



## QUALIDADE DO SONO E SUA INFLUÊNCIA NO DESEMPENHO ESCOLAR INFANTIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

Ana Laura Stumm Quaggio Mendes<sup>1</sup>; Jacqueline Araujo de Souza Correa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Área de Ciências da Saúde– Centro Universitário Sagrado Coração-  
[stummanalaura@gmail.com](mailto:stummanalaura@gmail.com); [asouzajacqueline@gmail.com](mailto:asouzajacqueline@gmail.com)

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária - PIVIC  
Área do conhecimento: Saúde - Psicologia

O sono é um fenômeno natural do ser humano, sendo fundamental para manter o equilíbrio do corpo. Diversos fatores podem contribuir para a privação do sono, influenciando negativamente na consolidação de informações diárias e prejudicando o rendimento escolar. O desempenho escolar é um fator muito significativo para os alunos e professores dentro do contexto escolar, sendo importante considerar e avaliar todas as variáveis que possam interferir nesse processo. Então, analisar através da literatura e discussões presentes nos artigos científicos é uma medida importante na compreensão da correlação entre qualidade do sono e desempenho escolar infantil. O presente estudo objetivou analisar os fatores negativos relacionados ao sono que podem influenciar no desempenho escolar infantil. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura e análise de categorias e a existência da relação entre qualidade sono com o desempenho escolar das crianças. Os procedimentos dentro do aspecto metodológico, ocorreu através da coleta de dados através de pesquisas em base de dados eletrônicas (Periódicos da CAPES, LILACS, SCIELO, PUBMED, PORTAL REGIONAL DA BVS, E REVISTA BRAZILIAN JOURNAL OF OTORHINOLARYNGOLOGY), trabalhos publicados na Língua Portuguesa, entre o período de 2010 a 2020. Conclui-se que se têm um longo caminho a percorrer, uma vez que há pouco produzido por pesquisadores dentro da realidade brasileira. Indica-se que pesquisas com a população brasileira futuras sejam realizadas para ampliação da discussão sobre as variáveis e principalmente que a comunidade científica converse com a comunidade de famílias e escolas olhando para possibilidades de intervenção para redução de sofrimento das crianças.

Palavras-chave: Sono. Criança. Desempenho acadêmico. Qualidade do sono. Infância.