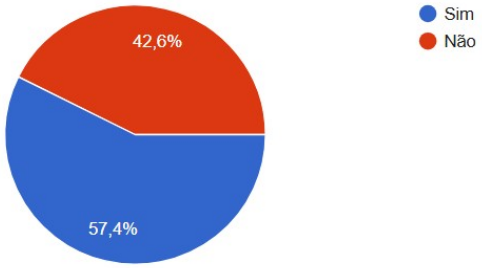


Fonte: Dados da pesquisa (2026).

Os resultados apontam que 87,5% dos entrevistados sofrem com sonolência ao longo do dia, dos quais 28,9% relatam a presença do sintoma de forma contínua e 58,6% de forma ocasional. Apenas 12,5% dos estudantes declararam não sentir sonolência durante as atividades diurnas. A elevada frequência desse sintoma alinha-se aos resultados de Ferrari Junior *et al.* (2019), os quais apontam que a restrição do sono gera um estado contínuo de fadiga e latência de atenção reduzida durante o horário de aula.

Por fim, ao avaliar a percepção individual dos alunos sobre os impactos dessa dinâmica no seu rendimento acadêmico (Gráfico 4), confirmou-se a relação entre a má qualidade do repouso e as perdas no aprendizado.

Gráfico 4 - Percepção de piora no desempenho escolar após noites mal dormidas.



Fonte: Dados da pesquisa (2026)

A maioria dos pesquisados (57,4%) reconhece diretamente que seu desempenho escolar piora após noites de sono inadequadas, em comparação a 42,6% que não percebem esse prejuízo de forma clara. Essa percepção subjetiva é ratificada pela literatura científica: Souza (2025) evidenciou que adolescentes com desempenho acadêmico insatisfatório dormem, em média, cerca de 50 minutos a menos por noite quando comparados aos alunos de bom rendimento. A privação do sono prejudica a consolidação da memória, a concentração e a capacidade de retenção de conteúdos ministrados nas primeiras aulas, estabelecendo uma relação direta entre a má higiene do sono e as consequências no desempenho escolar.

Discussão

Os achados deste estudo traçam um panorama conciso sobre a higiene do sono na adolescência e confirmam a hipótese inicial de que a restrição do repouso necessário afeta diretamente o rendimento acadêmico dos estudantes. A análise integrada dos dados permite compreender a privação do sono não como um evento isolado, mas como o resultado de um ciclo comportamental e biológico que se perpetua no ambiente escolar.

O primeiro ponto de reflexão diz respeito à incompatibilidade entre o relógio biológico do adolscente e as exigências da rotina escolar. Na puberdade, ocorre um atraso natural no ritmo circadiano, fazendo com que o jovem sinta sono mais tarde. Contudo, o horário fixo de início das aulas no período matutino impõem um despertar precoce. Como demonstrado nos resultados, essa combinação resulta em uma duração de sono insuficiente para mais de 90% da amostra.

O segundo fator determinante para o agravamento desse cenário é o hábito comportamental do uso noturno de telas. A presença quase unânime de dispositivos eletrônicos na cama antes de dormir atua como um potente inibidor do sono. A luz emitida por esses aparelhos retarda a liberação de melatonina, enquanto o estímulo cognitivo das redes sociais e jogos mantém o cérebro em estado de alerta, empurrando o horário de dormir para o início da madrugada.

As consequências desse déficit noturno manifestaram-se de forma clara durante o dia. A alta prevalência de sonolência diurna relatada pelos alunos traduz-se em prejuízos diretos para a aprendizagem. Do ponto de vista neurobiológico, a fase do sono profundo e o sono REM são essenciais para as funções cognitivas básicas do corpo. Quando o sono é encurtado ou fragmentado, a capacidade de atenção sustentada diminui drasticamente, dificultando a assimilação de conteúdos complexos transmitidos nas primeiras horas de aula.

Dessa forma, a percepção da maioria dos estudantes sobre a piora do seu desempenho escolar reflete uma realidade biologicamente fundamentada. Os dados comprovam que a privação do sono é um obstáculo real ao pleno aproveitamento acadêmico.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de adolescentes compreendidos entre o Ensino Fundamental II e o Ensino Médio. A partir da investigação realizada, foi possível confirmar que a privação de sono é uma realidade predominante entre os estudantes pesquisados, impactando negativamente a rotina escolar e a percepção de aprendizagem.

Os resultados demonstraram que a maioria dos alunos dorme menos que as 8 horas diárias recomendadas para a faixa etária, cenário diretamente agravado pelo hábito do uso noturno de telas e dispositivos eletrônicos. Essa insuficiência de descanso reflete-se na elevada prevalência de sonolência diurna em sala de aula, culminando na falta de atenção e no rebaixamento do rendimento acadêmico percebido pelos próprios estudantes.

Como limitação desta pesquisa, aponta-se o fato da amostragem ter sido delimitada a uma única instituição de ensino, além do uso de dados auto relatados sobre o desempenho escolar. Contudo, os achados cumprem seu papel científico ao diagnosticar a gravidade do problema no contexto socioeducacional investigado.

Conclui-se que a higiene do sono deve ser tratada como um fator central nas políticas de saúde e educação voltadas aos adolescentes. Recomenda-se a implementação de ações educativas sobre o uso consciente da tecnologia antes de dormir, bem como debates entre equipes pedagógicas e famílias para a adequação das rotinas escolares. Para pesquisas futuras, sugere-se a ampliação da amostra para múltiplas escolas e a análise do impacto de intervenções práticas de higiene do sono nas notas oficiais dos estudantes.

Referências

OLIVEIRA, Maria da Conceição. Metodologia científica aplicada à educação e saúde. São Paulo: Editora Acadêmica, 2019. Acesso em: 22 abr. 2026.

DUARTE, Flávia de Lima Chaves *et al*. Hábito e qualidade de sono em adolescentes e seus fatores determinantes. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 268, p. 132-148, 2020. Disponível em: https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2157. Acesso em: 21 mai. 2026.

FARIAS, Laura do Nascimento. Dificuldades de aprendizagem e distúrbios de sono no ambiente escolar. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso. (Especialização em Medicina do Sono) – Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Rio de Janeiro, 2021. Acesso em: 21 mai. 2026.

FERREIRA, Luana Gabrielle de França. Associação entre a higiene do sono, a duração e a sonolência diurna excessiva com o rendimento escolar em adolescentes, 2022. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022. Acesso em: 21 mai. 2026

SOUZA, Gisele Alves de. A influência do tempo de sono na retenção de memória e no desempenho acadêmico em jovens em idade escolar. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, 2025. Relatório de Pesquisa. Acesso em: 21 mai. 2026.

FERRARI JUNIOR, Geraldo Jose *et al.* Quantidade e qualidade do sono em adolescentes e fatores associados. Revista Paulista de Pediatria, v. 37, n. 4, p. 441-448, 2019. Acesso em: 27 jul. 2026.