

O SONO E SEUS INTERFERENTES NA APRENDIZAGEM

Ana Carolina Pinghero Dalla Valle, Pedro Eduardo Lara, Shaday Mastrangelo Prudenciatti
Ikehara, e-mail: anapinghero@gmail.com

RESUMO

Introdução: O sono é de natureza biológica com funções orgânicas importantes para o organismo, relacionados à sobrevivência física, mental, psíquica e cognitiva. Estudos demonstram os efeitos negativos de sua privação ou fragmentação, principalmente no que diz respeito à aprendizagem. **Objetivo:** O presente estudo objetivou demonstrar como o sono interfere ou estabelece diferentes interfaces com a aprendizagem. **Método:** revisão integrativa, descritiva e exploratória, proporcionando síntese do conhecimento. **Resultados e Discussão:** A qualidade do sono afeta diretamente no bem estar do indivíduo, afinal, o sono não está relacionado apenas com uma questão de sobrevivência, mas também para nos deixar em condições adequadas e lúcidas, com necessidades voltadas para conservação e restauração do armazenamento de energia do organismo, termorregulação cerebral, desintoxicação do cérebro, dentre outros fatores. Quando ocorre a privação ou ausência de sono, há mudanças significativas na atenção e no desempenho, portanto em decisões de trabalho, problemas em relacionamento ou qualquer situação em que seja necessário o julgamento, equilíbrio emocional e criatividade. Quando esse assunto se volta para os jovens e sua aprendizagem, há um fator notório conhecido como “síndrome da fase atrasada do sono”, decorrente das mudanças hormonais da puberdade, que alteram de forma significativa o ciclo do sono, principalmente somados as tecnologias de entretenimento, as quais prolongam ainda mais o atraso do sono. Esses fatores afetam negativamente o desempenho escolar, e são pouco abordados em sala de aula, fazendo com que esse tema continue ocorrendo tempo após tempo, se tornando preocupante, já que a sonolência diurna reduz os níveis de atenção, prejudica o armazenamento do que possa ter sido aprendido, além da produção de diversos hormônios. Hábitos de vida mais saudáveis devem se tornar algo comum desde cedo, portanto os incentivar através de debates com pais e responsáveis e até mesmo alunos, é de extrema importância, afinal a privação de sono influencia diretamente na capacidade de aprender, e até mesmo de se socializar. **Considerações finais:** Houve a constatação de que temas como este, não são abordados em sala de aula ou até mesmo passado em cursos de formação para professores, evidenciando a urgência da inclusão desse assunto em escolas, já que, através de debates sobre questões como essa nos ambientes escolares, é possível incentivar melhores hábitos de vida para projetar uma noite de sono mais adequada aos

jovens, fazendo com que assim, ocorra uma melhora não só no aprendizado, como também em outros aspectos que o sono afeta diretamente.

PALAVRAS-CHAVE: SONO. APRENDIZAGEM. PRIVAÇÃO. JOVENS.