

AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO: UM ESTUDO COM ACADÊMICOS DE MEDICINA EM UMA INSTITUIÇÃO DO OESTE DO PARANÁ

RODRIGUES, Brenda de Freitas¹
GOVATISKI, José Rafael²
ALVES, Vitória de Grandi Decarli³
SOARES, Carolina Ferraz de Paula⁴

RESUMO

O sono é um processo fisiológico essencial que afeta diretamente o equilíbrio biopsicossocial e o desempenho cognitivo dos indivíduos. A qualidade dele é um fator essencial para o desenvolvimento cognitivo e desempenho acadêmico, em estudantes universitários, que frequentemente enfrentam privação de sono, essa relação torna-se ainda mais relevante. Este estudo investigou a relação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico de graduandos de Medicina em uma instituição do Oeste do Paraná. Foram aplicados questionários a 210 alunos, analisando aspectos como higiene do sono, duração estimada do sono, percepção de cansaço e implicações no rendimento acadêmico. Os resultados indicam que estudantes com padrões de sono regulares apresentam médias acadêmicas superiores, enquanto aqueles com privação significativa de sono relataram menor rendimento. Este estudo ressalta a necessidade de políticas institucionais que promovam a saúde do sono e sugere intervenções que possam auxiliar na promoção do bem-estar e na melhoria do sucesso acadêmico.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade do sono; Desempenho acadêmico; Medicina; Saúde mental; Sono e cognição.

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC PERFORMANCE: A STUDY WITH MEDICAL STUDENTS AT AN INSTITUTION IN WESTERN PARANÁ

ABSTRACT

Sleep is an essential physiological process that directly affects individuals' biopsychosocial balance and cognitive performance. Sleep quality is a crucial factor for cognitive development and academic performance, especially among university students, who often face sleep deprivation—making this relationship even more significant. This study investigated the relationship between sleep quality and academic performance among medical students at an institution in Western Paraná. Questionnaires were administered to 210 students, analyzing aspects such as sleep hygiene, estimated sleep duration, fatigue perception, and implications for academic performance. The results indicate that students with regular sleep patterns achieve higher academic averages, whereas those with significant sleep deprivation reported lower performance. This study highlights the need for institutional policies that promote sleep health and suggests interventions that may contribute to student well-being and improved academic success.

KEYWORDS: Sleep quality; Academic performance; Medicine; Mental health; Sleep and cognition.

1. INTRODUÇÃO

O sono é uma condição fisiológica, cíclica e essencial para a vida, através do sono tem-se a reparação e manutenção do equilíbrio biopsicossocial do ser humano e a privação do sono, pode afetar diretamente no cotidiano desse indivíduo. Com a função de restabelecer o processo homeostático do

¹ Acadêmica oitavo período de medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: bfrodrigues1@minha.fag.edu.br

² Acadêmico oitavo período de medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: jrgovatiski@minha.fag.edu.br

³ Acadêmica oitavo período de medicina do Centro Universitário FAG. E-mail: vgdalves@minha.fag.edu.br

⁴ Médica formada pela Unioeste (2006), especialista em Otorrinolaringologia, certificada em Medicina do Sono, Mestre em Ciências da Saúde e Doutora em Otorrinolaringologia. Docente no Centro Universitário FAG desde 2017. E-mail: naliroca@fag.edu.br

organismo (sendo ele: termorregulação, solidificação da memória, visão binocular e metabolismo energético cerebral), tem-se uma percepção do quão importante é esse processo. Alguns estudos evidenciaram que as alterações no ciclo sono-vigília levam a perda na velocidade do raciocínio, memorização e entendimento (Zannotti, 2019). Entretanto, a privação crônica do sono, frequentemente observada entre acadêmicos de Medicina, compromete o desempenho cognitivo e emocional desses estudantes e suscita uma preocupação relevante quanto à formação de profissionais da saúde que, ao negligenciar o próprio bem-estar, podem comprometer a qualidade da assistência prestada à população no futuro. Dentre os próprios futuros profissionais da saúde percebemos que a carga horária acaba sendo bastante extensa, que na maioria das vezes preenche todos os turnos (matutino, vespertino e noturno), fora as demais atividades extracurriculares que são realizadas por muitos dos estudantes, como a participação de ligas acadêmicas, estágios, monitorias e iniciação científica, impactando na qualidade e quantidade de sono dos mesmos.

Dessa forma, compreendendo que possa existir uma irregularidade no sono dos futuros profissionais de saúde a questão norteadora deste estudo foi: “Qual é a importância do sono no desempenho acadêmico?” Visando responder o problema proposto, foi objetivo do estudo investigar e compreender a relação de uma boa noite de sono dos acadêmicos de medicina e seu desempenho durante a graduação.

De modo específico, buscou-se analisar os padrões de sono dos acadêmicos: investigando os hábitos como higiene do sono, tempo de sono, autopercepção da qualidade do sono e do desempenho acadêmico; média das notas ou como o estudante sentiu-se com base no seu rendimento acadêmico; participação das atividades (estágios); correlacionar a qualidade do sono e o desempenho acadêmico: Identificar fatores associados à qualidade do sono: níveis de estresse, semana de provas, carga horária de atividades acadêmicas, uso de eletrônicos, higiene do sono. Analisando isso, podemos compreender melhor sobre os padrões do sono e como isso pode influenciar no desempenho acadêmico, quais podem ser suas principais interferências para um bom rendimento, podendo essa pesquisa, auxiliar em novas políticas e promoção do bem-estar e sucesso acadêmico desses estudantes.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O sono é fundamental para a homeostase do organismo e para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial, sendo responsável por processos essenciais à saúde física e mental. Aproximadamente um terço da vida é dedicado ao sono, e sua privação pode comprometer diretamente a cognição, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Alterações no ciclo

circadiano, que regula a alternância entre vigília e repouso, afetam a qualidade e a duração do sono, resultando em prejuízos à velocidade do raciocínio, memorização e compreensão (Zanotti, 2019; Almeida *et al.*, 2024). A fragmentação do sono pode comprometer a homeostase do organismo, favorecendo o desenvolvimento de intolerância à glicose e doenças cardiovasculares, além de impactar negativamente o aprendizado e a memória (Zanotti, 2019; Almeida *et al.*, 2014). O sono é um processo cíclico dividido em duas fases principais: sono NREM (Sem Movimentos Oculares Rápidos), que representa cerca de 75% do total e está associado ao relaxamento muscular e a ajustes fisiológicos importantes, e sono REM (Movimentos Oculares Rápidos), que compreende os 25% restantes e está relacionado à atonia muscular, aos sonhos e à consolidação da memória (Lopes *et al.*, 2019; Guyton *et al.*, 1998; Pessanha Barros; Batista de Souza, 2022).

Durante o sono, ocorrem processos essenciais, como a maturação neural, o aumento das citocinas e a liberação do hormônio do crescimento e da glicose, os quais são fundamentais para a regulação metabólica e a recuperação fisiológica (Almeida *et al.*, 2024). Dessa forma, alterações na arquitetura do sono podem resultar em prejuízos ao funcionamento do organismo e aumentar a vulnerabilidade a diversas doenças. A privação do sono está associada a efeitos negativos significativos, como envelhecimento precoce, aumento do estresse e distúrbios hormonais (Primo, 2024; Cardoso; Chagas, 2019). Além disso, compromete funções cognitivas essenciais, como memória e comportamento, impactando diretamente o desempenho dos indivíduos. Estudos demonstram que a privação do sono reduz a plasticidade do hipocampo, uma estrutura cerebral essencial para a consolidação da memória (Santos *et al.*, 2022; Duarte, 2011). O sono inadequado também leva ao acúmulo de adenosina no cérebro, uma substância que inibe o estado de alerta e reduz a capacidade cognitiva, resultando em sonolência diurna e baixo rendimento acadêmico (Nascimento *et al.*, 2018; Almeida *et al.*, 2020). Duas teorias explicam a consolidação da memória durante o sono: a teoria do processo duplo, que relaciona o sono REM à fixação de memórias declarativas, e a teoria do processo sequencial, que propõe que o estágio N3 do sono NREM é essencial para a formação da memória, enquanto a consolidação final ocorre no sono REM (Almeida *et al.*, 2020).

A privação do sono é uma realidade comum entre estudantes universitários, que frequentemente enfrentam altas cargas horárias, demandas acadêmicas e extracurriculares. Esses fatores contribuem para quadros recorrentes de sonolência diurna, fadiga e redução da qualidade de vida (Associação Brasileira do Sono, 2019; Nascimento *et al.*, 2018). A privação crônica do sono pode gerar impactos metabólicos e emocionais, incluindo transtornos de humor, aumento do risco cardiovascular e déficits de atenção e memória, comprometendo diretamente o desempenho acadêmico e profissional. Por outro lado, evidências indicam que hábitos adequados de higiene do sono e rotinas saudáveis estão associados a um melhor rendimento acadêmico e ao bem-estar geral (Ropke *et al.*, 2018; Nascimento

et al., 2018; Duarte, 2011). Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo avaliar a percepção dos acadêmicos de Medicina sobre seus hábitos e a qualidade do sono, bem como sua relação com o desempenho acadêmico. A pesquisa analisou variáveis como tempo total de sono, higiene e qualidade, correlacionando esses fatores a indicadores de desempenho estudantil, incluindo a percepção subjetiva de rendimento, participação em atividades extracurriculares, carga horária e uso de dispositivos eletrônicos.

3. METODOLOGIA

Este estudo aplicou um questionário próprio, desenvolvido pelos autores, a estudantes de Medicina de uma universidade privada no oeste do Paraná. O instrumento abordou aspectos como quantidade de horas de sono, percepção da qualidade do sono e percepção do próprio desempenho acadêmico, sem a coleta direta de médias de notas. Os questionários foram disponibilizados via formulário do Google (<https://forms.gle/nSKQAdS1ifVd44rs5>) e promovidos nas redes sociais (WhatsApp, Instagram e Telegram), além de grupos de mensagens dos alunos da instituição. Além disso, um QR code (Quick Response Code) foi compartilhado nas 11 turmas, abrangendo do 2º ao 11º período do curso. Todos os 1.449 acadêmicos matriculados foram convidados a participar, e, após um período de divulgação de 10 semanas, obteve-se um total de 210 respostas, das quais 207 foram consideradas válidas, pois 3 não preenchiam os critérios de inclusão para o estudo.

As respostas foram dadas referente aos semestres já cursados pelos acadêmicos, divididas e organizadas por semestre, e a qualidade do sono foi avaliada com base em três categorias: bom, regular e ruim. Os alunos indicaram a média de horas de sono por noite em cada semestre, e essas variáveis foram comparadas com a autopercepção do desempenho acadêmico (também avaliada nas categorias: bom, regular ou ruim). Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, com alguns aspectos qualitativos.

Os critérios de inclusão foram: acadêmicos maiores de idade, de ambos os sexos, que estivessem cursando Medicina e que aceitassem os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foram excluídos acadêmicos menores de 18 anos e aqueles que não concordaram com o termo de consentimento. Três questionários foram desconsiderados: um participante não aceitou o TCLE e outros dois não concluíram as respostas.

Por se tratar de uma pesquisa que utilizou a aplicação de questionário semiestruturado, os riscos envolvidos foram considerados mínimos, limitando-se a um possível constrangimento ao responder às perguntas. Caso isso ocorresse, os pesquisadores se comprometeram a não divulgar quaisquer dados que pudessem identificar os participantes, garantindo a privacidade, o sigilo e a

confidencialidade das informações obtidas. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, conforme parecer emitido na Plataforma Brasil, sob o número do CAAE 81249324.3.0000.5219, em conformidade com a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

4. ANÁLISES E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Foram analisados 207 questionários respondidos por acadêmicos matriculados e cursando entre o 2º e o 11º semestre da faculdade, cobrindo diversos aspectos relacionados à higiene do sono, prática de atividades físicas e desempenho acadêmico nos períodos anteriores da graduação.

4.1 QUALIDADE DO SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO

A qualidade do sono reportada pelos estudantes ao longo dos semestres do curso de medicina apresentou uma variação significativa. No 1º semestre, do total de alunos entrevistados, 34% avaliaram sua qualidade de sono como "bom", 44% como "regular" e 22% como "ruim" (gráfico 1). Já nos semestres finais da graduação, apenas 46% dos alunos continuavam a classificar sua qualidade de sono como "bom", enquanto 27% a classificaram como "regular" e 27% como "ruim" (gráfico 2). A comparação entre os semestres iniciais e os finais mostra uma clara deterioração na qualidade do sono.

Gráfico 1: Autopercepção da qualidade do sono do total de entrevistados no início do curso de Medicina.

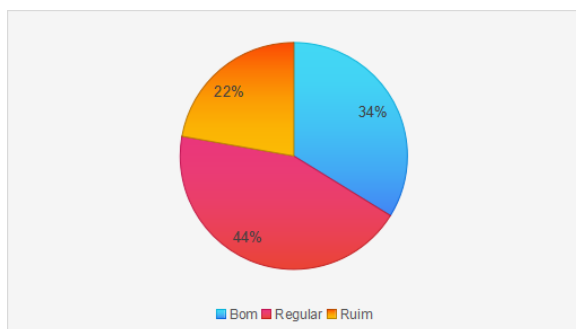
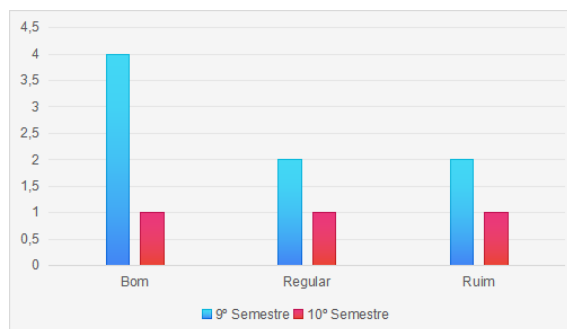


Gráfico 2: Autopercepção da qualidade do sono nos semestres finais da graduação de Medicina.

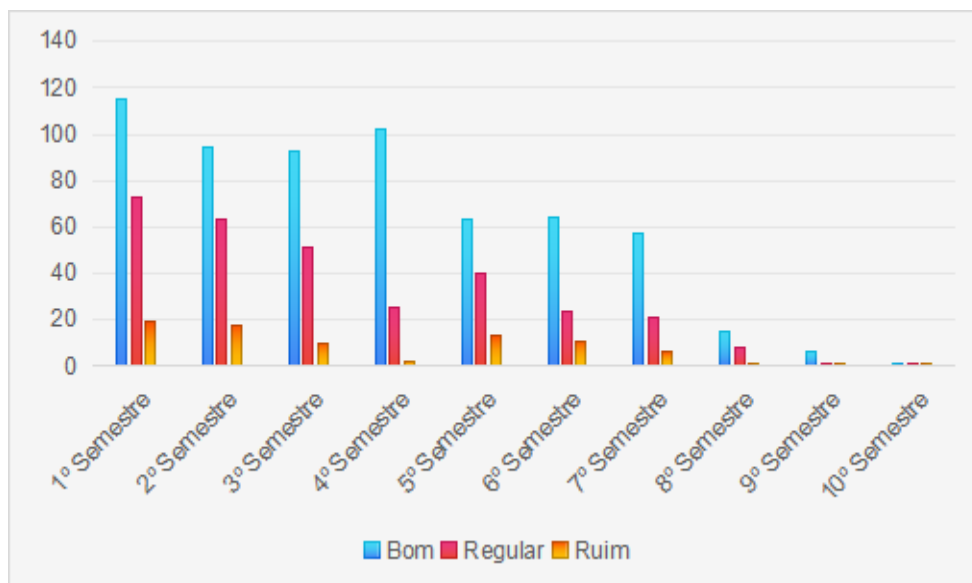


Fonte: Questionário organizado pelos autores

A partir do 6º semestre, observa-se um aumento na classificação de sono "ruim" e "regular", com um agravamento significativo nos semestres finais da graduação. Essa deterioração do sono também se reflete na percepção do desempenho acadêmico. Nos semestres iniciais, como o 2º semestre, 55% dos alunos classificaram seu desempenho acadêmico como "bom", enquanto 35% o

classificaram como "regular". À medida que avançam para os semestres finais, considerando respostas a partir do 7º período, 66% dos alunos mantêm uma percepção positiva de seu desempenho acadêmico, enquanto 26% classificam-no como "regular" e 8% como "ruim". Esses dados reforçam a forte correlação entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico (gráfico 3).

Gráfico 3: Autopercepção do desempenho acadêmico do total de entrevistados durante a graduação de Medicina.



Fonte: Questionário organizado pelos autores

Contudo, é importante ressaltar que o número de respostas por semestre não foi uniforme. Semestres como o 8º apresentaram 63 respostas, enquanto o 11º teve apenas 3 respostas, correspondentes ao 10 período. Essa disparidade na amostragem pode influenciar a representatividade dos dados, especialmente para os semestres finais, e é uma limitação a ser considerada na interpretação dos resultados. A falta de respostas suficientes nos semestres mais avançados pode limitar a generalização dos achados para todos os estudantes de medicina.

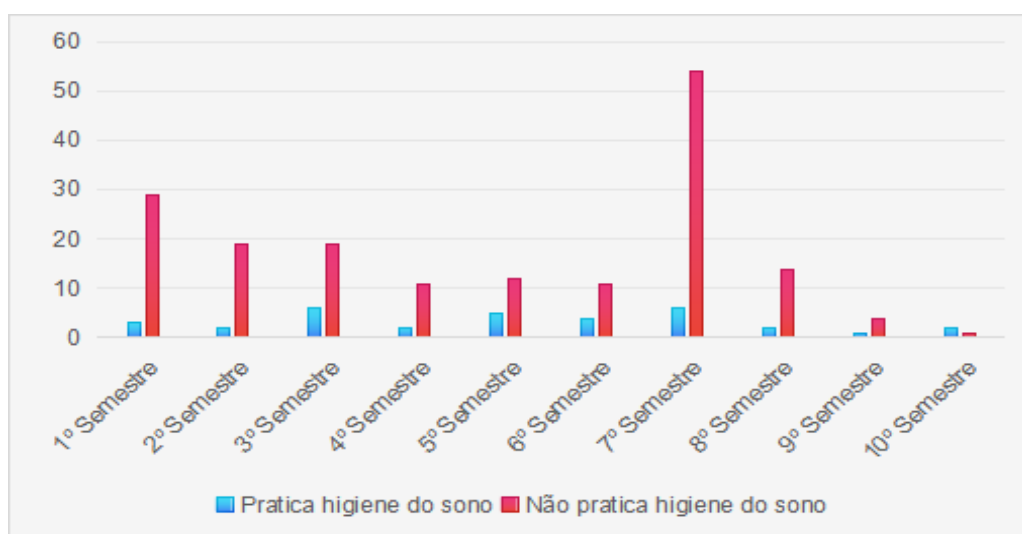
4.2 HIGIENE DO SONO

A prática de higiene do sono varia ao longo dos semestres, apresentando uma tendência geral de redução. No 1º semestre, 3 estudantes (9,4%) relataram praticar higiene do sono regularmente, enquanto 29 (90,6%) não a praticavam. No 2º semestre, o número de praticantes caiu para 2 (9,5%), com 19 (90,5%) não aderindo ao hábito. No 3º semestre, houve um aumento na adesão, com 6 estudantes (24%) praticando e 19 (76%) não praticando. No 4º semestre, a adesão caiu novamente, com apenas 2 estudantes (15,4%) mantendo o hábito e 11 (84,6%) não o seguindo. No 5º semestre,

observou-se uma leve recuperação, com 5 praticantes (29,4%) e 12 não praticantes (70,6%). A partir do 6º semestre, a adesão permaneceu instável, com 4 estudantes (26,7%) praticando e 11 (73,3%) não praticando.

No 7º semestre, houve um aumento significativo na quantidade de estudantes que não praticam a higiene do sono, totalizando 54 (90%) contra apenas 6 (10%) que mantêm o hábito. No 8º semestre, a adesão voltou a cair para 2 praticantes (12,5%) e 14 não praticantes (87,5%). No 9º semestre, a redução se acentuou ainda mais, com apenas 1 estudante (20%) mantendo a higiene do sono e 4 (80%) não aderindo à prática. No 10º semestre, houve uma leve recuperação, com 2 estudantes (66,7%) praticando e apenas 1 (33,3%) não praticando. Esses dados sugerem que, à medida que os semestres avançam, a carga acadêmica crescente pode impactar negativamente os hábitos de sono, levando muitos estudantes a negligenciar a higiene do sono devido às demandas acadêmicas (gráfico 4).

Gráfico 4: Prática de higiene do sono durante a graduação de Medicina.



Fonte: Questionário organizado pelos autores

A análise do uso de telas entre os acadêmicos revela um padrão significativo de exposição prolongada. Entre os 207 participantes, 35,7% relataram utilizar dispositivos eletrônicos entre 4 e 5 horas por dia, enquanto 28% indicaram um tempo ainda maior, de 6 a 7 horas diárias. Além disso, 24,6% dos estudantes afirmaram utilizar telas por mais de 8 horas ao dia, evidenciando uma alta prevalência de consumo excessivo. Apenas 11,6% relataram um uso mais moderado, de 2 a 3 horas diárias (gráfico 5).

Em relação ao período de maior utilização, a noite foi apontada como o horário predominante por 41,1% dos participantes. Outros 17,9% afirmaram utilizar telas principalmente à tarde, enquanto 4,3% preferem a manhã. Além disso, 15,9% relataram uso contínuo ao longo da manhã e da tarde,

1,4% durante a manhã e à noite, e 15,9% em todos os períodos do dia. Esses dados sugerem uma possível interferência do uso de telas nos hábitos de sono, especialmente devido à predominância do uso noturno, fator que pode comprometer a qualidade do descanso e impactar negativamente o desempenho acadêmico (gráfico 6).

Gráfico 5: Tempo de uso de tela do total de acadêmicos entrevistados.

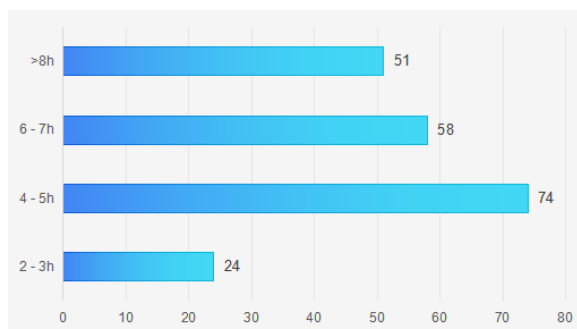
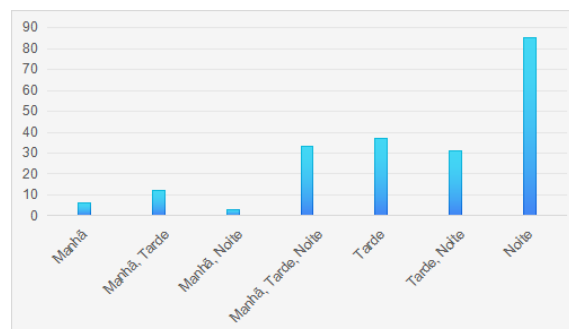


Gráfico 6: Período de maior utilização de telas do total de acadêmicos entrevistados.



Fonte: Questionário organizado pelos autores

Os dados analisados indicam uma tendência de redução na prática da higiene do sono e um alto tempo de exposição a telas, especialmente no período noturno. Além disso, o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, predominante à noite, sugere a necessidade de maior conscientização sobre a importância da higiene do sono e do equilíbrio no uso de telas para minimizar possíveis impactos negativos na qualidade do sono e no bem-estar acadêmico dos estudantes.

4.3 ATIVIDADE FÍSICA E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

A prática de atividade física e a percepção de saúde geral apresentam uma tendência de declínio ao longo dos semestres do curso. No 2º semestre, 70% dos alunos relataram praticar atividades físicas regularmente, com uma frequência média de 4 a 5 dias por semana. No entanto, essa taxa começa a diminuir no 4º semestre, quando a prática regular cai para 60%. Essa redução se intensifica nos semestres clínicos e de internato. No 8º semestre, apenas 50% dos estudantes mantinham a prática regular, com uma média reduzida para 3 dias por semana. Nos últimos semestres (9º ao 11º), a frequência de prática continua a declinar, com apenas 40% dos alunos relatando manter uma rotina regular, e a média semanal reduzindo-se para 2 dias (gráficos 7 e 8).

Gráfico 7: Realização de atividade física durante a graduação.

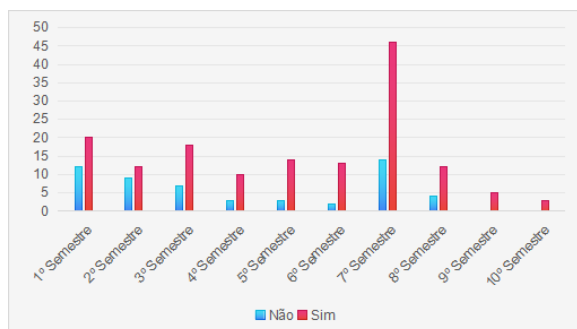
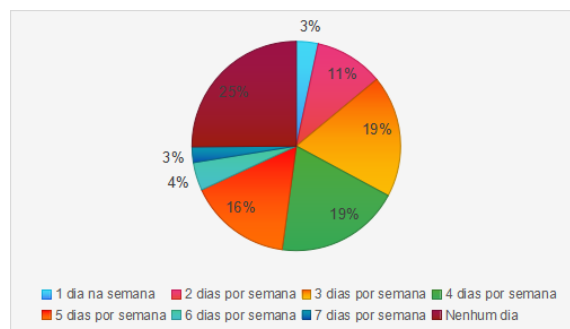


Gráfico 8: Frequência semanal de realização de exercícios físicos.



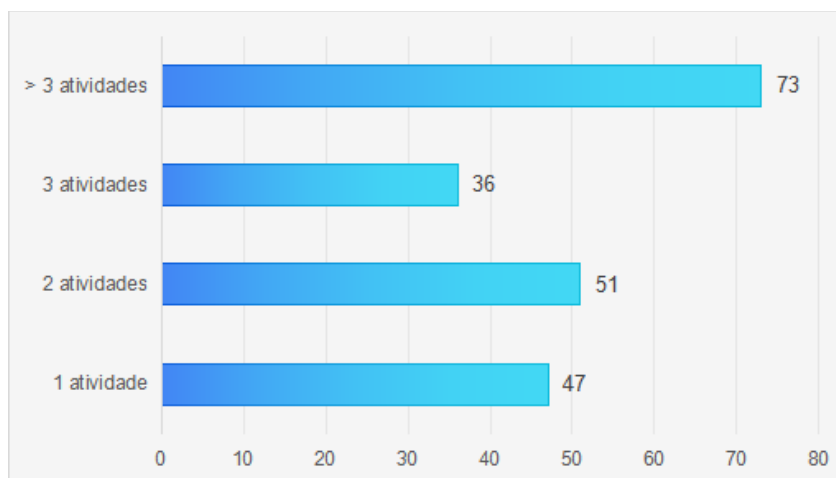
Fonte: Questionário organizado pelos autores

A análise da participação dos estudantes em atividades extracurriculares revelou que as Ligas Acadêmicas foram a atividade mais frequente, com 111 registros (54,1%), seguidas pela Monitoria, com 87 participações (42,4%), Voluntariado, com 50 (24,4%), Estágio, com 39 (19,0%), e Produção Científica, com 26 (12,7%). Esses dados indicam uma forte adesão a atividades que complementam a formação acadêmica, com ênfase em aprofundamento teórico e prático por meio das ligas e monitorias. Além disso, o envolvimento considerável no voluntariado e em estágios sugere um comprometimento dos alunos com a prática social e profissional desde os anos iniciais da graduação.

Ao avaliar a distribuição das atividades, nota-se uma maior concentração em iniciativas de ensino e aprendizado estruturado, como ligas (54,1%) e monitorias (42,4%), enquanto atividades voltadas à pesquisa (12,7%) e atuação profissional (19,0%) aparecem com menor frequência relativa. No entanto, a menor adesão à pesquisa pode indicar desafios estruturais ou falta de incentivo para a iniciação científica. Esses achados ressaltam a necessidade de estratégias institucionais que ampliem a participação dos alunos em um espectro mais diversificado de atividades extracurriculares, promovendo um equilíbrio entre ensino, pesquisa e prática profissional.

Assim, a distribuição da participação nas atividades extracurriculares mostra que 47 alunos estiveram envolvidos em apenas uma atividade, 51 participaram de duas atividades, 36 se engajaram em três atividades, enquanto 73 alunos participaram de mais de três atividades. Esses números indicam que uma parcela significativa dos estudantes se dedica a múltiplas iniciativas simultaneamente, o que pode refletir um alto nível de comprometimento acadêmico. O maior número de estudantes com envolvimento em mais de três atividades sugere uma tendência à diversificação da experiência acadêmica, buscando maximizar o aprendizado e as oportunidades de desenvolvimento dentro da graduação (gráfico 9).

Gráfico 9: Relação total de atividades extracurriculares realizadas pelos acadêmicos durante a graduação.



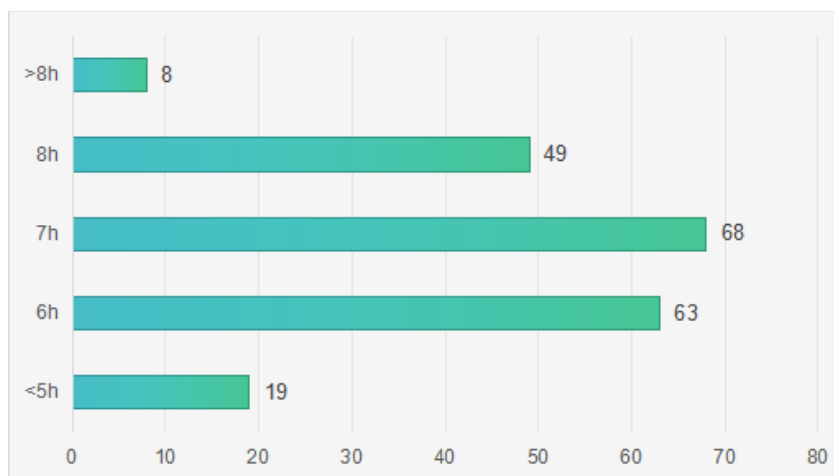
Fonte: Questionário organizado pelos autores

4.4 TEMPO DE SONO E DESEMPENHO ACADÊMICO

Com base nos dados coletados, observa-se que uma parcela significativa dos estudantes relata um tempo médio de sono inferior a sete horas durante o primeiro semestre, sendo que 37% dormem seis horas por noite, 18% dormem menos de cinco horas e apenas 14% atingem ou superam oito horas de sono. Em relação ao desempenho acadêmico, 46% dos alunos avaliaram seu desempenho como "bom", enquanto 38% o classificaram como "regular" e 16% como "ruim". Dentre os alunos que dormiram menos de cinco horas, 52% relataram desempenho acadêmico "regular" ou "ruim", enquanto entre aqueles que dormiram oito horas ou mais, 70% classificaram seu desempenho como "bom" (gráfico 10).

Ao longo dos períodos da graduação, os padrões de sono e desempenho acadêmico mostram variações interessantes. No segundo semestre, a distribuição do tempo de sono continua semelhante ao primeiro, mas a porcentagem de alunos que dormem menos de cinco horas cresce ligeiramente para 22%. Nos períodos mais avançados (7º ao 10º semestre), observa-se uma tendência de aumento da privação de sono, com mais de 30% dos alunos dormindo menos de seis horas por noite. Paralelamente, o desempenho acadêmico apresenta uma leve deterioração: nos períodos finais, a porcentagem de alunos que classificam seu desempenho como "bom" cai para 40%, enquanto aqueles que o consideram "regular" aumenta para 42%. Esses dados sugerem que a privação de sono pode estar relacionada com a queda no desempenho acadêmico ao longo da graduação, reforçando a importância de estratégias para melhorar a qualidade do sono dos estudantes universitários.

Gráfico 10: Tempo de sono autorreferido pelos acadêmicos entrevistados.



Fonte: Questionário organizado pelos autores

Os dados evidenciam uma relação consistente entre a redução do tempo de sono e a piora no desempenho acadêmico ao longo dos semestres. Esse padrão indica a necessidade de maior atenção aos hábitos de sono dos estudantes, especialmente nos períodos mais avançados da graduação, em que as demandas acadêmicas tendem a se intensificar. Estratégias que promovam uma rotina mais equilibrada podem favorecer tanto a saúde quanto o rendimento estudantil.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo reforçam a importância da qualidade do sono para o desempenho acadêmico de estudantes de Medicina, evidenciando uma correlação significativa entre padrões de sono inadequados e menor rendimento acadêmico. Observou-se que, ao longo da graduação, há uma piora na qualidade do sono, especialmente nos períodos mais avançados, onde a carga acadêmica intensificada e o envolvimento em múltiplas atividades extracurriculares aumentam os níveis de estresse e reduzem o tempo disponível para descanso adequado.

Os dados analisados demonstram uma tendência de redução na prática de atividade física ao longo do curso, paralelamente a uma alta adesão às atividades extracurriculares, especialmente às Ligas Acadêmicas e Monitorias. Esse cenário sugere que, à medida que os estudantes avançam nos semestres e se envolvem em compromissos acadêmicos adicionais, a manutenção de uma rotina regular de exercícios torna-se desafiadora. A sobrecarga de atividades pode contribuir para essa redução, indicando a necessidade de estratégias institucionais que incentivem um equilíbrio entre saúde, bem-estar e desenvolvimento acadêmico.

Como esperado, a privação de sono foi um fator que pode comprometer o desempenho acadêmico dos estudantes ao longo da graduação. À medida que os alunos avançam nos semestres, a redução no tempo de descanso se torna mais evidente, e isso parece impactar negativamente sua performance acadêmica.

Observou-se que ocorre um uso excessivo de dispositivos eletrônicos, principalmente no período noturno, podendo ele ser um fator agravante na deterioração da qualidade do sono, afetando a regulação do ciclo circadiano. A privação do sono não apenas impacta a capacidade cognitiva, como também compromete a saúde mental e o bem-estar geral dos acadêmicos.

Dessa forma, torna-se essencial que as instituições de ensino superior adotem estratégias para minimizar os impactos negativos da privação de sono, promovendo práticas que incentivem a higiene do sono e um melhor equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o autocuidado. Políticas institucionais que abordam a sobrecarga curricular e incentivam a gestão eficiente do tempo podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes e, conseqüentemente, para um desempenho acadêmico mais satisfatório.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. V. Q.; SILVA, B. T. S.; PAIVA, B. G. O.; MONTINA, C. B.; BASSO, D. A. A.; AZEVEDO, N. M.; ZANETTI, H. R.; ARANTES, H. P.; GONÇALVES, A. Influência da qualidade do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 6-10, 2020.

ALMEIDA, M. B.; PENA, K. M.; QUEIROZ, Y. S.; CRUZ, Y. E. T.; MARQUES, M. S. A qualidade do sono dos acadêmicos de Medicina: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 13, n. 1, e14513144912, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i1.44912.

BARROS, J. P.; SOUSA, C. E. B. Privação crônica do sono e desempenho escolar-acadêmico: uma revisão sistemática. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 30, p. 1-24, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias>. Acesso em: 7 maio 2024.

CARDOSO, T. A.; CHAGAS, L. D. M. Saúde do sono: a importância do sono no dia a dia. **Caderno de Graduação - Ciências Exatas e Tecnológicas**, Aracaju, v. 5, n. 2, p. 83, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernoexatas/article/view/6685>. Acesso em: 5 maio 2024.

CARVALHO, A. C. **As implicações do sono na aprendizagem escolar: um cenário favorável para a Ergoterapia do Sono por meio do aplicativo Dypnos**. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação e Docência) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021.

DUARTE, J. C. **Privação do sono, rendimento escolar e equilíbrio psicoafetivo na adolescência**. 2011. Tese – Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Porto, 2011. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10216/19371>. Acesso em: 6 maio 2024.

GUYTON, A. C. *et al.* **Fisiologia humana e mecanismos das doenças**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MEDEIROS, G. J. M.; ROMA, P. F.; MATOS, P. H. M. F. P. Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 45, n. 4, e220, 2021. DOI: 10.1590/1981-5271v45.4-20210183.

NASCIMENTO, A. C. M.; OLIVEIRA, E. R.; SANTOS, L. S.; PENA, L. S. O. Padrão do sono e desempenho de estudantes: uma revisão sistemática. **Revista EDaPECI**, São Cristóvão, v. 18, n. 3, p. 93-104, 2018.

LOPES, W. S.; FAUSTINO, M. A.; LEAL, A. B.; INOCENTE, N. J. Sono: um fenômeno fisiológico. **Revista Univap**, São José dos Campos, v. 23, n. 2, p. 45-52, 2019.

PRIMO, P. C. **Sono e sonhos**. Disponível em: <http://www.edumed.org.br/cursos/neurociencia/01/Monografias/Sono-Sonhos-pedro.doc>. Acesso em: 3 maio 2024.

ROPKE, L. M.; SOUZA, A. G.; BERTOZ, A. P. M.; ADRIAZOLA, M. M.; ORTOLAN, E. V. P.; MARTINS, R. H.; LOPES, W. C.; RODRIGUES, C. D. B.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Archives of Health Investigation**, Araçatuba, v. 6, n. 12, 2017. DOI: 10.21270/archi.v6i12.2258. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/2258>. Acesso em: 4 nov. 2024.

SANTOS, T. L. B.; LIRA, A. L.; VIANA, G. R.; PICINATO-PIROLA, M.; CORRÊA, C. C. O impacto da qualidade do sono na memória em escolares. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 30, p. 1-19, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/14435>. Acesso em: 3 maio 2024.

SEMANA DO SONO. **Hábitos de sono da população participante da Semana do Sono 2018 e 2019**. São Paulo: Associação Brasileira do Sono, 2019. Disponível em: <https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2021/01/semana-sono-cartilha-habitos-sono.pdf>. Acesso em: 8 out. 2024.

ZANOTTI, M. L. V. A privação do sono no desempenho acadêmico de estudantes de medicina: revisão sistemática. In: **CONGRESSO INTERNACIONAL DA ABENEPI, 5.; CONGRESSO NACIONAL DA ABENEPI, 25., 2019, Vitória. Anais...** Campinas: Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/abenepi/abenepi-2019/trabalhos/a-privacao-do-sono-no-de>. Acesso em: 8 maio 2024.