



COLÉGIO JOÃO PAULO I - JPSUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA
TURMA: 9ºA

**A Influência do Sono no Desenvolvimento Cognitivo dos
Adolescentes**

Aluno: João Victor Luvisetto Adamatti
Orientadora: Vitória Aguiar

Porto Alegre/RS
2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Justificativa	4
1.1. Objetivo	5
1.1.1. Objetivo Geral	5
1.1.2. Objetivo Específico	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
4. CONCLUSÕES	9
5. PROPOSTAS FUTURAS	10
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11

1. INTRODUÇÃO

Os benefícios de uma boa qualidade de vida provêm de bons hábitos saudáveis, como alimentação, exercícios físicos e tempo regular de sono. O sono é um ciclo essencial para a manutenção da saúde física e mental ao longo da vida. Como cita Joana Marques (2017), independentemente da fase do ciclo vital, a qualidade ruim do sono surge junto a um conjunto de efeitos desfavoráveis não só no que se refere à saúde física, mas também a nível psíquico e social.

Izamara Pechibilski (2020) afirma que, quando se tem um sono com uma duração e uma qualidade boa, o despertar ocorre com mais disposição e com níveis de alerta aumentados. Com o decorrer do dia, os níveis de sonolência vão aumentando até chegar a um máximo momento em que adormecemos.

Durante o período da adolescência, definido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) como idade cronológica entre 10 e 19 anos, ocorrem transformações biológicas, psicológicas e sociais significativas, sendo um período marcado por mudanças no desenvolvimento sistêmico, bem como pelo crescimento intelectual. Nesse contexto, o sono emerge como um pilar fundamental para otimizar o desenvolvimento cognitivo e como garantia de bem-estar nos adolescentes.

De um modo geral, as horas de sono dos adolescentes estão sendo reduzidas. Segundo a SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria), o tempo estabelecido de sono para um crescimento sistêmico saudável está entre 8 e 9 horas. Hoje em dia, os adolescentes estão propícios a certos mecanismos que influenciam nesse aumento da privação do sono, como o uso de tecnologias, por exemplo. De acordo com a pesquisa de Pereira *et al.* (2025), a média de duração do sono para aqueles com sonolência diurna excessiva foi de 7,9 horas, enquanto a média para aqueles sem sonolência diurna excessiva foi de 8,33 horas, evidenciando a necessidade básica de recuperação vital que o descanso tem ao desenvolvimento cognitivo.

De acordo com a pesquisa de Carskadon *et al.* (1997 apud Jefferson Santos, 2021), foi coletada a saliva de adolescentes de 11 a 14 anos de idade, na qual foi possível visualizar um nítido atraso no horário de produção de melatonina no decorrer dos anos. Portanto, esse achado sugeriu que o atraso de fase na adolescência estaria relacionado a um atraso no sistema de temporização

circadiano, influenciando diretamente o ciclo de sono nos seres humanos. Alguns fatores que interferem no ciclo circadiano dos adolescentes podem estar relacionados aos horários escolares, ao uso de celulares antes de dormir e aos horários irregulares de sono durante o dia.

Sendo assim, o sono é responsável pelo desenvolvimento cognitivo e um fator essencial para o funcionamento intelectual, resultando em um melhor desempenho escolar, consolidando novas informações, comportamento dirigido, processamento criativo, atenção, memória e rendimento diário (Inoue e Wilhem, 2024).

1.1. Justificativa

A importância de hábitos saudáveis para o desenvolvimento sistêmico dos adolescentes, em especial o desenvolvimento cognitivo, traz a relevância de que a privação do sono pode interferir diretamente no desempenho da aprendizagem, representando baixos níveis escolares.

Com base nos estudos, este trabalho espera demonstrar informações que possam contribuir para a melhoria da aprendizagem e da vida acadêmica dos adolescentes. Isso poderá ser um passo importante para a promoção de hábitos mais saudáveis nessa faixa etária, pois, segundo pesquisas, pode-se ter o entendimento da importância de que o sono tem na saúde e no bem-estar das pessoas, em especial no desenvolvimento cognitivo, resultando em critérios importantes, como o funcionamento intelectual na fase da adolescência.

Este estudo procura esclarecer a importância dos bons hábitos de sono, a necessidade dos cuidados com o ciclo circadiano, para que jovens e familiares entendam a importância que a influência da privação do sono tem no desenvolvimento cognitivo, assim como na aprendizagem de adolescentes.

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

Investigar e explicar a influência do sono na aprendizagem dos adolescentes.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Investigar e explicar como a privação do sono influencia na aprendizagem de adolescentes.
- Coletar dados através de pesquisas em artigos científicos para obter resultados.
- Analisar o resultado das pesquisas.
- Expor os resultados das pesquisas para conhecimento da comunidade.

2. METODOLOGIA

O presente estudo refere-se a uma pesquisa bibliográfica, baseada em trabalhos publicados em periódicos. Foram analisados artigos na plataforma de pesquisa online Google Acadêmico, os quais apresentam como objetivo investigar e analisar dados sobre a influência do sono no desenvolvimento cognitivo dos adolescentes.

Os critérios de inclusão dessas pesquisas são documentos e artigos que foram publicados entre os anos de 2015 e 2025, escritos em português. As palavras-chave utilizadas foram: influência, sono, desenvolvimento cognitivo, adolescência. Para fundamentação bibliográfica do estudo de revisão foram selecionados 5 artigos dentre 156 artigos encontrados na pesquisa bibliográfica, para leitura integral e como material de apoio para o estudo.

Após a leitura das pesquisas, as informações coletadas foram organizadas e analisadas com o objetivo de traçar uma perspectiva da influência do sono no desenvolvimento cognitivo dos adolescentes. Os resultados irão viabilizar reflexões para futuras investigações, bem como orientarão possíveis intervenções educacionais e sociais.

3. RESULTADOS

A partir da leitura e da análise de artigos científicos publicados entre os anos de 2015 e 2025, observou-se que o sono pode ter uma influência no desenvolvimento cognitivo dos adolescentes de maneira tanto positiva quanto negativa. A pesquisa foi baseada em fontes de sites acadêmicos, como o Google Acadêmico.

Estudos que foram realizados indicam que um tempo regular de sono pode contribuir positivamente para o bem-estar e para a vida acadêmica dos adolescentes. Bons hábitos de sono contribuem para melhoria física e intelectual do organismo, fatores importantes para a otimização do desempenho cognitivo e para facilitar a capacidade de aprendizagem (Boscolo *et al.*, 2007).

Com base nos artigos pesquisados, avalia-se que a má qualidade do sono está associada a um desempenho cognitivo desfavorável para a aprendizagem, em específico, nos adolescentes, o que resulta em repercussões negativas, como a diminuição da atenção, da concentração e do raciocínio. Como afirma Laura Farias (2021), a ausência do sono gera malefícios que podem resultar em um baixo rendimento escolar, em distúrbios de memória, em uma agressividade dos adolescentes, em uma demora para realizar atividades e em um atraso nas respostas para situações complexas.

Também foram encontrados estudos que apontam efeitos negativos ao uso excessivo de telas associado a uma regulação do sono ruim. A falta de um ciclo circadiano saudável pode acarretar episódios de sonolência diurna excessiva com sintomas variados, como sonolência não intencional, alterações no humor, na memória e na capacidade de resolução de problemas (Carvalho *et al.*, 2020). Além disso, de acordo com Junior *et al.* (2023), o uso em excesso de aparelhos eletrônicos teve um impacto negativo no desempenho acadêmico dos adolescentes, visto que a falta da qualidade do sono devido ao uso exagerado de eletrônicos resultou em problemas de atenção, memória e aprendizado.

Segundo o estudo de Pereira *et al.* (2025), a duração do sono na adolescência encontra-se abaixo da média de 8 horas, tempo indicado para a saúde dos adolescentes. Dessa forma, os dados analisados sugerem que o impacto desse hábito no desenvolvimento cognitivo depende diretamente da regularidade do tempo

de sono. Sendo assim, um tempo regular, sem o uso de telas eletrônicas de maneira excessiva, tende a trazer benefícios tanto no desenvolvimento cognitivo quanto nos resultados acadêmicos dos adolescentes. Já tempos irregulares dessa prática e uso excessivo de telas eletrônicas podem resultar em prejuízos tanto emocionais quanto físicos e psicológicos nos adolescentes.

Esses resultados mostram a importância de educar os adolescentes para ter uma rotina de sono adequada, além de ensinar os adolescentes a ter um uso mais adequado de aparelhos eletrônicos.

4. CONCLUSÕES

Neste trabalho foram analisadas e estudadas as influências do sono na aprendizagem de adolescentes e o que a falta de um ciclo circadiano saudável pode afetar na vida de jovens.

O sono influencia diretamente na aprendizagem de jovens, pois há um atraso no horário de produção de melatonina, o que interfere no sistema de temporização circadiano. Esse fato afeta diretamente o ciclo de sono dos seres humanos, o que é ruim, visto que um ciclo irregular de sono tem como resultado um rendimento escolar negativo, distúrbios de memória, aumento da agressividade dos adolescentes, demora para realizar atividades e atraso nas respostas para situações mais complexas.

Neste trabalho foi apresentado como o uso de telas em excesso influencia no sono dos adolescentes, causando falhas na qualidade dessa prática devido ao uso exagerado de eletrônicos, o que gera problemas de atenção, memória e aprendizado. Portanto, fatores importantes para o fortalecimento do desempenho cognitivo e para a colaboração da capacidade de aprendizagem, foi abordado neste estudo que a regularidade saudável do sono pode trazer melhoria física e intelectual ao corpo.

5. PROPOSTAS FUTURAS

- Estudar, pesquisar e questionar a comunidade para procurar entender como ela entende que o sono afeta no desenvolvimento cognitivo de adolescentes.
- Fazer experimentos com adolescentes para obter resultados com uma pesquisa experimental.
- Estudar de maneira mais aprofundada como o tempo de tela pode afetar a qualidade do sono de adolescentes, para que se possa complementar esta pesquisa.
- Investigar como essa influência ocorre em diferentes países e culturas, identificando fatores sociais e educacionais que intensificam os efeitos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOSCOLO, R. A. et al. **Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares**. Rev Port Cien Desp, v. 7, n. 1, p. 18-25, 2007.

FARIAS, Laura do Nascimento. **Relação entre os distúrbios do sono e a dificuldade de aprendizagem na fase da adolescência**. 2021. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Análises Clínicas) – Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2021.

INOUE, I.T.A; WILHELM, F. A. **Adolescência, sono e escola: repercussões no desenvolvimento físico e no desenvolvimento cognitivo**. Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação, v. 17, n. 2, p. 602-621, 2024.

JÚNIOR, A. F. et al. **Associação entre qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e43810716714, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16.

MARQUES, Joana Andreia Costa Pinto. **Qualidade de sono de adolescentes em contexto escolar**. 2017. 128 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica) – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, 2017.

PECHIBILSKI, Izamara. **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. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação do Campo – Ciências da Natureza e Matemática) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

PEREIRA, É.F. et al. **Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 64, p. 40-44, 2015.

QUINTINO, E. S. et al. **A qualidade do sono e o processo de ensino-aprendizagem: um estudo de caso com estudantes baianos.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 1, n. 03, p. 87-99, 2023.

SANTOS, Jefferson Souza. **Avaliação do padrão de sono, sesta e desempenho cognitivo em adolescentes.** 2021. 149 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021.

VIANA, T.S. et al. **A influência do uso exacerbado de aparelhos eletrônicos na qualidade do sono de adolescentes.** Revista Atenção integral em saúde da criança: Abordagem a Temas Críticos Infantojuvenis Volume 2, p. 48.