



Privação crônica do sono e aprendizagem: impactos no desempenho escolar e acadêmico

Júlia Pessanha Barros, Carlos Eduardo Batista de Sousa

A aprendizagem é o efeito de adquirir novos conhecimentos resultantes de uma experiência com o meio que, conseqüentemente, modifica as conexões neurais. Esse processo pode ser impactado pelos distúrbios do sono, em especial a privação crônica do sono. Esta ocorre quando a normalidade do estado de alerta e vigília não é mantida constantemente pelo indivíduo, devido a quantidade insuficiente de sono. Buscou-se compreender os mecanismos e o tempo ideal de sono, bem como refletir sobre a privação crônica do sono e os impactos no desempenho escolar/acadêmico. Para isso, uma revisão sistemática foi realizada conforme recomendações do *Preferred Reporting Intens for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). A busca foi feita nas bases eletrônicas de dados Scopus, Periódico CAPES e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). Foi utilizada a combinação de descritores específicos, com recorte temporal dos últimos 10 anos. Examinou-se publicações que abordassem o sono e o contexto escolar/acadêmico, visando compreender quais são os reflexos da privação crônica nesse setor. Constata-se que os distúrbios do sono podem ter causa fisiológica ou comportamental. A privação e as alterações do sono podem impactar negativamente o desempenho escolar/acadêmico do indivíduo, assim como a saúde de modo geral. Alternativas como a adaptação do horário escolar e implementação de programas de educação do sono podem auxiliar a diminuir o impacto da privação do sono na população adolescente e jovem adulta. Destaca-se a escassez de trabalhos com essa temática, principalmente no que diz respeito a língua portuguesa. Deste modo, é fundamental que outras investigações sejam realizadas, a fim de aprofundar a compreensão da relação da memória, aprendizagem e o sono. Essa temática também pode ser utilizada para exemplificar como a neurociência e a educação podem estreitar cada vez mais sua relação. De modo geral, os conhecimentos neurocientíficos sobre o sono podem auxiliar na organização de políticas públicas e na adaptação do horário escolar dos adolescentes.



Learning is the effect of acquiring new knowledge resulting from an experience with the environment that consequently modifies neural connections. This process can be impacted by sleep disorders, especially chronic sleep deprivation. This occurs when the normality of the state of alertness and wakefulness is not constantly maintained by the individual, due to an insufficient amount of sleep. We sought to understand the mechanisms and the ideal time for sleep, as well as to reflect on chronic sleep deprivation and its impact on school/academic performance. For this, a systematic review was conducted according to the recommendations of the Preferred Reporting Intensity for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). The search was conducted in the electronic databases Scopus, Periódico CAPES and Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). A combination of specific descriptors was used, with a time frame of the last 10 years. We examined publications that addressed sleep and the school/academic context, aiming to understand what the reflexes of chronic deprivation are in this sector. It was found that sleep disorders may have a physiological or behavioral cause. Sleep deprivation and alterations can negatively impact the individual's school/academic performance, as well as health in general. Alternatives such as adapting school schedules and implementing sleep education programs can help lessen the impact of sleep deprivation in the adolescent and young adult population. It is noteworthy the scarcity of studies on this subject, especially regarding the Portuguese language. Thus, it is fundamental that other investigations be done in order to deepen the understanding of the relation between memory, learning, and sleep. This theme can also be used to exemplify how neuroscience and education can strengthen their relationship. In general, neuroscientific knowledge about sleep can help in the organization of public policies and in the adaptation of school schedules for adolescents.

Instituição: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro
Fomento da bolsa: CAPES