

Simpósio de Integração Acadêmica

“Bicentenário da Independência: 200 anos de ciência, tecnologia e inovação no Brasil e 96 anos de contribuição da UFV”

SIA UFV 2022



A influência do sono sobre aprendizagem e memória de crianças do ensino fundamental: bases da Neurociência aplicada

Universidade Federal de Viçosa

Bruno Marques Rosado; Luciana Hoffert Castro Cruz (UFOP); Sirlane Freitas Lacerda; Mercia Maria dos Santos

Palavras-chave: Neurociências, Sono, Aprendizagem

Área: Educação | Categoria: Ensino

Introdução

O sono é um processo biológico fundamental para o desenvolvimento físico e cognitivo. Os estudos apontam que uma única noite de privação de sono produz um déficit significativo na atividade hipocampal durante a codificação da memória episódica, resultando em uma fraca retenção subsequente. Neste contexto, o sono tem função reguladora no organismo e influencia no processo de aprendizagem e consolidação da memória em relação ao que foi aprendido durante o dia.

Objetivos

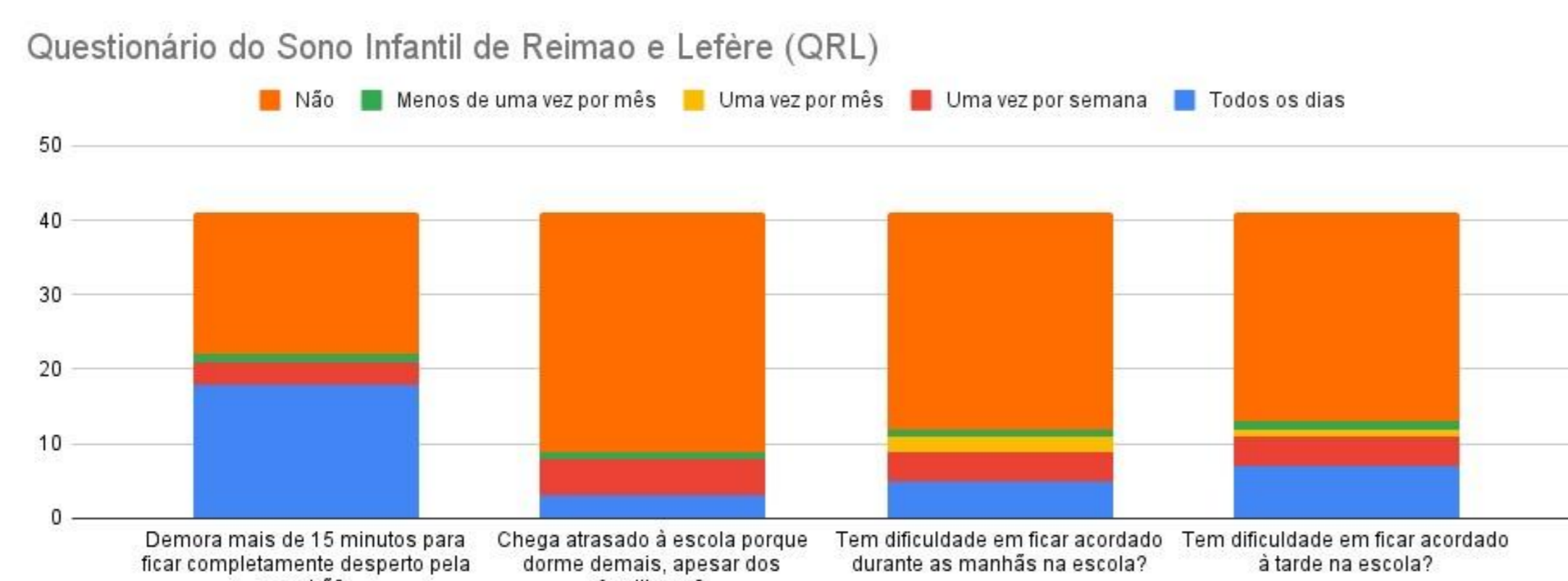
Analisar os hábitos de sono, aprendizagem de alunos da Escola Municipal Coronel Melvino Ferraz, no município de Rubim, em Minas Gerais.

Material e Métodos

Foi aplicado o questionário do Sono Infantil de Reimão e Lefère (QRL) nos estudantes do 9º ano da Escola Municipal Coronel Melvino Ferraz, localizada em Rubim, Minas Gerais. Todos os estudantes (n=41). Foram analisadas 4 perguntas do QRL: “Você demora mais de 15 minutos para ficar completamente desperto pela manhã?” “Você chega atrasado à escola porque dorme demais, apesar dos familiares?” “Você tem dificuldade em ficar acordado durante as manhãs na escola?” “Você tem dificuldade em ficar acordado à tarde na escola?” e se a aprendizagem é afetada pelo sono. Essa questão foi analisada de acordo com Análise de Conteúdo, proposta por Laurence Bardin (1971).

Resultados e Discussão

Os resultados indicados nas respostas ao Questionário de Sono de Reimão e Lefère (QRL) indicaram que:



- 19 alunos não apresentam problemas relacionados ao sono, pontualidade ao chegar à escola, dificuldade em se manterem acordados, no turno da manhã ou à tarde.
- 18 alunos demoram mais do que 15 minutos para ficarem totalmente despertos pela manhã.
- 27 alunos disseram que não há relação entre aprendizagem e sono, mas 11 relataram que o sono afetava seu raciocínio, atenção e aprendizagem, conforme a tabela 1.

Tabela 1: A aprendizagem é afetada pelo sono.

Categorias	Marcas discursivas
Sono e atividades de vida diária	“Quando não durmo direito, o sono me afeta em todas as atividades do dia”.
Sono e funções cerebrais (raciocínio, aprendizagem, atenção)	“Às vezes, quando perco muito sono, não consigo raciocinar direito”. “Fico com sono e muita das vezes não presto atenção e de certa forma não aprendo”. “Quando nós não dormimos bem, nós ficamos com sono, com isso atrapalha a aprendizagem”.
Sono e horário de dormir	“Não consigo dormir cedo e sempre acabo dormindo na sala de aula”. “... me afeta mais porque estudo de manhã e eu não gosto, pois durmo tarde”.
Sono e estresse	“Porque às vezes eu não durmo direito a noite e fico estressada na parte da manhã e à tarde fico cansada e sonolenta”
Sono e a sala de aula	“Porque eu na sala de aula fico com sono, eu só quero dormir”. “Meu sono é muito pesado e por isso que eu não consigo fazer a atividade”. “Em semana de prova ou quando tem muitos trabalhos para entregar, mesmo eu dormindo não me sinto descansada”.

Fonte: Dados da pesquisa.

Nogaro, Ecco e Nogaro (2018), em revisão recente da literatura, indicam forte concordância entre o sono, aprendizagem, atenção e memória. Ademais, Valle, Valle e Reimão (2008) já demonstraram que o sono interfere em atividades de vida diária, na memória, na atenção e no raciocínio.

Conclusões

Apesar de bem descrita na literatura científica, a relação entre sono e aprendizagem não foi observada pela maioria dos alunos do nono ano do Ensino Fundamental avaliados pelo presente trabalho. Os próximos pontos a serem investigados são interações entre sono, memória, humor, rendimento escolar e desempenho em tarefas acadêmicas de alunos dos anos iniciais e finais do ensino fundamental.

Bibliografia

Valle LELR, Ribeiro do Valle M, Valle EL. Sono e aprendizagem. In: Segredos do sono. Reimão R, Rossini S, Valle LEL, Ribeiro do Valle M, orgs. Ribeirão Preto: Tecmed Editora; 2008.
Nogaro A, Ecco I, Nogaro I. Sono e seus interferentes na aprendizagem. In: Educação em Revista, Marília, v.19, n.2, p. 129-142, Jul.-Dez., 2018.

Agradecimentos

