REVISTA AC
Publicação científica

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

A INFLUÊNCIA DO SONO NA MEMÓRIA E NA APRENDIZAGEM DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

THE INFLUENCE OF SLEEP ON MEMORY AND LEARNING IN UNIVERSITY STUDENTS

DOI: 10.5281/zenodo.23716763

Cássio Alessandro Spósito Júnior[1]
Paulo Henrique Fernandes Bovério[2]

Resumo

O sono desempenha um papel essencial no funcionamento cerebral, participando de processos relacionados à memória, à atenção e à aprendizagem. No ambiente universitário, as exigências acadêmicas e os hábitos cotidianos podem comprometer a qualidade do descanso, influenciando o desempenho dos estudantes. O presente estudo teve como objetivo analisar a influência do sono na memória e na aprendizagem de estudantes universitários, considerando seus mecanismos fisiológicos, os efeitos da privação de sono e os fatores associados às alterações do descanso. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, fundamentada na análise de 12 artigos científicos publicados entre 2004 e 2026. As evidências examinadas indicam que o sono participa da consolidação das informações adquiridas durante a vigília, enquanto sua restrição pode prejudicar a concentração, o raciocínio e a aquisição de novos conhecimentos. Observou-se também que fatores como estresse acadêmico, uso de dispositivos eletrônicos, consumo de cafeína e irregularidade dos horários podem interferir na qualidade do sono. Conclui-se que a manutenção de hábitos adequados de descanso constitui um aspecto relevante para a preservação das funções cognitivas e para a criação de condições favoráveis à aprendizagem, embora o desempenho acadêmico também seja influenciado por outros fatores individuais e ambientais.

[1] Acadêmico de Medicina da UNILAGO, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil. ORCID: [0000-0000-0000-0000]. E-mail: juninho.sposito2@hotmail.com
[2] Advogado e docente da UNILAGO, São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil. ORCID: [0000-0000-0000-0000]. E-mail: pboverio@hotmail.com

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

Palavras-chave: Sono. Memória. Aprendizagem. Desempenho acadêmico. Estudantes universitários.

Abstract

Sleep plays an essential role in brain function, contributing to processes related to memory, attention, and learning. In the university environment, academic demands and daily habits may compromise sleep quality, influencing students' academic performance. This study aimed to analyze the influence of sleep on memory and learning among university students, considering its physiological mechanisms, the effects of sleep deprivation, and factors associated with sleep disturbances. This is a narrative literature review with a qualitative and descriptive approach, based on the analysis of 12 scientific articles published between 2004 and 2026. The evidence examined indicates that sleep contributes to the consolidation of information acquired during wakefulness, while sleep restriction may impair concentration, reasoning, and the acquisition of new knowledge. It was also observed that factors such as academic stress, electronic device use, caffeine consumption, and irregular sleep schedules may negatively affect sleep quality. In conclusion, maintaining healthy sleep habits is an important factor in preserving cognitive functions and creating favorable conditions for learning, although academic performance is also influenced by other individual and environmental factors.

Keywords: Sleep. Memory. Learning. Academic performance. University students.

1 Introdução

O sono representa uma atividade fisiológica essencial à saúde e ao desempenho cerebral. Longe de ser apenas um momento de repouso, esse período permite que o sistema nervoso realize operações importantes para organizar e preservar experiências adquiridas enquanto o indivíduo está acordado. Entre essas atividades, destaca-se a consolidação de memórias, processo que auxilia na retenção de conhecimentos e na utilização posterior das informações. Por essa razão, dormir adequadamente possui relevância para as capacidades intelectuais envolvidas na aquisição de novos conteúdos (RASCH; BORN, 2013).

A rotina universitária, por sua vez, nem sempre favorece a manutenção de horários regulares de descanso. Provas, trabalhos, compromissos acadêmicos e responsabilidades pessoais frequentemente disputam o tempo disponível dos estudantes. Diante dessas demandas, alguns universitários prolongam suas atividades até horários avançados, reduzindo o período reservado ao sono. Esse comportamento

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

pode provocar sonolência durante as aulas e dificuldades para sustentar a concentração, interferindo no aproveitamento das experiências educacionais (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

A influência do sono sobre o rendimento nos estudos também deve ser observada a partir de características que não se restringem ao número de horas dormidas. A continuidade do repouso e a constância dos horários são aspectos que ajudam a compreender as diferenças de desempenho entre universitários. Investigações nessa população encontraram associações entre rotinas de sono mais estáveis e resultados acadêmicos mais satisfatórios. Esses achados indicam que a maneira como os estudantes distribuem seus períodos de descanso pode ter importância para o aproveitamento das atividades de formação (OKANO et al., 2019).

Nos cursos que apresentam grande volume de conteúdos e atividades práticas, como Medicina, a organização do descanso pode se tornar ainda mais desafiadora. A necessidade de acompanhar aulas, realizar estudos individuais e participar de experiências práticas exige uma administração cuidadosa do tempo. Nesse cenário, alterações nos hábitos de sono podem acompanhar dificuldades no rendimento acadêmico. Uma revisão sistemática com metanálise envolvendo estudantes de Medicina identificou associação entre problemas de sono e desempenho acadêmico desfavorável, reforçando a relevância dessa questão durante a graduação (SEOANE et al., 2020).

A partir dessas considerações, este trabalho tem como objetivo investigar, por meio de uma revisão da literatura, as relações entre o sono, a memória e a aprendizagem no contexto universitário. Serão examinados os mecanismos cerebrais associados ao armazenamento de informações, os possíveis prejuízos decorrentes do descanso insuficiente e as circunstâncias da rotina acadêmica que interferem nos hábitos de sono. Também serão discutidas orientações de higiene do sono, considerando sua contribuição potencial para a organização do descanso e para a preservação das condições cognitivas necessárias aos estudos (IRISH et al., 2015).

2 Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o objetivo de analisar a influência do sono na memória e na aprendizagem de estudantes universitários. A pesquisa bibliográfica foi estruturada a partir de 12 artigos científicos publicados entre 2004 e 2026, considerando as bases de dados PubMed e SciELO, além do

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

Google Acadêmico, por meio dos descritores “sono”, “memória”, “aprendizagem”, “privação de sono” e “desempenho acadêmico”, bem como seus correspondentes em inglês.

A seleção dos artigos considerou sua relevância científica e relação com os objetivos do estudo, incluindo pesquisas observacionais, revisões de literatura e metanálises. Foram priorizadas publicações em português e inglês, abordando os mecanismos do sono, a consolidação da memória, os efeitos da privação de sono e sua relação com o desempenho acadêmico. Os resultados foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando identificar a influência da qualidade do sono sobre as funções cognitivas e a aprendizagem dos estudantes universitários.

3 Resultados e Discussão

3.1 A importância do sono para o funcionamento cerebral

O funcionamento cerebral depende de diferentes processos fisiológicos que ocorrem tanto durante a vigília quanto nos períodos de sono. Embora seja frequentemente associado apenas ao descanso, o sono representa um estado de intensa atividade neurobiológica, no qual são realizados ajustes importantes para a manutenção das funções cognitivas. Ao longo desse período, diferentes regiões cerebrais participam da reorganização das informações adquiridas durante o dia, favorecendo a estabilidade dos registros de memória e a preparação do organismo para novas experiências de aprendizagem (RASCH; BORN, 2013).

A arquitetura do sono compreende ciclos que alternam entre as fases NREM (sono sem movimentos rápidos dos olhos) e REM (sono com movimentos rápidos dos olhos), cada uma caracterizada por padrões específicos de atividade cerebral. Durante o sono NREM, especialmente em suas fases mais profundas, ocorrem fenômenos associados à reorganização e ao fortalecimento de determinadas memórias. O sono REM, por sua vez, também participa do processamento de informações, embora sua contribuição varie conforme o tipo de memória e as condições de aprendizagem. Dessa maneira, a alternância entre essas fases integra os mecanismos responsáveis pelo processamento das experiências vivenciadas durante a vigília (DIEKELMANN; BORN, 2010).

A preservação dessa organização fisiológica é relevante para o desempenho de atividades que exigem atenção, raciocínio e aquisição de conhecimentos. Alterações na duração ou na continuidade do sono podem interferir nos processos cognitivos, prejudicando a capacidade de lidar com novas informações. No contexto universitário, compreender essas relações permite reconhecer o descanso

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

como parte das condições necessárias ao aprendizado, e não apenas como um intervalo entre as atividades acadêmicas (RASCH; BORN, 2013).

3.2 O papel do sono na consolidação da memória

A formação de memórias envolve diferentes etapas, desde o contato inicial com uma informação até sua manutenção e posterior recuperação. Nesse processo, o sono exerce uma função importante ao favorecer a consolidação dos conteúdos adquiridos durante a vigília. Enquanto o indivíduo dorme, determinadas experiências passam por mecanismos de reativação e reorganização neuronal, contribuindo para que informações inicialmente instáveis sejam fortalecidas e preservadas por períodos mais prolongados. Esse fenômeno demonstra que a aprendizagem não se limita ao momento do estudo, mas também depende de processos que continuam ocorrendo após a aquisição do conhecimento (DIEKELMANN; BORN, 2010).

A participação do sono na memória está relacionada à interação entre diferentes estruturas cerebrais, especialmente o hipocampo e o neocórtex. O hipocampo desempenha um papel relevante no registro inicial de determinadas informações, enquanto sua integração gradual às redes corticais contribui para a formação de memórias mais duradouras. Durante o sono, particularmente nas fases NREM, a reativação de padrões de atividade neuronal associados às experiências anteriores favorece essa comunicação entre regiões cerebrais. Dessa forma, o descanso participa da reorganização dos conhecimentos adquiridos, facilitando sua estabilidade e posterior utilização (RASCH; BORN, 2013).

Além disso, os efeitos do sono sobre a memória podem variar conforme a natureza do conteúdo aprendido. Habilidades motoras, conhecimentos declarativos e outras formas de aprendizagem apresentam características distintas de consolidação, envolvendo mecanismos que podem ser favorecidos por diferentes aspectos do sono. No ambiente universitário, essa relação ganha importância porque a formação acadêmica exige tanto a memorização de informações teóricas quanto o desenvolvimento de habilidades práticas. Assim, manter períodos adequados de descanso pode contribuir para a retenção e o aperfeiçoamento dos conhecimentos trabalhados ao longo da formação (WALKER; STICKGOLD, 2004).

Outro aspecto importante envolve a relação entre o sono e a reorganização das informações armazenadas na memória. Durante o descanso, o cérebro não apenas fortalece determinados registros, mas também pode estabelecer novas associações entre conhecimentos adquiridos em momentos

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

diferentes. Esse processamento contribui para a integração das experiências recentes com informações previamente armazenadas, favorecendo a construção de representações mais organizadas. Assim, o sono participa de mecanismos que ultrapassam a simples conservação de conteúdos, exercendo influência sobre a maneira como as informações são relacionadas e posteriormente utilizadas (RASCH; BORN, 2013).

A consolidação da memória também pode ser influenciada pelo intervalo entre a aprendizagem e o período de sono. Pesquisas sobre esse processo indicam que dormir após a aquisição de determinadas informações pode favorecer sua retenção, especialmente quando comparado a situações em que o indivíduo permanece acordado por períodos prolongados. Entretanto, os benefícios observados dependem de fatores como o tipo de tarefa realizada, as características do sono e as condições em que ocorreu a aprendizagem. Esses aspectos demonstram que a relação entre descanso e memória envolve diferentes mecanismos, não podendo ser explicada apenas pela quantidade de horas dormidas (DIEKELMANN; BORN, 2010).

No contexto acadêmico, compreender esses mecanismos permite reconhecer que o aprendizado envolve tanto o período dedicado aos estudos quanto os processos cerebrais que ocorrem posteriormente. A aquisição de conhecimentos teóricos, a resolução de problemas e o desenvolvimento de habilidades práticas exigem a formação de registros que possam ser recuperados em diferentes situações. Nesse sentido, a preservação de uma rotina adequada de sono pode favorecer a consolidação dessas experiências, contribuindo para que os conteúdos estudados sejam utilizados de maneira mais consistente ao longo da formação universitária (WALKER; STICKGOLD, 2004).

3.3 Os efeitos da privação de sono na atenção e na aprendizagem

A privação de sono pode provocar alterações importantes no funcionamento cognitivo, especialmente em atividades que exigem concentração, raciocínio e processamento de informações. Quando o período de descanso é insuficiente, o cérebro pode apresentar dificuldades para manter níveis adequados de atenção, comprometendo a realização de tarefas intelectuais. Essas alterações podem ocorrer tanto após uma noite de sono reduzido quanto em situações de restrição prolongada, nas quais o indivíduo acumula períodos sucessivos de descanso insuficiente. Dessa forma, a redução do sono representa um fator capaz de interferir negativamente na capacidade de aprendizagem e no desempenho das atividades cotidianas (CURCIO; FERRARA; DE GENNARO, 2006).

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

No processo de aprendizagem, os efeitos da privação de sono não se limitam à dificuldade de recordar informações previamente estudadas. A aquisição de novos conhecimentos também pode ser prejudicada, uma vez que a redução do estado de alerta interfere na capacidade de compreender, selecionar e organizar os conteúdos recebidos. Em situações que exigem atenção prolongada, como aulas expositivas e períodos intensos de estudo, a sonolência pode dificultar o acompanhamento das explicações e reduzir o aproveitamento das atividades acadêmicas. Assim, permanecer acordado por mais tempo não significa necessariamente alcançar melhores resultados de aprendizagem (CURCIO; FERRARA; DE GENNARO, 2006).

Outro aspecto relevante está relacionado aos efeitos cumulativos da restrição de sono. Quando o estudante mantém uma rotina de descanso insuficiente durante vários dias, as alterações cognitivas podem se intensificar, mesmo que ele não perceba completamente a redução de seu próprio desempenho. A literatura aponta que períodos repetidos de sono limitado estão associados a prejuízos em diferentes tarefas neurocognitivas, evidenciando que a adaptação subjetiva à sonolência não representa necessariamente a preservação das capacidades mentais. Essa condição merece atenção no ambiente universitário, especialmente durante semanas de avaliações e atividades acadêmicas intensas (LOWE; SAFATI; HALL, 2017).

A relação entre privação de sono e desempenho acadêmico também envolve a capacidade de utilizar conhecimentos em situações que exigem respostas rápidas e decisões adequadas. A redução da atenção e da eficiência cognitiva pode dificultar a interpretação de problemas, a identificação de informações relevantes e a execução de tarefas complexas. Em cursos que combinam conhecimentos teóricos e atividades práticas, essas alterações podem comprometer o aproveitamento das experiências de aprendizagem. Portanto, os efeitos do sono insuficiente devem ser considerados não apenas em relação à memorização, mas também quanto à aplicação dos conteúdos adquiridos (CURCIO; FERRARA; DE GENNARO, 2006).

Diante dessas evidências, observa-se que a privação de sono representa uma condição relevante para a compreensão das dificuldades cognitivas enfrentadas por estudantes universitários. Embora o rendimento acadêmico seja influenciado por diversos fatores, a manutenção de períodos adequados de descanso constitui um aspecto importante para preservar a atenção e favorecer a aquisição de conhecimentos. Nesse sentido, reconhecer as consequências da restrição de sono permite compreender

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

que a qualidade da aprendizagem depende não apenas do tempo dedicado aos estudos, mas também das condições fisiológicas necessárias ao funcionamento cerebral (LOWE; SAFATI; HALL, 2017).

3.4 A relação entre qualidade do sono e desempenho acadêmico

O desempenho acadêmico dos estudantes universitários está relacionado a diferentes fatores, entre os quais se destaca a qualidade do sono. Além de proporcionar descanso físico, o sono participa de processos cognitivos necessários à assimilação de conteúdos e à realização de atividades intelectuais. Quando apresenta duração adequada, regularidade e poucas interrupções, pode favorecer condições mais satisfatórias para o aprendizado. Por outro lado, padrões irregulares de descanso podem estar associados a dificuldades de concentração e a resultados acadêmicos menos favoráveis, demonstrando a importância de considerar os hábitos de sono na rotina universitária (OKANO et al., 2019).

A qualidade do sono envolve aspectos que ultrapassam a quantidade de horas dormidas, incluindo a facilidade para adormecer, a continuidade do descanso e a sensação de recuperação ao despertar. Essas características podem influenciar a disposição do estudante para participar das atividades acadêmicas e manter a atenção durante as aulas. Pesquisas realizadas com universitários indicam que alterações no padrão de sono, especialmente em períodos de maior exigência acadêmica, estão relacionadas a diferenças no rendimento educacional. Dessa maneira, avaliar o descanso apenas pelo número de horas pode não representar adequadamente sua relação com a aprendizagem (SUARDIAZ-MURO et al., 2023).

Em uma investigação realizada com estudantes universitários, Okano et al. (2019) identificaram associações entre melhores resultados acadêmicos e características como maior qualidade, duração e regularidade do sono. Os autores observaram que os padrões de descanso registrados ao longo do período acadêmico apresentaram relação com o desempenho dos participantes, destacando a importância de considerar os hábitos mantidos durante a rotina de estudos. Esses resultados sugerem que a organização do sono pode ser mais relevante para o rendimento acadêmico do que mudanças pontuais realizadas apenas na noite anterior a uma avaliação (OKANO et al., 2019).

Entre os estudantes de Medicina, a relação entre sono e desempenho acadêmico merece atenção devido às particularidades da formação. A elevada quantidade de conteúdos, as atividades práticas e a necessidade de conciliar diferentes responsabilidades podem contribuir para alterações nos horários de descanso. Uma revisão sistemática com metanálise identificou associação entre problemas de sono e pior

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

desempenho acadêmico nessa população. Entretanto, a relação observada deve ser interpretada considerando as diferenças metodológicas entre os estudos e a presença de outros fatores capazes de influenciar o rendimento dos estudantes (SEOANE et al., 2020).

Durante os períodos de avaliações, mudanças na rotina de sono também podem acompanhar a intensificação das atividades acadêmicas. A ampliação do tempo dedicado à preparação para provas frequentemente ocorre em horários anteriormente reservados ao descanso, o que pode favorecer a redução da duração do sono e alterações em sua qualidade. Estudos que investigaram universitários durante períodos de exames identificaram relações entre características do sono e desempenho acadêmico, reforçando a importância de compreender como essas mudanças se manifestam em momentos de maior exigência intelectual (SUARDIAZ-MURO et al., 2023).

Considerando o conjunto das evidências, a qualidade do sono pode ser compreendida como um dos elementos associados ao desempenho acadêmico, embora não determine isoladamente os resultados obtidos pelos estudantes. Aspectos individuais, métodos de estudo, condições emocionais e características da formação também participam desse processo. Uma revisão de escopo voltada a universitários ingressantes reuniu evidências sobre a relação entre sono e rendimento acadêmico, contribuindo para ampliar a compreensão desse fenômeno no ensino superior. Assim, a manutenção de hábitos regulares de descanso representa uma dimensão relevante a ser considerada nas estratégias de promoção da aprendizagem universitária (PEREIRA, 2026).

3.5 Os principais fatores que prejudicam o sono dos estudantes universitários

A qualidade do sono dos estudantes universitários pode ser influenciada por diferentes aspectos relacionados à rotina acadêmica, aos hábitos individuais e às condições do ambiente em que vivem. A necessidade de conciliar aulas, avaliações, atividades extracurriculares e responsabilidades pessoais frequentemente resulta em horários irregulares de descanso. Nesse contexto, o sono pode receber menor prioridade diante das exigências diárias, favorecendo períodos insuficientes de recuperação. A combinação desses fatores contribui para a ocorrência de sonolência durante o dia e pode dificultar a manutenção de uma rotina saudável ao longo da formação universitária (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

Entre os fatores associados às alterações do sono, destaca-se o estresse provocado pelas demandas acadêmicas. A preocupação com avaliações, o acúmulo de conteúdos e a necessidade de

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

alcançar resultados satisfatórios podem dificultar o relaxamento antes de dormir. Durante períodos de maior exigência intelectual, essas condições podem acompanhar mudanças na duração e na qualidade do descanso. Estudos realizados com universitários durante épocas de exames apontam relações entre alterações nos padrões de sono e o desempenho acadêmico, evidenciando a importância de considerar as circunstâncias em que os estudantes desenvolvem suas atividades (SUARDIAZ-MURO et al., 2023).

O uso de dispositivos eletrônicos também merece atenção entre os comportamentos que podem interferir no descanso. Celulares, computadores e tablets fazem parte da rotina de muitos estudantes, sendo utilizados tanto para atividades acadêmicas quanto para entretenimento e comunicação. Entretanto, sua utilização próxima ao horário de dormir pode prolongar o período de vigília, especialmente quando envolve conteúdos estimulantes ou interações frequentes. Uma revisão sistemática com metanálise identificou associações entre o acesso ou uso de dispositivos eletrônicos portáteis e resultados desfavoráveis relacionados ao sono em crianças e adolescentes, oferecendo evidências complementares para a discussão sobre hábitos digitais, embora não permita generalização direta para universitários (CARTER et al., 2016).

Outro comportamento que pode comprometer a organização do descanso é o consumo de substâncias estimulantes, especialmente a cafeína presente no café, em bebidas energéticas e em outros produtos. Entre universitários, essas substâncias podem ser utilizadas como recurso para prolongar o tempo de estudo ou reduzir temporariamente a sensação de cansaço. Contudo, dependendo da quantidade consumida e do horário de ingestão, a cafeína pode dificultar o início do sono e contribuir para alterações em sua duração. Dessa maneira, estratégias adotadas para aumentar o estado de alerta durante a noite podem acabar prejudicando o descanso necessário às atividades do dia seguinte (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

A irregularidade dos horários de dormir e acordar representa outro fator relevante, principalmente entre estudantes que apresentam rotinas diferentes durante a semana e nos finais de semana. Mudanças frequentes nesses horários podem dificultar a manutenção de um padrão estável de descanso, especialmente quando associadas a períodos prolongados de vigília. Além disso, a tentativa de compensar noites mal dormidas por meio de alterações acentuadas nos horários habituais pode contribuir para a desorganização da rotina. Essas características demonstram que a qualidade do sono deve ser

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

analisada considerando não apenas sua duração, mas também a regularidade dos hábitos individuais (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

Diante desses fatores, observa-se que as dificuldades relacionadas ao sono no ambiente universitário não resultam necessariamente de uma única causa, mas da interação entre exigências acadêmicas e comportamentos cotidianos. O estresse, a utilização de dispositivos eletrônicos, o consumo de estimulantes e a irregularidade dos horários podem coexistir, tornando mais difícil a manutenção de períodos adequados de descanso. Reconhecer essas condições permite compreender melhor os desafios enfrentados pelos estudantes e reforça a importância de considerar os hábitos de sono nas discussões sobre saúde e desempenho acadêmico (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

3.6 Estratégias para melhorar a qualidade do sono e favorecer a aprendizagem

A adoção de hábitos saudáveis de sono representa uma medida importante para melhorar a qualidade do descanso e favorecer o funcionamento cognitivo dos estudantes universitários. Entre as estratégias recomendadas, destacam-se a manutenção de horários regulares para dormir e acordar, a organização de um ambiente adequado ao repouso e a redução de atividades estimulantes próximas ao horário de dormir. Essas práticas integram o conceito de higiene do sono, que reúne comportamentos e condições ambientais capazes de contribuir para um descanso mais satisfatório. Entretanto, seus benefícios podem variar conforme as características individuais e os hábitos de cada pessoa (IRISH et al., 2015).

No ambiente universitário, a organização da rotina acadêmica também pode contribuir para a preservação dos períodos de descanso. Distribuir as atividades de estudo ao longo da semana, evitar a concentração excessiva de tarefas durante a noite e estabelecer horários mais consistentes são medidas que podem facilitar a conciliação entre as responsabilidades acadêmicas e as necessidades fisiológicas do organismo. Além disso, a atenção ao consumo de cafeína e à utilização de dispositivos eletrônicos antes de dormir pode auxiliar na redução de comportamentos associados à dificuldade para iniciar ou manter o sono. Essas estratégias são especialmente relevantes diante da frequência de hábitos irregulares e sonolência diurna entre universitários (HERSHNER; CHERVIN, 2014).

A promoção de hábitos adequados de sono também deve ser considerada no contexto das instituições de ensino superior, por meio de ações educativas que incentivem os estudantes a reconhecer a importância do descanso para a saúde e a aprendizagem. Embora o desempenho acadêmico dependa

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

de diferentes fatores, pesquisas identificaram associações entre maior regularidade, duração e qualidade do sono e melhores resultados educacionais. Dessa forma, valorizar o descanso como parte da rotina universitária pode contribuir para condições mais favoráveis à atenção, à memória e à aquisição de conhecimentos, sem desconsiderar as particularidades de cada estudante (OKANO et al., 2019).

4 Conclusão

A análise da literatura científica permitiu compreender a importância do sono para o funcionamento cerebral, especialmente em relação à memória e à aprendizagem. As evidências discutidas indicam que o descanso participa de processos envolvidos na consolidação das informações adquiridas, enquanto sua privação pode comprometer a atenção, o raciocínio e outras funções cognitivas. No ambiente universitário, essas alterações merecem atenção, considerando que a formação acadêmica exige constante aquisição e utilização de conhecimentos.

Observou-se também que a qualidade do sono está associada a diferentes aspectos da rotina dos estudantes, incluindo a organização dos horários, as exigências acadêmicas e os hábitos individuais. Fatores como estresse, consumo de cafeína, utilização de dispositivos eletrônicos e irregularidade dos períodos de descanso podem contribuir para alterações no padrão de sono. Nesse contexto, a adoção de hábitos saudáveis e a valorização do descanso representam medidas importantes para favorecer o bem-estar e criar condições mais adequadas ao processo de aprendizagem.

Conclui-se que o sono constitui um componente relevante para a saúde e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários, embora seus efeitos devam ser considerados em conjunto com outros fatores que influenciam a aprendizagem. Dessa maneira, ampliar o conhecimento sobre sua importância pode contribuir para a conscientização dos estudantes e para o desenvolvimento de estratégias voltadas à melhoria dos hábitos de descanso. Ressalta-se, ainda, a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a compreensão dessa relação e investiguem a efetividade de intervenções destinadas à promoção da qualidade do sono no ensino superior.

Referências

CARTER, B.; REES, P.; HALE, L.; BHATTACHARJEE, D.; PARADKAR, M. S. Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, v. 170, n. 12, p. 1202-1208, 2016.

v. [01] | n. [02] | p. [320-332] | [jul-dez] [2026]
ISSN: 3086-819X

CURCIO, G.; FERRARA, M.; DE GENNARO, L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. Sleep Medicine Reviews, v. 10, n. 5, p. 323-337, 2006.

DIEKELMANN, S.; BORN, J. The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience, v. 11, p. 114-126, 2010.

HERSHNER, S. D.; CHERVIN, R. D. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nature and Science of Sleep, v. 6, p. 73-84, 2014.

IRISH, L. A.; KLINE, C. E.; GUNN, H. E.; BUYSSE, D. J.; HALL, M. H. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Medicine Reviews, v. 22, p. 23-36, 2015.

LOWE, C. J.; SAFATI, A.; HALL, P. A. The neurocognitive consequences of sleep restriction: A meta-analytic review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 80, p. 586-604, 2017.

OKANO, K.; KACZMARZYK, J. R.; DAVE, N.; GABRIELI, J. D. E.; GROSSMAN, J. C. Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. npj Science of Learning, v. 4, art. 16, 2019.

PEREIRA, D. R. Evidence on sleep and academic achievement in first-year university students: A scoping review. Clocks & Sleep, v. 8, n. 3, art. 50, 2026.

RASCH, B.; BORN, J. About sleep's role in memory. Physiological Reviews, v. 93, n. 2, p. 681-766, 2013.

SEOANE, H. A.; MOSCHETTO, L.; ORLIACQ, F.; ORLIACQ, J.; SERRANO, E.; CAZENAVE, M. I.; VIGO, D. E.; PEREZ-LLORET, S. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, v. 53, art. 101333, 2020.

SUARDIAZ-MURO, M.; ORTEGA-MORENO, M.; MORANTE-RUIZ, M.; MONROY, M.; RUIZ, M. A.; MARTÍN-PLASENCIA, P.; VELA-BUENO, A. Sleep quality and sleep deprivation: relationship with academic performance in university students during examination period. Sleep and Biological Rhythms, v. 21, p. 377-383, 2023.

WALKER, M. P.; STICKGOLD, R. Sleep-dependent learning and memory consolidation. Neuron, v. 44, n. 1, p. 121-133, 2004.