

**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**

**TURMA: 9A**

**A influência do sono no desempenho escolar**

**Aluno:** Laura Campezzatto  
**Orientador:** Karen Campezzatto

**Porto Alegre/RS**

**2023**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Justificativa	3
1.2. Objetivo	3
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7

# 1. INTRODUÇÃO

O sono é um recurso essencial para todos os seres vivos e tem inúmeras funções, como a liberação hormonal e o processamento de vários tipos de memória. Hoje em dia, sabe-se que o padrão de sono muda com o passar das idades. Normalmente, um bebê recém-nascido pode dormir até 18 horas diárias. Com o passar dos anos, a quantidade de horas de sono de um ser humano diminui, por exemplo, um adulto começa a dormir em média 8 a 9 horas e meia por noite, e os idosos dormem menos e costumam acordar diversas vezes ao longo da noite (MARTINI, 2012).

Como todos sabemos e vários estudos comprovam, o sono é uma necessidade biológica fundamental para o ser humano, principalmente para as crianças e os adolescentes quando estão na fase escolar. Dormir é crucial para manter um bom desempenho acadêmico e um estilo de vida saudável. No entanto, muitos alunos não conseguem dormir o suficiente devido a diversos fatores, como atividades extracurriculares, uso excessivo de tecnologia e problemas emocionais (Escola Monteiro, 2019).

Normalmente, na adolescência, ocorre um atraso de fase fisiológico, isso quer dizer que adolescentes preferem dormir e acordar mais tarde. Essas mudanças são influenciadas pela puberdade e pela necessidade de sono, que aumenta bastante nesta fase da vida. Entretanto, no final da adolescência, essa vontade diminui e, quando começam a ficar mais velhos, os jovens retornam a dormir e acordar mais cedo (TEIXEIRA, 2005).

Foi realizada uma pesquisa utilizando os sites PubMed, Scopus e Web of Science, que abordavam a relação entre sono e desempenho escolar em crianças e adolescentes. Foram encontrados 27 estudos que atendem aos critérios de inclusão.

A maioria dos estudos (70%) indicou que o sono inadequado está associado a um pior desempenho escolar, tanto em questões de nota, quanto em relação à atenção e à concentração em aulas. Além disso, os estudos também sugerem que a privação do sono pode afetar negativamente a memória e o raciocínio lógico-matemático. Por outro lado, uma noite de sono de qualidade, com duração adequada, pode melhorar o desempenho acadêmico (LEGNANI, 2015).

O sono é uma função vital para o corpo humano e, principalmente, para a saúde mental e física dos indivíduos. Durante o processo do sono, o corpo realiza diversas funções muito importantes, como a consolidação da memória e a regeneração celular, fundamentais para manter o organismo funcionando adequadamente. No entanto, com o estilo de vida agitado da maioria dos estudantes e a grande quantidade de estímulos que recebemos diariamente, muitas pessoas acabam negligenciando o sono por causa de outras atividades (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020).

É importante, nesse processo, considerar a realidade de vários estudantes hoje em dia, especialmente daqueles que residem longe de onde estudam e precisam passar por longas distâncias para conseguir chegar até a escola, precisam acordar muito cedo para pegar o transporte escolar, que, muitas vezes, é um lugar completamente desconfortável e com várias pessoas junto. Esta rotina pode estar relacionada aos alunos terem mais sono, uma vez que eles se sentem cansados devido à longa rotina do trajeto escolar, e, como consequência, esse cansaço pode refletir no desenvolvimento escolar e comprometer a aprendizagem desses estudantes.

Sendo assim, a escola torna-se um ótimo lugar para também promover conhecimentos sobre o incentivo à qualidade de vida dos estudantes, uma vez que os professores devem facilitar este conhecimento para obter um melhor aproveitamento no processo educativo, reconhecendo a importância da saúde de seus alunos como um aspecto fundamental para os processos de crescimento, desenvolvimento e aprendizagem (PECHIBILSKI, [s.d.]).

Ademais, a qualidade do sono também é importante. O sono de má qualidade pode levar a interrupções frequentes, o que pode ocasionar em muito sono durante o dia e dificultar a manutenção da atenção durante as aulas (ALVES, 2012).

Vários fatores podem afetar a qualidade e a quantidade de sono, incluindo uso de tecnologias antes de dormir, horários irregulares de sono, estresse e ansiedade. Portanto, é importante que os alunos desenvolvam hábitos de sono saudáveis, como dormir regularmente, evitar cafeína e uso de eletrônicos antes de dormir e criar um ambiente de sono tranquilo e confortável (Conheça os fatores que interferem no sono com qualidade, 2019).

Esse problema é especialmente preocupante entre estudantes, que necessitam lidar com uma rotina intensa de estudos, provas e trabalhos. A falta de sono pode afetar diretamente o desempenho escolar desses jovens, prejudicando seu rendimento e sua capacidade de aprendizado. Dessa forma, é muito importante entender como o sono influencia no desempenho escolar e quais são as melhores práticas para garantir uma boa qualidade de sono para os estudantes (SILVEIRA, 2022).

Neste trabalho, iremos abordar a relação entre o sono e o desempenho escolar de diversos estudantes, analisando estudos científicos e pesquisas que abordam sobre esse tema. Além disso, iremos apresentar os principais fatores que podem interferir na qualidade do sono dos estudantes e quais são as estratégias mais eficazes para melhorar essa questão. Esperamos contribuir para uma reflexão sobre a importância do sono para o sucesso escolar e para a saúde e bem-estar dos estudantes.

### **1.1. Justificativa**

Muitas vezes, os jovens nas escolas são julgados e cobrados por não apresentarem o desempenho esperado. Para que todas as atividades acadêmicas sejam realizadas com sucesso, é necessário tempo e dedicação, porém, em alguns casos bem comuns ocorre a privação do sono. Isso acontece por diversos motivos e preocupações, o que, de algum modo, pode refletir negativamente na saúde dos estudantes, comprometendo a atenção e a memória, o que repercute de modo negativo no desempenho escolar. Isto pode acabar desencadeando diversos problemas e transtornos na vida acadêmica e pessoal desses estudantes. Com isto, este trabalho tem como objetivo compreender a relação entre o sono e aprendizagem e os desafios e os transtornos enfrentados por esses estudantes que lidam com isso todos os dias.

### **1.2. Objetivo**

**Objetivo geral:** O objetivo deste trabalho é analisar a relação entre o sono e o desempenho escolar, bem como identificar os fatores que afetam a qualidade do sono em estudantes.

### **Objetivo específico:**

- descrever os principais aspectos da aprendizagem e o papel do sono nela;
- compreender diversos desafios enfrentados pelos estudantes;
- conhecer estratégias utilizadas pela escola e pelos professores para garantir a aprendizagens dos estudantes;
- propor, a partir da análise dos dados coletados, estratégias para a melhoria desse problema.

## **2. METODOLOGIA**

A metodologia do presente trabalho foi realizada de forma bibliográfica, com uso de sites, como o Google Acadêmico e alguns artigos científicos, que estão disponíveis nas referências do trabalho. As palavras-chaves que foram utilizadas neste trabalho são: "sono", "desempenho escolar", "alunos", "cognição", entre outras, e os critérios de inclusão foram artigos, notícias que abordavam algo sobre o tema, artigos mais recentes e seguros.

Para a realização da pesquisa foram utilizados dois recursos: pesquisa de campo - por meio de um questionário online enviado a pessoas de todos as idades contanto que estudem no período da manhã -; essas perguntas foram enviadas para alunos do da escola JPSul, Colégio João XXIII e a faculdade Uniritter através do Google Forms.

O intuito do trabalho é saber como as dificuldades que esses alunos passam por estudar nesse período atrapalham em seu desempenho e o uso de pesquisas bibliográficas. O questionário abordará questões sobre o tempo de sono dos alunos, a qualidade do sono, os hábitos antes de dormir, a rotina escolar e o desempenho acadêmico. O formulário contém as seguintes perguntas:

1. Você considera seu sono de boa qualidade, média ou ruim? - alternativas
2. Suas notas na escola são principalmente? - alternativas
3. Você possui uma rotina escolar organizada? - sim ou nao
4. Que horas você costuma dormir em um dia de aula/faculdade ? - alternativas
5. O que você acredita que seja a principal causa para ocorrer um desempenho escolar ruim? - espaço aberto para respostas.

6. Quanto tempo você leva para adormecer em uma noite de aula/faculdade? - alternativas
7. Quais desses problemas você já teve durante o sono? Selecione tudo que se aplica. - itens para marcar
8. Se dependesse de você, que horas seria a hora ideal para você começar a escola? - alternativas
9. Nas últimas semanas, você perdeu a escola em qualquer dia devido a sentir muito sono ou não acordar a tempo? - sim ou não
10. Qual é a sua idade? - alternativas

Os dados coletados foram analisados para identificar se há algum padrão e relação entre as respostas recebidas. Também é importante ressaltar que o formulário foi feito de forma anônima para não expor ninguém.

### 3. RESULTADOS

Foi realizado um questionário de 10 perguntas relativo ao tema abordado. A ferramenta utilizada foi o Google Forms, e foi enviada para grupos de estudantes da escola João Paulo através da plataforma de comunicação Whatsapp. Um total de 22 respostas foram obtidas.

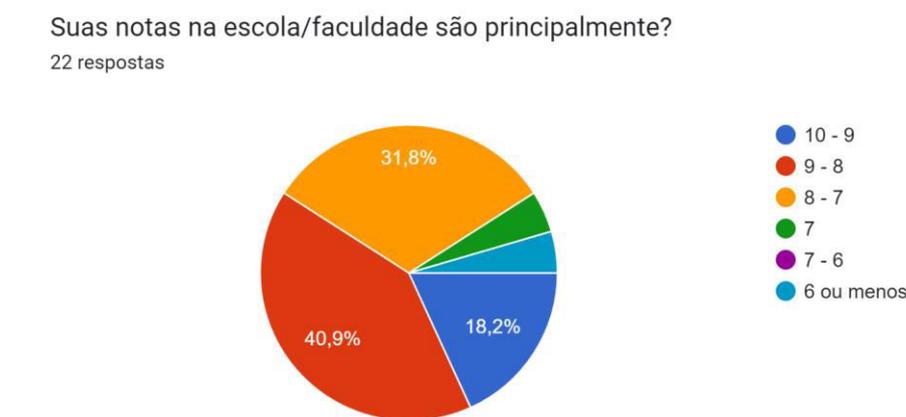


Figura 1: respostas em relação ao desempenho escolar dos entrevistados (autor,2023)

Podemos perceber, na figura 1, que as respostas dos estudantes entrevistados apontam uma nota maior do que a média escolar.

Que horas você costuma dormir em um dia de aula/faculdade?

22 respostas

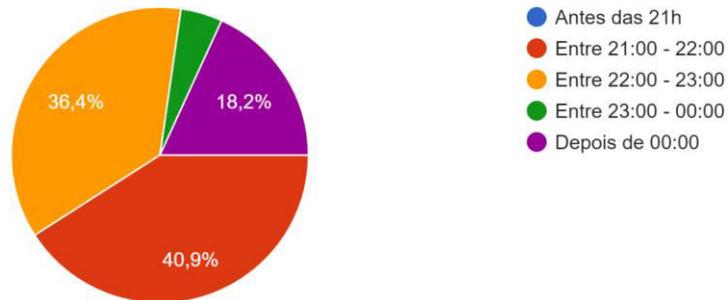


Figura 2: respostas em relação ao sono em dias de aula (autor,2023)

Na figura 2, foi relatado que os estudantes que marcaram que dormem entre 21:00 e 22:00 obtiveram notas melhores, rotinas mais organizadas e pouca dificuldade de dormir.

Quais desses problemas você já teve durante o sono? Selecione tudo que se aplica.

22 respostas

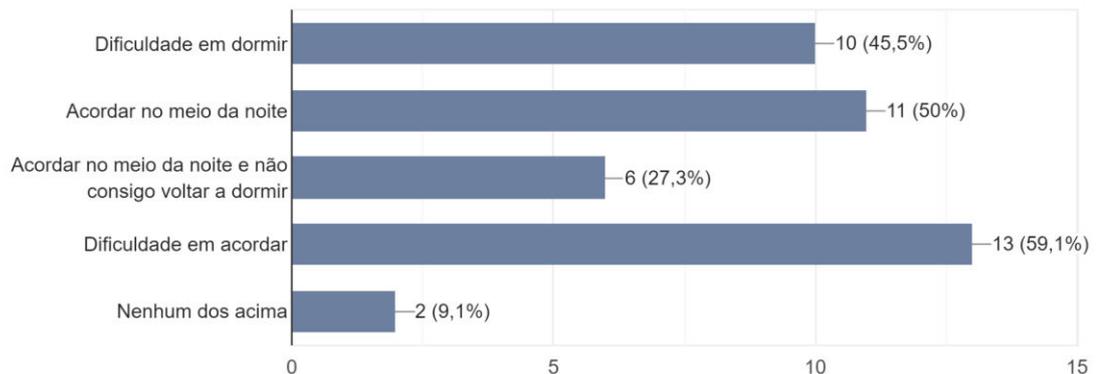


Figura 3: problemas relatados durante o sono (autor,2023)

Percebe-se, na figura 3, que, conforme demonstra o formulário, as duas maiores queixas dos estudantes são: dificuldade em acordar e acordar no meio da noite. Assim, como já dito anteriormente, esse fatores influenciam nos desempenho escolar.

Com base nos resultados das perguntas anteriores, ficou clara a hipótese brevemente pensada de que a falta de sono é algo que interfere em diversas áreas, mas principalmente no desempenho acadêmico.

Portanto, através desse estudo, confirmamos que o sono é algo fundamental para o ser humano e tem diversas funções importantes, principalmente para crianças e adolescentes que ainda estão na fase escolar. No entanto, muitos alunos não conseguem dormir o suficiente devido a diversos fatores, como atividades extracurriculares, uso excessivo de tecnologia e problemas emocionais, etc. (Escola Monteiro, 2019).

É importante, nesse processo, considerar a realidade de vários estudantes hoje em dia, especialmente daqueles que residem longe de onde estudam e precisam passar por longas distâncias para conseguir chegar até a escola (RITA, 2013).

Neste estudo, investigamos a influência do sono no desempenho escolar de alunos que estudam na parte da manhã. Utilizamos questionários para coletar dados sobre os hábitos de sono dos participantes, bem como informações demográficas e acadêmicas. Além disso, exploramos a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico.

Ficou constatado que os alunos que relataram ter uma qualidade de sono ruim, com dificuldade em adormecer ou que acordam frequentemente durante a noite, apresentaram pontuações mais baixas em testes e tarefas escolares. Por outro lado, os alunos que relataram uma qualidade de sono boa ou excelente mostraram um desempenho acadêmico melhor.

Outro aspecto importante foi a influência do horário de sono. Verificamos que alunos que mantinham uma rotina regular de sono, indo para a cama e acordando aproximadamente no mesmo horário todos os dias, tiveram um desempenho escolar mais regular em comparação àqueles que tinham horários de sono irregulares.

Também, foram levados em consideração na pesquisa diversos fatores, como idade, uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, notas escolares, problemas durante sono, etc. E os resultados mostraram que a duração do sono e a qualidade dele ainda eram grandes fatores significativos para o desempenho escolar, independentemente de tudo isso.

Em resumo, os resultados deste estudo indicam uma grande relação entre o sono e o desempenho escolar. Dormir adequadamente, por uma duração adequada

e ter uma boa qualidade de sono mostrou-se ser muito importante para um desempenho acadêmico melhor. Esses resultados destacam a importância de que as escolas e as propagandas promovam hábitos de sono saudáveis entre os estudantes, visando melhorar seu desempenho escolar e bem-estar geral.

Por conta dessas conclusões, também foram pesquisadas estratégias para melhorar o aprendizado dos estudantes. Nesse sentido, estratégias de aprendizado consistem em métodos e formas de estimular o desenvolvimento dos alunos. Algumas dessas seriam boas implantações nas escolas, como: práticas de recuperação, memorização prolongada, aulas práticas, entre outras.

A busca de estratégias para melhorar o desempenho escolar dos estudantes passa pela relação do sono e da qualidade dele. Assim, a escola pode pensar em ações para conscientizar os alunos sobre uma melhor rotina estruturada de sono, bem como enfatizar a importância e a necessidade de uma noite bem dormida.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A intenção deste estudo teve uma motivação pessoal, como estudante e adolescente, e atualmente indo para o ensino médio, senti a necessidade de estudar e pesquisar sobre essa relação de sono e desempenho escolar. Em realidade, pudemos observar que a maioria dos entrevistados também apresentam dificuldades para acordar, como foi relatado nos dados coletados acima. Essas respostas corroboram muitas questões sociais vividas na atualidade, como o uso de eletrônicos, telas e computadores, que inibem a produção de hormônios, fazendo com que a qualidade do sono não seja adequada.

Com este estudo pode-se verificar que menos da metade dos alunos avaliados apresenta qualidade de sono boa, e que a pior qualidade de sono está associada à menor duração de sono e horário de acordar mais cedo nos dias de aula.

Embora hoje se tenha estudos e artigos científicos nesta área, ainda é uma questão pouco estudada, o que dificulta as conclusões e alternativas para melhorar este problema. Ainda há muito para se estudar e conhecer sobre esta relação sono e aprendizagem, porém, o que se deve ter em mente para que isso se concretize: a escola, sozinha, não levará os estudantes a adquirir saúde - qualidade de

aprendizagem e, por consequência, uma qualidade de sono satisfatória que incrementa, por exemplo, a curiosidade e a criatividade. Entretanto, ela pode e deve fornecer elementos que os capacitem a uma vida saudável, através de palestras, seminários, oficinas interdisciplinares conscientizadoras, que funcionem como agentes facilitadores para integração do conhecimento escolar com as vivências do cotidiano.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADELINE GISELE TEIXEIRA DA SILVA. O ATRASO DE FASE DO CICLO VIGÍLIA/SONO NA ADOLESCÊNCIA: A INFLUÊNCIA DO CONTEXTO SÓCIO-CULTURAL. Ano 2005 [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/36741/MONOGRRAFIA%20ADELINE%20GISELE%20TEIXEIRA%20DA%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 14 abril. 2023.

ALVES, B. / O. / O.-M. Distúrbios do sono | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Ano 2012 Disponível em: <<https://bvsmms.saude.gov.br/disturbios-do-sono/>> . Acesso em: 16 maio. 2023

CÂMARA, Arthur Medeiros. Relação da duração do deslocamento até a escola com os hábitos de sono e desempenho cognitivo em adolescentes do técnico integrado de nível médio. 2022. 120f. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/49260> >. Acesso em: 12 abr. 2023.

DO COUTO, Caroline; SARDINHA, Luís Sérgio; DE AQUINO LEMOS, Valdir. Relações entre sono e aprendizagem em adolescentes. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 7, n. 4, p. 29-33, 2018. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.edu.br/index.php/dialogos/article/view/584>, acessado 22/04/2023.

SOSTER, Leticia Entenda a importância do sono para o nosso organismo | Vida Saudável | Conteúdos produzidos pelo Hospital Israelita Albert Einstein, ANO 2020. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/importancia-do-sono/>> .Acesso em: 2 maio. 2023.

PREZOTTI, Simone. Hora de dormir: o sono é fundamental para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes! - **Escola Monteiro**. Ano 2019 Disponível em: <<https://monteiro.g12.br/hora-de-dormir-o-sono-e-fundamental-para-o-desenvolvimento-saudavel-de-criancas-e-adolescentes/>> . Acesso em: 12 maio. 2023.

LEGNANI, R. F. S. et al. Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. Revista da Educação Física/UEM, v. 26, n. 1, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/FBw3QF3cXP4BBH4QmFGC3rt/?lang=pt> Acesso em: 17 abril. 2023.

MARTINS, Rossana De Jesus Santos. Análise do padrão de sono em estudantes do ensino médio em São Luís. **ufma.br**, 2018. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/bitstream/tede/2414/2/ROSANAMARTINS.pdf> . Acesso em: 13 abr. 2023.

MARTINI, M. et al.. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 19, n. 3, p. 261–267, 2012. Disponível

em:<https://www.scielo.br/j/fp/a/QpJvcsvCMMTjVMsmm4prnyn/?lang=pt#> Acesso em: 12 abr. 2023.

OLIVEIRA, Jhonata James Ribeiro; SIQUEIRA, Davidson Bruno Ferreira. Efeitos negativos decorrentes dos transtornos do sono no processo de aprendizagem infantil. **REVISTA CIENTÍFICA DA ESCOLA ESTADUAL DE SAÚDE PÚBLICA DE GOIÁS" CÂNDIDO SANTIAGO"**, v. 6, n. 3, p. e6000011-e6000011, 2020. Disponível em :  
<https://www.revista.esap.go.gov.br/index.php/resap/article/view/233> acessado 22/04/2023.

OLIVEIRA, Wellington de Almeida et al . Influência da qualidade do sono sobre a aprendizagem no ensino de ciências. **Rev. psicopedagogo.**, São Paulo , v. 36, n. 109, p. 73-86, 2019 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext & pid=S0103-84862019000100008 & lng= pt\ nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext & pid=S0103-84862019000100008 & lng= pt\ nrm=iso) > . acessos em 13 abr. 2023.

PECHIBILSKI, Izamara et al. A influência do sono no desenvolvimento da aprendizagem: Percepções de jovens e docentes do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Barão de Antonina, Mafra, Santa Catarina. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/204219>, acessado dia 22/04/2023

PESSANHA BARROS, J. BATISTA DE SOUSA, C. E. Privação crônica do sono e desempenho escolar-acadêmico: uma revisão sistemática. *Revista Neurociências, [S. l.], v. 30, p. 1–24, 2022. DOI: 10.34024/rec.2022.30.13010. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/13010>* . Acesso em: 10 abr. 2023.

PECHIBILSKI, I. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO -CED DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO DO CAMPO - EDC CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO DO CAMPO -CIÊNCIAS DA NATUREZA E MATEMÁTICA. [s.l: s.n.]. ANO 2020 Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/204219/TCC%20-%20IZAMARA%20PECHIBILSKI%20-%202020.pdf?sequence=1>> . Acesso em: 23 maio. 2023.

PORCIÚNCULA, Elaine Rayane Cavalcanti Gomes. SONO E VIDA ACADÊMICA: implicações no cotidiano dos discentes.. **ufpb.br**, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/1666/1/ERCGP%2009122015.pdf> Acesso em: 12 abr. 2023.

MEKARI, Danilo : Transporte impacta permanência de estudantes na escola. ANO 2013 Disponível em: <<https://portal.aprendiz.uol.com.br/arquivo/2013/06/25/transporte-impacta-na-permanencia-de-estudantes-na-escola/>> . Acesso em: 23 abril. 2023.

MARTINI, M. et al. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 19, n. 3, p. 261–267, 2012. Disponível

em:<https://www.scielo.br/j/fp/a/QpJvcsvCMMTjVMsmm4prnyn/?lang=pt> Acesso em: 2 maio. 2023.

SILVEIRA, N. Falta de sono afeta a aprendizagem dos alunos. Ano 2022Disponível em: <<https://desafiosdaeducacao.com.br/falta-de-sono-afeta-a-aprendizagem/>> . Acesso em: 17 maio 2023.

Valle, L., Valle, E., & Reimão, R. (2009). Sono e aprendizagem. Disponível em:<http://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/256/sono-e-aprendizagem> Acesso em: 13 abr. 2023.

## 6. ANEXOS

### FORMULÁRIO

1. Você considera seu sono de boa qualidade, média ou ruim?
2. Suas notas na escola/faculdade são principalmente?
3. Você possui uma rotina escolar organizada?
4. Que horas você costuma dormir em um dia de aula/faculdade
5. O que você acredita que seja a principal causa para ocorrer um desempenho escolar ruim?
6. Quanto tempo você leva para adormecer em uma noite de aula/faculdade?
7. Quais desses problemas você já teve durante o sono? Selecione tudo que se aplica.
8. Se dependesse de você, que horas seria a hora ideal para você começar a escola/faculdade ?
9. Nas últimas semanas, você perdeu a escola ou faculdade em qualquer dia devido a sentir muito sono ou não acordar a tempo?
10. Qual é a sua idade ?