

IMPACTOS COGNITIVOS DOS MICRO-HÁBITOS COTIDIANOS NO PROCESSO DE ESTUDO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA FAG

COGNITIVE IMPACTS OF DAILY MICRO-HABITS ON THE STUDY PROCESS IN UNIVERSITY STUDENTS AT FAG

IMPACTOS COGNITIVOS DE LOS MICRO-HÁBITOS COTIDIANOS EN EL PROCESO DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FAG

Bruna Eduarda Dolla Ferreira¹
Bianca Cremonese Motherle²
Dária Luíza Binotti Ferreira Lima³
Witaker Deuner Gonçalves⁴
Maria Izabel Pereira⁵
Rafael Rauber⁶

RESUMO: Este estudo investigou a influência dos micro-hábitos cotidianos sobre o desempenho cognitivo percebido de estudantes universitários do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). Buscou-se identificar de que forma práticas rotineiras — como o consumo de café, a escuta de música, o banho, a hidratação e o estudo intensivo na véspera de provas — se relacionam ao funcionamento neuroquímico e à performance cognitiva, considerando também aspectos de saúde mental. Adotou-se abordagem quantitativa exploratório-descritiva, com questionário eletrônico aplicado a 164 estudantes de diferentes cursos. Os resultados indicaram que o estudo na véspera de provas (87,2%) e a hidratação (71,3%) foram os micro-hábitos mais frequentes e de maior impacto cognitivo percebido, com médias de 4,12 e 3,77, respectivamente, em escala de 1 a 5. Conclui-se que micro-hábitos cotidianos influenciam positivamente a cognição percebida, configurando-se como estratégias simples e acessíveis de suporte ao desempenho acadêmico e ao equilíbrio emocional.

Palavras-chave: Micro-hábitos. Neuroquímica. Cognição.

¹ Acadêmica do Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

² Acadêmica do Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

³ Acadêmica do Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

⁴ Médico formado pelo Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

⁵ Mestre em Bioquímica pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Docente do Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

⁶ Doutor em Ciências: Biologia Celular e Molecular pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Docente Titular do Curso de Medicina, Centro Universitário Assis Gurgacz – FAG.

ABSTRACT: This study investigated the influence of daily micro-habits on the perceived cognitive performance of university students at Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). We sought to identify how routine practices — such as coffee consumption, listening to music, bathing, hydration, and intensive study on the eve of exams — relate to neurochemical functioning and cognitive performance, also considering mental health aspects. A quantitative, exploratory-descriptive approach was adopted, with an electronic questionnaire applied to 164 students from different courses. Results indicated that studying on the eve of exams (87.2%) and hydration (71.3%) were the most frequent micro-habits and those with the greatest perceived cognitive impact, with means of 4.12 and 3.77, respectively, on a scale of 1 to 5. It is concluded that daily micro-habits positively influence perceived cognition, constituting simple and accessible strategies to support academic performance and emotional balance.

Keywords: Micro-habits. Neurochemistry. Cognition.

RESUMEN: Este estudio investigó la influencia de los micro-hábitos cotidianos sobre el desempeño cognitivo percibido de estudiantes universitarios del Centro Universitario Assis Gurgacz (FAG). Se buscó identificar de qué forma prácticas rutinarias — como el consumo de café, la escucha de música, el baño, la hidratación y el estudio intensivo en la víspera de exámenes — se relacionan con el funcionamiento neuroquímico y la performance cognitiva, considerando también aspectos de salud mental. Se adoptó un enfoque cuantitativo exploratorio-descriptivo, con cuestionario electrónico aplicado a 164 estudiantes de diferentes cursos. Los resultados indicaron que el estudio en la víspera de exámenes (87,2%) y la hidratación (71,3%) fueron los micro-hábitos más frecuentes y de mayor impacto cognitivo percibido, con medias de 4,12 y 3,77, respectivamente, en una escala de 1 a 5. Se concluye que los micro-hábitos cotidianos influyen positivamente en la cognición percibida, configurándose como estrategias simples y accesibles de apoyo al desempeño académico y al equilibrio emocional.

Palabras clave: Micro-hábitos. Neuroquímica. Cognición.

INTRODUÇÃO

O ambiente universitário impõe demandas cognitivas e emocionais intensas, exigindo dos estudantes elevada capacidade de atenção, memória, foco e regulação emocional. Nesse contexto, práticas cotidianas simples — denominadas micro-hábitos — podem exercer papel fundamental na modulação do funcionamento cerebral, influenciando a liberação de neurotransmissores responsáveis por motivação, aprendizado e equilíbrio emocional. A compreensão desses mecanismos é especialmente relevante diante da crescente prevalência de ansiedade e depressão entre universitários, condições intrinsecamente associadas a desequilíbrios neuroquímicos que comprometem o desempenho acadêmico (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022).

O problema central deste estudo consistiu em identificar de que maneira micro-hábitos como o consumo de café, a escuta de música, o banho, a hidratação e o estudo intensivo na véspera de provas influenciam a liberação de neurotransmissores e o desempenho cognitivo percebido de estudantes universitários do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG), considerando também possíveis associações com aspectos de saúde mental. Justifica-se a relevância do tema pela escassez de estudos que reúnam e comparem diferentes micro-hábitos sob uma mesma perspectiva bioquímica em contextos acadêmicos, uma vez que a literatura disponível tende a abordar cada prática de forma isolada e em cenários laboratoriais, limitando a compreensão de sua aplicação real na rotina dos estudantes.

O objetivo geral foi investigar de que forma os micro-hábitos cotidianos influenciam a liberação de neurotransmissores e o desempenho cognitivo percebido de estudantes universitários da FAG. Os objetivos específicos compreenderam: identificar os micro-hábitos mais prevalentes na amostra; descrever os possíveis efeitos neuroquímicos associados a cada hábito; analisar a relação entre a prática dos micro-hábitos e o desempenho cognitivo percebido; verificar associações com indicadores de saúde mental; investigar a interferência de medicamentos psicoativos na percepção dos efeitos dos hábitos; comparar o impacto subjetivo entre os diferentes hábitos; e identificar outras práticas relatadas espontaneamente pelos participantes como benéficas ao desempenho cognitivo.

MÉTODOS

Trata-se de pesquisa quantitativa, exploratório-descritiva, voltada à análise da influência dos micro-hábitos cotidianos sobre o desempenho cognitivo percebido por estudantes universitários do Centro Universitário Assis Gurgacz (FAG). O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da FAG e aprovado pelo CSAE N° 96561726.5.0000.5219.

Participaram estudantes de diferentes cursos e períodos, com 18 anos ou mais, regularmente matriculados na instituição. A amostra foi não probabilística por conveniência, totalizando 164 participantes. A coleta ocorreu entre janeiro e junho de 2026, por meio de questionário eletrônico estruturado disponibilizado via Google Forms, com divulgação por QR Code durante aulas presenciais e em grupos acadêmicos institucionais.

O instrumento foi composto por 25 questões organizadas em quatro blocos: caracterização do participante (idade, sexo, curso e período); saúde mental (diagnóstico de ansiedade, depressão e uso de medicamentos psicoativos); frequência e impacto percebido de cada micro-hábito, avaliados separadamente — a frequência em escala de cinco categorias (nunca a sempre) e o impacto em escala de 1 (não utilizo) a 5 (melhora muito); e autoavaliação de concentração e desempenho acadêmico, com espaço aberto para relato de outros micro-hábitos. A participação foi voluntária e anônima, precedida pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em conformidade com as Resoluções CNS nº 466/2012 e nº 510/2016. Os dados foram submetidos à análise descritiva, com cálculo de frequências absolutas, relativas e médias.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 164 estudantes universitários, com predominância do curso de Medicina (75,6%), seguido por Psicologia (14,6%), Nutrição (7,3%) e Fisioterapia (2,4%). A maioria era do sexo feminino (75,6%), com faixa etária predominante entre 21 e 23 anos. Chama atenção o perfil de saúde mental da amostra: mais de um terço dos participantes relatou diagnóstico de ansiedade (35,4%), cerca de 14% de depressão, e um em cada quatro fazia uso contínuo de medicamentos que atuam no sistema nervoso central, como antidepressivos e estimulantes.

4

A frequência de uso de cada micro-hábito está detalhada na Tabela 1.

Tabela 1 - Frequência de uso dos micro-hábitos cotidianos por estudantes universitários da FAG, n=164. Cascavel-PR, 2026.

Micro hábito	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Café	23,2% (38)	18,3% (30)	16,5% (27)	17,7% (29)	24,4% (40)
Música	28,0% (46)	23,2% (38)	21,3% (35)	17,7% (29)	9,8% (16)
Banho	7,3% (12)	18,9% (31)	45,7% (75)	21,3% (35)	6,7% (11)
Hidratação	1,2% (2)	6,7% (11)	20,7% (34)	31,7% (52)	39,6% (65)
Véspera de prova	1,2% (2)	2,4% (4)	9,1% (15)	23,8% (39)	63,4% (104)

Fonte: FERREIRA BE, et al., 2026.

Conforme a Tabela 1, o estudo na véspera de provas foi o micro-hábito mais presente na rotina dos participantes, praticado frequentemente ou sempre por 87,2% dos estudantes. A

hidratação durante o estudo também se mostrou bastante consolidada, com 71,3% de adesão. O café dividiu opiniões, com distribuição equilibrada entre quem usa e quem não usa. O banho antes de estudar e a escuta de música foram os menos adotados, com a maioria recorrendo a eles apenas ocasionalmente ou nunca.

O impacto percebido de cada micro-hábito está apresentado na Tabela 2.

Tabela 2 - Impacto cognitivo percebido dos micro-hábitos cotidianos por estudantes universitários da FAG, n=164. Cascavel-PR, 2026.

Micro hábito	Não utilizo	Não melhora	Melhora pouco	Melhora moderadamente	Melhora muito	Média
Café	29,9 (49)	11,0% (18)	20,7% (34)	23,2% (38)	15,2% (25)	2,83
Música	39,6% (65)	15,2% (25)	22,0% (36)	12,8% (21)	10,4% (17)	2,39
Banho	17,7% (29)	15,9% (26)	30,5% (50)	18,3% (30)	17,7% (29)	3,02
Hidratação	4,9% (8)	11,0% (18)	21,3% (35)	27,4% (45)	35,4% (58)	3,77
Véspera de prova	1,8% (3)	4,3% (7)	18,9% (31)	29,9% (49)	45,1% (74)	4,12

Fonte: FERREIRA BE, et al., 2026.

A Tabela 2 evidencia que o estudo na véspera e a hidratação foram também os de maior impacto subjetivo percebido, com médias de 4,12 e 3,77, respectivamente. O banho obteve média intermediária de 3,02, o café média de 2,83 e a música a menor média, de 2,39. Na autoavaliação

Além dos cinco micro-hábitos investigados, 59,8% dos participantes relataram espontaneamente outras práticas benéficas ao desempenho cognitivo, entre elas exercício físico, organização do ambiente, técnicas de estudo ativas como resolver questões e estudar em voz alta, gestão do sono, consumo de chimarrão e chás, e práticas de regulação emocional como meditação e respiração.

DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que o estudo na véspera de provas e a hidratação foram simultaneamente os micro-hábitos mais prevalentes e os de maior impacto cognitivo percebido. Esses achados corroboram Vogel et al. (2016) e Ahmed et al. (2023), que demonstraram que o estresse moderado pré-avaliação ativa cortisol e dopamina em níveis que favorecem a vigilância

e a memória de curto prazo. A hidratação, por sua vez, encontra respaldo em Masento et al. (2014), que evidenciaram que mesmo desidratação leve compromete a eficiência da acetilcolina e eleva o cortisol, prejudicando atenção, memória e humor.

O café apresentou média mais baixa, influenciada pelo alto percentual de não utilização e pelo fenômeno de tolerância à cafeína que consumidores habituais desenvolvem, fator especialmente relevante considerando que 35,4% da amostra possui diagnóstico de ansiedade (ALVES, CASAL, OLIVEIRA, 2009; HASKELL et al., 2005). O banho obteve média intermediária, refletindo a variabilidade individual de resposta ao estímulo térmico, consistente com os diferentes mecanismos neuroquímicos descritos para o banho quente e o banho frio. A música obteve a menor média, o que é consistente com Bottiroli et al. (2014), que indicam que o benefício cognitivo depende do tipo de estímulo e da tarefa realizada.

Os micro-hábitos relatados espontaneamente pelos participantes também encontram respaldo na literatura. O exercício físico estimula a produção de BDNF, promovendo neuroplasticidade e melhora das funções executivas (OLIVEIRA et al., 2023; ANDRADE et al., 2025; SANTOS et al., 2026). A organização do ambiente reduz a competição neural entre estímulos visuais irrelevantes, liberando recursos atencionais para o processamento do conteúdo (McMAINS, KASTNER, 2011; NGUYEN, TRAN, 2025). O sono adequado é condição indispensável para a consolidação das memórias formadas durante o estudo, sendo que a privação mesmo parcial compromete significativamente o desempenho cognitivo (VIANNA et al., 2025; SILVA et al., 2024). As técnicas de estudo ativas, como a prática de questões e o ensino do conteúdo para si mesmo, são consideradas as estratégias de maior eficácia para a retenção duradoura do conhecimento, superando amplamente a releitura passiva (KARPICKE, ROEDIGER, 2008; DUNLOSKY et al., 2013). A meditação e o mindfulness promovem redução de cortisol, maior regulação emocional e melhora da atenção sustentada, criando condições neuroquímicas mais favoráveis ao aprendizado (BREEDVELT et al., 2019; GALANTE et al., 2018).

CONCLUSÃO

Este estudo investigou de que forma os micro-hábitos cotidianos influenciam a liberação de neurotransmissores e o desempenho cognitivo percebido de estudantes universitários da

FAG, mediante questionário eletrônico aplicado a 164 participantes entre janeiro e junho de 2026.

Os resultados confirmam parcialmente a hipótese de que os micro-hábitos cotidianos influenciam positivamente a cognição percebida. O estudo na véspera de provas e a hidratação destacaram-se nas duas dimensões avaliadas, frequência e impacto percebido. O banho e o café apresentaram padrões intermediários, enquanto a música foi o menos utilizado e o de menor impacto subjetivo. A análise das respostas abertas revelou um repertório ainda mais amplo de práticas adotadas pelos estudantes, incluindo exercício físico, organização do ambiente, técnicas de estudo ativas, gestão do sono e estratégias de regulação emocional, todas com base neurocientífica documentada. A presença expressiva de ansiedade (35,4%) e depressão (14,0%) na amostra reforça a necessidade de considerar o estado de saúde mental como variável moduladora da resposta aos micro-hábitos.

Conclui-se que micro-hábitos cotidianos exercem influência perceptível sobre a cognição e o bem-estar de estudantes universitários, configurando-se como estratégias simples e acessíveis de suporte ao desempenho acadêmico. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra para outras instituições, adotem metodologias mistas com medidas objetivas de desempenho cognitivo e investiguem longitudinalmente a adoção desses hábitos, a fim de estabelecer relações causais mais robustas entre comportamento, neuroquímica e rendimento acadêmico.

7

REFERÊNCIAS

1. ADOLPHUS K, LAWTON CL, DYE L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci*, 2013; 7: 425.
2. AHMED F, HUSSAIN S, QASIM M, et al. Effects of examination-induced stress on memory and EEG profiles. *Behav Sci*, 2023; 13(5): 375.
3. ALLEN AP. Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology. *BioMed Res Int*, 2015; 654806.
4. ALVES RC, CASAL S, OLIVEIRA B. Benefícios do café na saúde: mito ou realidade? *Quím Nova*, 2009; 32(8): 2169-2180.
5. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5-TR: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2022.

6. ANDRADE VF, et al. O papel do exercício físico na neuroplasticidade e cognição da pessoa idosa. *Caderno Pedagógico*, 2025.
7. BOTTIROLI S, ROSI A, RUSSO R, et al. The cognitive effects of listening to background music on older adults: processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music. *Front Aging Neurosci*, 2014; 6: 284.
8. BREEDVELT J, et al. The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: a meta-analysis. *Front Psychiatry*, 2019; 10: 193.
9. CARDOSO BS, FREITAS FMNO, REIS DS. Neuronutrição: a interface entre nutrição e saúde cerebral. *Revista FT*, 2024.
10. DAHL CJ, LUTZ A, DAVIDSON RJ. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn Sci*, 2015; 19(9): 515-523.
11. DUNLOSKY J, RAWSON KA, MARSH EJ, et al. Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychol Sci Public Interest*, 2013; 14(1): 4-58.
12. GALANTE J, et al. Effectiveness of mindfulness-based programmes on mental health of students in higher education: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*, 2018; 3(7): e322-e334.
13. GARRETT BE, GRIFFITHS RR. Role of adenosine in caffeine tolerance. *J Pharmacol Exp Ther*, 1997.
14. GINNS E. Chewing gum while studying: effects on alertness and test performance. *Appl Cogn Psychol*, 2019; 33: 214-224.
15. GONÇALVES CV, et al. Erva-mate (*Ilex paraguariensis* A. St.-Hil.): composição fitoquímica e atividades farmacológicas. *Research, Society and Development*, 2021; 10(11): e590101120036.
16. HASKELL CF, KENNEDY DO, WESNES KA, et al. Cognitive and mood improvements of caffeine in habitual consumers and habitual non-consumers of caffeine. *Psychopharmacology*, 2005; 179(4): 813-825.
17. KARPICKE JD. Retrieval-based learning: active retrieval promotes meaningful learning. *Curr Dir Psychol Sci*, 2012; 21(3): 157-163.
18. KARPICKE JD, ROEDIGER HL. The critical importance of retrieval for learning. *Science*, 2008; 319(5865): 966-968.
19. MASENTO NA, GOLIGHTLY M, FIELD DT, et al. Effects of hydration status on cognitive performance and mood: a systematic review. *Br J Nutr*, 2014; 111(10): 1841-1852.

20. McMAINS S, KASTNER S. Interactions of top-down and bottom-up mechanisms in human visual cortex. *J Neurosci*, 2011; 31(2): 587-597.
21. MORGAN K, JOHNSON AJ, MILES C. Chewing gum moderates the vigilance decrement. *Br J Psychol*, 2014; 105(2): 214-225.
22. NGUYEN MT, TRAN NUM. The impact of workplace environment on concentration and cognitive performance: a cognitive psychology perspective. *GPH-Int J Soc Sci Humanit Res*, 2025; 8(8): 72-86.
23. OLIVEIRA LM, et al. Neuroplasticidade associada à prática de exercícios físicos. *Revista FT*, 2023.
24. SANTOS RP, et al. Efeitos do exercício físico na neuroplasticidade e na prevenção de doenças neurodegenerativas: revisão integrativa. *Braz J Implantol Health Sci*, 2026; 8(3).
25. VIANNA GM, et al. Sono e cognição: mecanismos neurobiológicos da consolidação de memória. *Rev Dor Pesq*, 2025.
26. VOGEL S, PUGH C, FALCK E, et al. Stress around the time of learning enhances memory formation but impairs retrieval. *npj Sci Learn*, 2016; 1: 11.