

INFLUÊNCIA DO SONO NO APARATO COGNITIVO

Ana Carolina Rodrigues Prates¹, Giulie Pael Mendonça², Rhayane Jara Berbet³, Valeska Barros da Cruz¹

Colégio Status – Campo Grande-MS

carolzinhaprates12@hotmail.com, jujupael@gmail.com, jara-rhayane@hotmail.com, valeska_barros@outlook.com

Área/Subárea: CHSAL - Ciências Humanas; Sociais Aplicadas e Linguística

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Sono. Desenvolvimento. Adolescência. Aparato cognitivo.

Introdução

Segundo em Mathias *et al* (2004) e Trockel *et al* (2000) os hábitos inadequados de sono repercutem nas atividades de aprendizado dentro e fora da escola, sendo significativos no rendimento escolar e podem gerar: diminuição da motivação e concentração, déficit de memória, sonolência diurna, alterações de humor.

Estudos afirmam que os adolescentes deveriam dormir ao menos 9 horas por dia (CARSKADON, 2002; DE LA FUENTE & ALBARES, 2004), porém, frequentemente tem práticas do sono irregulares e de baixa qualidade. Alguns fatores são apontados como tendo influência neste processo, sendo eles fatores biopsicossociais, como a socialização com os colegas, a busca e descobrimento de novas experiências, atividades e comportamentos de independência e autonomia, além de suas obrigações escolares (AZEVEDO & AZEVEDO, 2016). Com relação à rotina do estudante pesquisas apontam que as mesmas produzem momentos de incerteza e ansiedade, que podem contribuir para alterações emocionais dificultando o relaxamento no momento de dormir (DAHL, 1999).

Outro fator observado em pesquisas é a influência da tecnologia na rotina do adolescente, que costuma ocupar parte das horas que deveriam ser destinadas ao descanso, resultando, por vezes, em baixa qualidade de sono. (AZEVEDO & AZEVEDO, 2016);

Metodologia

Este estudo foi constituído em grande parte de pesquisa bibliográfica, envolvendo diversos tipos de materiais como periódicos científicos, dissertações, artigos, e livros, sendo mais centrado em artigos, a união de todos os meios acima citados permite a sistematização de dados importantes para o estudo em questão, e possibilita a aplicação do questionário para maior compreensão do tema.

Foi realizado questionário com perguntas sobre a relação dos alunos com seu período de sono e sua rotina. O questionário foi aplicado em duas séries diferentes, sendo elas 9º ano do Ensino Fundamental II e 1º ano do Ensino Médio, estas turmas foram escolhidas devido à semelhança de idade, ambos entre 13 e 16 anos, e rotinas de estudos diferentes, visto que o 1º ano do Ensino médio possuem aulas por três dias no período integral, e realizam simulados com redação às sextas-feiras.

Posteriormente foi realizada a análise dos resultados colhidos, e futuramente, espera-se produzir materiais, como folders ou cartilhas, para orientação dos estudantes a respeito da influência do sono em seu aparato cognitivo, bem como, com dicas de como aumentar a qualidade de seu período de sono.

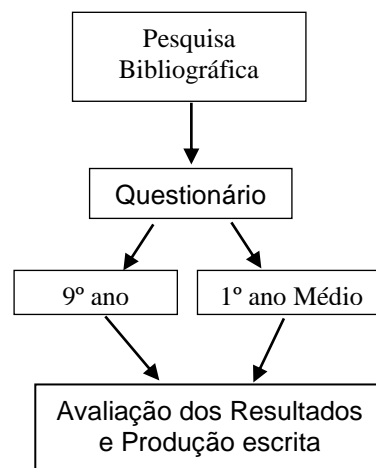


Figura 1. (Prates *et al*, 2019)

Resultados e Análise

Com a aplicação do questionário pode-se observar que parte dos alunos compreendem a importância do sono de boa qualidade para o desenvolvimento de seu aparato cognitivo conseqüentemente do seu rendimento escolar, porém não dão a devida importância em suas rotinas diárias, o que muito corrobora com os textos pesquisados acerca da influência da tecnologia na qualidade deste sono.

Notou-se uma grande ocorrência do “efeito sanfona”, no qual os alunos tentam repor suas horas não dormidas, durante a semana, nos finais de semana, além disso pode se constatar que poucos alunos possuem rotina de sono com a quantia de horas necessárias ao descanso, relatando ser muito difícil se ter essas horas já que possuem rotinas puxadas com a escola.

Com os resultados dos questionários também foi possível observar que no 1º ano do Ensino Médio cerca de 52% dos alunos possuem sono excessivo diurno e já no 9º cerca de 48%, influenciando diretamente na dificuldade de se manterem acordado durante as aulas. Externo ao questionário alguns

alunos participantes da pesquisa relataram que a ansiedade proveniente de seu meio social e estudos, por vezes, dificulta sua qualidade de sono.

Considerações Finais

O interesse do presente estudo surgiu da percepção pessoal das estudantes, que também vivenciam fatores que podem perturbar o sono, e sentem as suas consequências, desta forma observa-se a necessidade da identificação destes fatores e de que maneira isto afeta a vida escolar, além da disseminação de informações a respeito da importância do sono para o organismo, e de conhecimentos como, por exemplo, das técnicas de Higiene do Sono.

Agradecimentos

A nossa orientadora, pelo empenho à elaboração desta pesquisa, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

Aos alunos que colaboraram com os resultados dos nossos questionários.

A nossa professora de metodologia científica Danielle Borges Boin que disponibilizou suas aulas para a aplicação dos questionários.

Referências

Azevedo, D. P.G.D, Azevedo, N.G, A relação do sono-aprendizagem e as novas tecnologias de informação e comunicação: Um desafio na educação dos adolescentes. Anais do Encontro Virtual de Documentação em Software Livre e Congresso Internacional de Linguagem e Tecnologia Online. 2016.

Medeiros, A.L.D., Lima, P.F., Almondes, K.M., Júnior, S.A.D., Rolim, S.A.M., Araújo, J.F., Hábitos de sono e desempenho em estudantes de Medicina, R.Saúde Natal. 2002.

Valle, L.E.L.R., Valle, E.L.R., Reimão, R., Sono e Aprendizagem, Rev. Psicopedagogia. 2009.

Mathias, A., Sanchez, R.P., Andrade M.M.M., Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para educadores, UNESP. 2004.

INFLUENCE OF SLEEP ON COGNITIVE APPARATUS

Abstract: According to Trockel et al (2000) and Mathias et al (2004) the inadequate sleep habits have repercussions on learning activities inside and outside the school, being significant in school performance and can generate: reduction of motivation and concentration, memory deficit, daytime sleepiness, mood swings.

Studies say that adolescents should sleep at least 9 hours a day (CARSKADON, 2002; DE LA FUENTE & ALBARES, 2004) but often sleep less what is recommended having

irregular low quality sleep practices. Some factors are pointed as having influence on this process, being biopsychosocial factors, such as socialization with colleagues, the search and discovery of new experiences, activities and behaviors of independence and autonomy, in addition to their school obligations (AZEVEDO & AZEVEDO, 2016). Regarding the student's routine, researches indicates that they produce moments of uncertainty and anxiety, which can contribute to emotional changes, making it difficult to relax at bedtime (DAHL, 1999).

Another factor observed in researches is the influence of technology on the adolescent's routine, which usually occupies part of the hours that should be devoted to rest, sometimes resulting in low sleep quality. (AZEVEDO & AZEVEDO, 2016);

Keywords: Sleep. Development. Adolescence. Cognitive apparatus.