

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GLEYCE VIVIAN CONCEIÇÃO DA SILVA
HADASSA RODRIGUES DE SOUZA MELLO

**Os efeitos da má qualidade do sono no desempenho escolar de
estudantes do ensino médio**

RECIFE/2025

**GLEYCE VIVIAN CONCEIÇÃO DA SILVA
HADASSA RODRIGUES DE SOUZA MELLO**

**Os efeitos da má qualidade do sono no desempenho escolar de
estudantes do ensino médio**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC II do
Curso de Licenciatura em Educação
Física do Centro Universitário Brasileiro
- UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Jéssica Gomes
Gonçalves

RECIFE
2025

**GLEYCE VIVIAN CONCEIÇÃO DA SILVA
HADASSA RODRIGUES DE SOUZA MELLO**

**Os efeitos da má qualidade do sono no desempenho escolar de
estudantes do ensino médio**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A má qualidade do sono é um fator cada vez mais presente na vida dos adolescentes e tem impacto direto no desempenho escolar. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do sono inadequado sobre a atenção, a memória e o rendimento acadêmico de estudantes do ensino médio, considerando também a influência de fatores externos, como uso de dispositivos eletrônicos e horários escolares. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com levantamento nas bases SciELO e PubMed, no período de 2015 a 2025, utilizando descritores relacionados a sono, aprendizagem e ensino médio. Os resultados mostraram que mais da metade dos adolescentes avaliados apresentam má qualidade de sono, caracterizada por duração insuficiente, irregularidade nos horários e percepção negativa de descanso. Constatou-se que a privação de sono compromete funções cognitivas essenciais, como atenção e memória, além de estar associada a queda no rendimento escolar. Também foi identificado que fatores externos, como pressão acadêmica, turnos escolares matutinos e uso noturno de dispositivos eletrônicos, agravam o déficit de sono. Conclui-se que a promoção de hábitos saudáveis de sono é essencial para melhorar a aprendizagem e o bem-estar dos adolescentes, exigindo ações integradas entre família, escola e profissionais de saúde.

Palavras-chave: Sono; Aprendizagem; Desempenho escolar; Ensino médio; Adolescentes.

The effects of poor sleep quality on the academic performance of high school students

ABSTRACT

Poor sleep quality is an increasingly common factor in adolescents' lives and has a direct impact on school performance. This study aimed to analyze the effects of inadequate sleep on attention, memory, and academic achievement of high school students, also considering the influence of external factors such as the use of electronic devices and school schedules. A bibliographic research was carried out in SciELO and PubMed databases, covering the period from 2015 to 2025, using descriptors related to sleep, learning, and high school. The results showed that more than half of the adolescents evaluated presented poor sleep quality, characterized by insufficient duration, irregular schedules, and negative perception of rest. Sleep deprivation was found to impair essential cognitive functions such as attention and memory, as well as being associated with lower academic performance. It was also identified that external factors such as academic pressure, early school schedules, and nighttime use of electronic devices worsen sleep deficit. It is concluded that promoting healthy sleep habits is essential to improve learning and adolescents' well-being, requiring integrated actions among family, school, and health professionals.

Keywords: Sleep; Learning; Academic performance; High school; Adolescents.

SUMÁRIO

1.	7	
2.	8	
3.	9	
3.1	<i>Resultados</i>	8
3.2	<i>Discussão</i>	11
4.	13	
5.	14	

1. Introdução

O sono é uma função biológica essencial para a regulação de diversos processos fisiológicos e cognitivos. Durante o repouso noturno, ocorre a restauração das energias físicas e mentais, bem como a consolidação da memória e a reorganização das conexões neuronais responsáveis pela aprendizagem. Dessa forma, a qualidade do sono desempenha papel crucial no desempenho acadêmico, especialmente entre adolescentes, cuja fase do desenvolvimento os torna particularmente vulneráveis a distúrbios relacionados ao sono¹.

A adolescência é caracterizada por alterações no ritmo circadiano, frequentemente associadas à tendência de adoção de um cronotipo vespertino. Essa inclinação fisiológica, somada às exigências escolares e ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir, resulta em padrões de sono inadequados, como horários irregulares e número reduzido de horas dormidas por noite. Tais condições comprometem a atenção, o raciocínio lógico, a memória de curto e longo prazo e a estabilidade emocional, aspectos indispensáveis ao bom rendimento escolar².

Nos últimos anos, a qualidade do sono, como um tema importante no estudo da saúde do adolescente, tem despertado grande atenção no meio acadêmico. Evidências científicas apontam que o sono adequado exerce influência direta não apenas sobre a saúde física, mas também sobre o bem-estar mental. Durante essa fase do desenvolvimento humano, dormir bem contribui para o equilíbrio hormonal, para a regulação das emoções e para a melhora do desempenho cognitivo, elementos indispensáveis para enfrentar as demandas escolares cotidianas³.

Sob a perspectiva fisiológica, o sono de qualidade também está relacionado à secreção do hormônio do crescimento, que desempenha papel fundamental no desenvolvimento físico. Além disso, ele auxilia na recuperação celular, fortalece o sistema imunológico e reduz o risco de doenças crônicas, o que demonstra que os impactos de noites mal dormidas vão muito além da dimensão acadêmica, comprometendo também a saúde geral dos adolescentes³.

Estudos mostram ainda que a percepção subjetiva da qualidade do sono exerce forte impacto sobre a aprendizagem. Mesmo quando a duração é considerada suficiente, adolescentes que avaliam negativamente o próprio sono tendem a apresentar maiores dificuldades de concentração, retenção de informações e engajamento em sala de aula⁴. Esse dado sugere que a avaliação do sono deve considerar não apenas a quantidade de horas dormidas, mas também a percepção de descanso e recuperação obtida durante o período noturno.

No contexto brasileiro, pesquisas em escolas públicas revelaram que uma parcela significativa de adolescentes dorme menos que o recomendado, relatando dificuldades na compreensão dos conteúdos escolares. Em Pernambuco, por exemplo, constatou-se que 44,1% dos estudantes apresentavam dificuldades de aprendizado, sendo que 77,1% dormiam menos de oito horas por noite e 28,9% avaliavam sua qualidade de sono como ruim⁴. Esses indicadores evidenciam que o problema é frequente e está diretamente associado às condições sociais, culturais e tecnológicas que moldam os hábitos da juventude.

Os prejuízos decorrentes da má qualidade do sono não se limitam à esfera cognitiva. Eles também afetam a convivência social, a motivação para o estudo e a saúde emocional, ampliando os riscos de ansiedade, irritabilidade e baixa autoestima. Assim, torna-se evidente que a discussão sobre a importância do sono ultrapassa os limites da saúde individual, alcançando também o campo educacional e social, uma vez que o desempenho escolar é reflexo de um conjunto de fatores interligados que dependem de condições físicas e mentais adequadas⁵.

A má qualidade do sono tem se consolidado como um dos fatores mais preocupantes no contexto educacional, sobretudo no ensino médio, fase em que os estudantes enfrentam intensas demandas cognitivas e emocionais. Apesar da relevância do sono para a aprendizagem, ainda há escassez de pesquisas que tratem da relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico sob uma abordagem integradora e contextualizada. Embora a literatura internacional venha apontando os efeitos da privação de sono sobre o rendimento escolar⁶, no contexto brasileiro essa associação ainda carece de estudos aprofundados que considerem variáveis como saúde mental, cronotipo, uso de tecnologia, hábitos de vida e fatores escolares.

Diante disso, a questão que norteia este estudo é: em que medida o sono inadequado compromete o desempenho escolar de adolescentes? A partir dessa indagação, busca-se ampliar a compreensão sobre

a relação entre hábitos de sono e aprendizagem, reconhecendo que esse tema vai além da esfera individual, pois envolve também dimensões pedagógicas, sociais e de saúde.

O objetivo geral da pesquisa é analisar os efeitos da má qualidade do sono no desempenho escolar de estudantes do ensino médio, considerando tanto as implicações cognitivas quanto as repercussões comportamentais e emocionais. Para alcançar essa meta, propõe-se investigar os hábitos de sono dos adolescentes, identificar possíveis relações com dificuldades de atenção, memória e rendimento acadêmico, além de verificar a influência de fatores externos, como uso de dispositivos eletrônicos e horários escolares, sobre a rotina de descanso.

A relevância desta investigação reside no fato de que o sono é um processo fisiológico fundamental para o equilíbrio neuroendócrino, a consolidação da memória e a regulação emocional, aspectos diretamente ligados ao desempenho acadêmico. No caso dos adolescentes, a má qualidade do sono está associada à queda na concentração, aumento da sonolência diurna e dificuldades de assimilação de conteúdos, o que prejudica sua trajetória escolar⁴. Assim, compreender como essa variável influencia o aprendizado justifica a pertinência do estudo, pois pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias pedagógicas e de saúde escolar, fortalecendo o papel das instituições de ensino e das famílias na promoção de hábitos mais saudáveis e na formação integral dos jovens.

2. Material e Métodos

Será realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Será realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

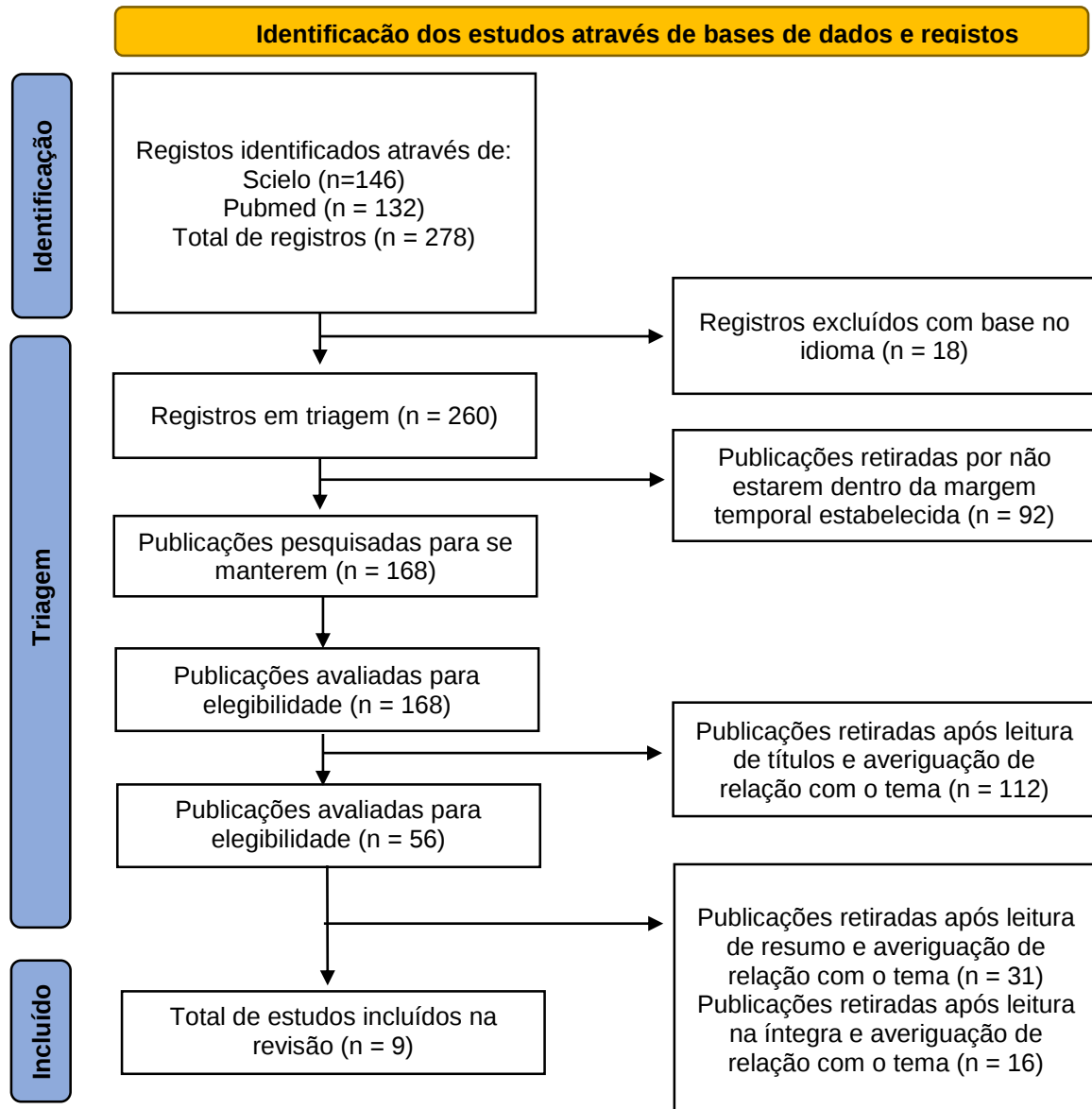
Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos efeitos da má qualidade do sono no desempenho escolar de estudantes do ensino médio, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO e PubMed. Para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: “sono”, “qualidade do sono”, “aprendizagem”, “desempenho escolar”, “ensino médio” e “adolescentes”. Os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2015 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos de revisão; 3) estudos repetidos.

3. Resultados e Discussão

3.1 Resultados

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Xu et al. (2025)	Investigar o efeito da qualidade do sono no engajamento escolar de adolescentes e o papel moderador da saúde mental.	Transversal	1.269 estudantes do ensino fundamental II (junior high), China	A má qualidade do sono esteve associada a menor engajamento escolar; a saúde mental atuou como moderadora, agravando ou atenuando os efeitos negativos.
Pinto (2017)	Avaliar a qualidade do sono de estudantes do ensino médio da 10ª região de ensino da Paraíba.	Transversal, descritivo	486 estudantes de 13 a 25 anos, escolas públicas, Paraíba	55% apresentaram má qualidade do sono, 42% boa qualidade e 3% distúrbios; 70% não apresentaram problemas significativos de sonolência diurna.
Souza et al. (2014)	Analisar a duração do sono e fatores associados em adolescentes de escolas públicas de Santa Maria (RS).	Transversal	1.126 adolescentes de 13 a 21 anos	54,8% dormiam $\leq 8h$ em dias de aula; duração menor associada a turno matutino e presença de distúrbios psíquicos menores.
Souza et al. (2016)	Avaliar mudanças nos padrões de sono em escolares do ensino médio de Santa Catarina entre 2001 e 2011.	Estudos comparativos populacionais	Amostras estaduais (2001 e 2011) de adolescentes do ensino médio	Houve piora progressiva da duração e qualidade do sono em uma década, indicando agravamento dos hábitos de descanso.
Bugueño et al. (2017)	Examinar a relação entre qualidade do sono e rendimento acadêmico em adolescentes do ensino médio.	Transversal	686 estudantes de 14 a 18 anos, Chile	Alunos da manhã dormiam 6,4h (63,2% maus dormidores); da tarde, 8,9h (30,7% maus dormidores). Maus dormidores tiveram desempenho escolar inferior.
Adelantado-Renau et al. (2019)	Investigar a relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico, considerando o tempo de uso da internet como mediador.	Longitudinal (DADOS Study)	269 adolescentes (14 anos), Espanha	A qualidade do sono, mais do que a duração, esteve associada a melhores notas em disciplinas centrais. O uso excessivo da internet mediou negativamente essa relação.
Boscolo et al. (2007)	Analisar a relação entre sono e memória em adolescentes,	Experimental	79 adolescentes do ensino médio, Brasil	Estudantes com menos queixas de sono tiveram melhor desempenho em recordação de palavras.

	considerando impacto de horários escolares.			Turno matutino associado a menor duração de sono e maior sonolência.
Diekelmann & Born (2010)	Verificar a função do sono nos processos de memória.	Transversal	Estudos experimentais e clínicos prévios	O sono profundo (SWS) consolida memória declarativa; sono REM favorece memória procedural. Privação prejudica ambos os processos.
Antunes et al. (2008)	Investigar padrões de sono e desempenho acadêmico em adolescentes.	Transversal	160 estudantes do ensino médio, Brasil	A privação de sono associou-se a redução da atenção, falhas de memória de curto prazo, maior distração e queda no desempenho acadêmico.

3.2 Discussão

Os hábitos de sono dos adolescentes do ensino médio apresentam padrões preocupantes, caracterizados por sono insuficiente, irregularidade nos horários e percepção negativa da qualidade do descanso. Em estudo conduzido na Paraíba com 486 alunos de escolas públicas, 55% foram classificados como maus dormidores, enquanto apenas 42% relataram boa qualidade de sono e 3% apresentaram distúrbios mais graves. Esses dados revelam que mais da metade dos adolescentes avaliados não desfrutava de um sono satisfatório, ainda que a sonolência diurna intensa não tenha sido prevalente².

Ao analisar a qualidade do sono por série escolar, observou-se que no 2º ano do ensino médio quase 59% dos estudantes apresentavam má qualidade, sendo este o grupo com maior proporção de distúrbios (7%). No 3º ano, 54% relataram sono ruim, mas sem registro de distúrbios. Esses achados sugerem que a insatisfação com o sono se mantém elevada ao longo da trajetória escolar, reforçando que as pressões acadêmicas contribuem para a piora dos hábitos de descanso².

Estudo realizado em Santa Maria (RS), com 1.126 estudantes de 13 a 21 anos, identificou que 54,8% dormiam oito horas ou menos nos dias de aula. A insuficiência de sono foi mais frequente entre os adolescentes que estudavam no turno da manhã, e esteve associada a distúrbios psíquicos menores e maior sonolência diurna, confirmando que a jornada escolar exerce influência significativa na rotina do sono⁷.

Souza et al.⁸ mostraram em seu estudo que, ao longo de uma década, os escolares do ensino médio apresentaram piora na qualidade e na duração do sono. A comparação temporal sugere um agravamento progressivo dos hábitos de descanso entre adolescentes, possivelmente relacionado ao aumento da carga acadêmica e da exposição a fatores ambientais e sociais que competem com o horário de dormir.

Na cidade de Mossoró (RN), pesquisa com 180 adolescentes apontou que 56% possuíam boa qualidade de sono e 44% má qualidade. Apesar dos resultados serem um pouco mais positivos do que em outras regiões brasileiras, o estudo reforça que uma parcela significativa dos adolescentes apresenta sono insuficiente ou insatisfatório, revelando diferenças regionais que podem estar ligadas a fatores culturais, escolares e socioeconômicos⁹.

Na pesquisa de Bugueño⁹, em uma amostra de 686 alunos do ensino médio no Chile, os estudantes do turno da manhã apresentaram média de apenas 6,4 horas de sono por noite, enquanto os do turno da tarde dormiam 8,9 horas. Além disso, 63,2% dos alunos da manhã foram classificados como maus dormidores, contra 30,7% dos da tarde. Essa diferença evidencia como os horários escolares influenciam diretamente a duração e a percepção subjetiva do descanso, resultando em maior sonolência diurna entre os jovens do período matutino.

Adelantado-Renau¹⁰, em seu estudo realizado na Espanha com 269 adolescentes de 14 anos, mostrou que não apenas a duração, mas sobretudo a qualidade do sono está associada ao desempenho

escolar. Estudantes classificados com boa qualidade de sono ($PSQI \leq 5$) apresentaram melhores notas nas disciplinas centrais. Já aqueles com sono ruim relataram maior tempo de uso da internet, o que mediou negativamente a associação entre sono e desempenho, prolongando o período de vigília e reduzindo a recuperação noturna.

Estimativas recentes apontam que cerca de 70% dos adolescentes apresentam algum grau de privação de sono, associada a rotinas escolares rígidas, exigências acadêmicas e hábitos noturnos irregulares, como o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir. Esse padrão contribui para maior dificuldade de adormecer, fragmentação do sono e sensação frequente de cansaço, mesmo entre aqueles que relatam dormir o número de horas considerado adequado¹¹.

Segundo Pinto², a má qualidade do sono em adolescentes compromete diretamente funções cognitivas básicas, como atenção e concentração. O autor destaca que noites mal dormidas geram lapsos frequentes de foco e maior dificuldade em manter o raciocínio contínuo durante atividades escolares. Esses efeitos tornam-se ainda mais relevantes no ensino médio, etapa em que os jovens precisam lidar com conteúdos mais complexos e exigências acadêmicas crescentes.

Ainda conforme Pinto², a sonolência diurna decorrente da privação de sono é outro fator que prejudica o rendimento. Mesmo quando não há sintomas graves, os adolescentes relatam dificuldades em acompanhar explicações em sala de aula, além de queda na motivação para realizar tarefas escolares. Esse quadro evidencia como a má qualidade de sono interfere tanto no desempenho imediato quanto na disposição geral para o estudo.

No estudo de Boscolo et al.¹¹, ficou evidente que os horários escolares exercem influência direta sobre a memória e a aprendizagem. Adolescentes do turno da manhã apresentaram menor tempo total de sono, maior fadiga e pior desempenho em testes de recordação de palavras. Em contraste, os colegas do turno da tarde, que dormiam mais horas, tiveram resultados superiores, sugerindo que a duração adequada do sono é determinante para a consolidação da memória.

De acordo com Bugueño et al.⁹, adolescentes classificados como maus dormidores apresentaram desempenho significativamente inferior em disciplinas como matemática e língua materna. Os autores apontam que esses jovens não apenas dormiam menos, mas também relatavam percepção subjetiva negativa do descanso, o que se refletia diretamente nas notas. Essa associação reforça que a qualidade do sono é tão importante quanto sua quantidade para o sucesso escolar.

Resultados semelhantes foram descritos por Adelantado-Renau et al.¹⁰ que concluíram que a qualidade do sono foi o fator mais fortemente associado às notas dos adolescentes, mais do que o tempo total de descanso. O estudo mostrou ainda que o uso excessivo da internet media negativamente essa relação, prolongando a vigília e reduzindo a recuperação noturna. Isso demonstra que os hábitos associados ao sono podem ser tão determinantes quanto fatores fisiológicos.

Segundo Diekelmann e Born¹², o sono profundo (SWS) está relacionado à consolidação da memória declarativa, enquanto o sono REM favorece a memória procedural. Quando esses estágios são interrompidos ou reduzidos, a capacidade de fixar conteúdos aprendidos fica comprometida. Esses mecanismos fisiológicos explicam por que adolescentes privados de sono apresentam mais dificuldade em reter informações, mesmo quando dedicam tempo adequado ao estudo.

Antunes et al.¹³ destacam que a privação de sono não se restringe a lapsos cognitivos isolados, mas também aumenta a distração, os erros por desatenção e a vulnerabilidade ao estresse. Além disso, há redução da motivação e maior tendência a sintomas emocionais, como ansiedade, que reforçam o impacto negativo sobre o desempenho acadêmico. Assim, além das consequências internas já descritas, é importante considerar os fatores externos que contribuem para a intensificação desses quadros na adolescência.

De acordo com Adelantado-Renau et al.¹⁰, o uso de dispositivos eletrônicos e o tempo de exposição à internet têm papel relevante na definição dos hábitos de sono dos adolescentes. O prolongamento das atividades digitais no período noturno atrasa o início do descanso e reduz a duração total de sono. Além disso, os adolescentes que passam mais tempo conectados relatam maior fadiga diurna e pior percepção subjetiva de descanso, o que compromete diretamente sua rotina acadêmica.

Segundo Xu et al.¹, a irregularidade nos horários de dormir e acordar, muitas vezes associada ao uso de mídias digitais, afeta o engajamento escolar e aumenta sintomas de cansaço e desmotivação. Os autores destacam que adolescentes com hábitos noturnos instáveis apresentam maior dificuldade de concentração em sala de aula, mesmo quando conseguem acumular um número de horas de sono

relativamente adequado. Isso demonstra que a regularidade é tão importante quanto a quantidade total de sono.

No estudo de Bugueño et al.⁹, realizado com adolescentes chilenos, foi verificado que os horários escolares influenciam fortemente a qualidade do sono. Alunos do turno da manhã dormiam em média 6,4 horas por noite e apresentaram prevalência de 63,2% de maus dormidores. Já os colegas do turno da tarde dormiam 8,9 horas, com apenas 30,7% classificados como maus dormidores. Esse contraste evidencia que a organização dos turnos escolares pode potencializar a privação de sono entre adolescentes.

Souza et al.⁷ identificaram resultado semelhante em Santa Maria (RS), onde mais da metade dos adolescentes avaliados dormia oito horas ou menos nos dias de aula, sendo a redução mais acentuada entre aqueles que frequentavam o turno matutino. Em complemento, Souza et al.⁸ analisaram a evolução dos padrões de sono em escolares catarinenses e observaram piora progressiva da duração e da qualidade do sono na última década. Essa análise temporal sugere que mudanças sociais e acadêmicas intensificaram o déficit de descanso ao longo da década.

Segundo Pinto², outro fator externo de grande impacto sobre o sono dos adolescentes é a pressão acadêmica. As demandas escolares elevadas, associadas a problemas emocionais e psicossociais, favorecem noites mal dormidas e a sensação de descanso insuficiente. Embora muitos estudantes não relatem sonolência diurna grave, a combinação entre estresse acadêmico, prazos e responsabilidades interfere diretamente na qualidade do sono e na disposição para as atividades escolares.

Dessa forma, observa-se que fatores externos compõem um conjunto de variáveis externas que determinam a rotina de descanso dos adolescentes. Esses elementos não atuam isoladamente, mas de forma combinada, prolongando o tempo de vigília, reduzindo a quantidade de horas dormidas e comprometendo a percepção de qualidade do sono. As consequências repercutem diretamente na saúde, na atenção e no rendimento acadêmico, exigindo medidas preventivas e educativas que considerem a realidade cotidiana dos estudantes.

4. Conclusão

A presente pesquisa evidenciou que a má qualidade do sono é um fator determinante para o desempenho escolar de adolescentes do ensino médio. A análise dos estudos revelou que mais da metade dos estudantes investigados apresentam sono insuficiente ou insatisfatório, caracterizado por irregularidade nos horários, percepção negativa de descanso e elevada prevalência de sonolência diurna.

Constatou-se que a privação de sono compromete funções cognitivas essenciais, como atenção, memória e concentração, refletindo-se em dificuldades de aprendizagem e queda no rendimento acadêmico. Além disso, verificou-se que a qualidade do sono, mais do que a quantidade de horas dormidas, está diretamente relacionada ao desempenho escolar, com destaque para o papel dos mecanismos de consolidação da memória durante o sono profundo e o sono REM.

Observou-se a influência de fatores externos, como a pressão acadêmica, os horários escolares matutinos e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos no período noturno. Esses elementos, de forma isolada ou combinada, prolongam o tempo de vigília, reduzem a recuperação física e mental e comprometem a saúde geral dos adolescentes, aumentando a vulnerabilidade a sintomas de estresse, ansiedade e desmotivação.

Diante disso, conclui-se que a promoção da saúde do sono deve ser reconhecida como estratégia indispensável para a melhoria do desempenho escolar e do bem-estar integral dos estudantes. Recomenda-se que escolas, famílias e profissionais da saúde atuem de maneira integrada na implementação de medidas preventivas e educativas, como ajustes nos horários escolares, incentivo à higiene do sono e conscientização sobre os riscos do uso inadequado de tecnologias. Tais ações podem contribuir para a formação de hábitos mais saudáveis, impactando positivamente o aprendizado e a qualidade de vida dos adolescentes.

5. Referências

- [1] Xu Z, Guo X, Zhang L, Wang W, Ming Q. The effect of sleep quality on learning engagement of junior high school students: the moderating role of mental health. *Front Psychol.* 2025; 16:1476840.
- [2] Pinto TMB. *Qualidade do sono em estudantes do ensino médio da 10ª região de ensino da Paraíba* [monografia]. Sousa (PB): Instituto Federal da Paraíba; 2017.
- [3] Dutil C, Podinic I, Sadler CM, da Costa BG, Janssen I, Ross-White A, et al. Tempo de sono e indicadores de saúde em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Prom Saúde. Crônica Dis Prev Can Res Política Pract.* 2022; 42:150-169.
- [4] Batista GA, Batista TM, Oliveira YG, Silva RM. Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. *Rev Paul Pediatr.* 2018; 36:315-321.
- [5] Adams A, Hillard PJ, Whiton K, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. O sono e sua influência na aprendizagem escolar. *Rev Di@logus.* 2022;11(1):3-12.
- [6] Ming X, Koransky R, Kang V, Buchman S, Sarris CE, Wagner GC. Sleep insufficiency in adolescents: an epidemic? *Sleep Med.* 2011; 12(9):815-817.
- [7] Souza CM, Silva KS, Del Duca GF, Silva RCR. Duração do sono e fatores associados em adolescentes de escolas públicas de Santa Maria-RS. *Rev Bras Epidemiol.* 2014;17(3):805-18.
- [8] Souza CM, Silva KS, Silva RCR, Del Duca GF. Mudanças nos padrões de sono de escolares do ensino médio de Santa Catarina, Brasil (2001-2011). *Rev Bras Epidemiol.* 2016;19(2):300-13.
- [9] Bugueño M, Curihual C, Olivares P, Wallace J, López-Alegría F, Rivera-López G, et al. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Rev Med Chile.* 2017;145(9):1106-14.
- [10] Adelantado-Renau M, Diez-Fernandez A, Beltran-Valls MR, Soriano-Maldonado A, Moliner-Urdiales D. The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *J Pediatr (Rio J).* 2019;95(4):410-8.
- [11] Boscolo RA, Sacco ICN, Antunes HKM, Tufik S, Mello MT. Relationship between sleep and memory in adolescents: impact of morning school schedules. *Rev Bras Med Esporte.* 2007;13(1):17-22.
- [12] Diekelmann S, Born J. The memory function of sleep. *Nat Rev Neurosci.* 2010;11(2):114-26.
- [13] Antunes HKM, Andersen ML, Tufik S, Mello MT. Sleep patterns and academic performance in adolescents. *Rev Bras Educ Fís Esporte.* 2008;22(1):55-64.