

A IMPORTÂNCIA DO SONO NA MELHORIA DO DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO E INTELECTUAL

Maria Ester Batista Ferreira ¹
Ingrid Gaspar de Almeida ²
Joilson Batista de Lima Júnior ³
Joenir Aparecido Flor Moreira ⁴
Yakla Gardênia Nunes Lopes ⁵
Cleanto Rogério Rego Fernandes ⁶

RESUMO

Sabe-se que o sono é um processo de extrema importância para o corpo, pois é só nele que ocorrem algumas reações vitais ao bom funcionamento do organismo, ademais é nesse estado em que informações são revisadas, uma vez que memórias do dia a dia são repassadas no cérebro e passadas de curto prazo para longo prazo. Este processo fisiológico é dividido em duas etapas, o sono NREM, onde a atividade cerebral é menos intensa e o REM, do qual possui movimentos musculares involuntários, manifestação cerebral mais intensa, batimentos cardíacos mais acelerados, movimentos nos olhos rápidos e sonhos vividos. Desta forma, tendo em vista a importância do aprendizado e o possível impacto do sono em tal, o presente trabalho busca entender a ligação entre sono de qualidade e quantidade de horas dormidas na melhora do desempenho em sala de aula, bem como na assimilação de conteúdos. Todavia, foi adotado uma abordagem metodológica qualitativa, tendo a plataforma Google Acadêmico como base na utilização de artigos científicos que enfatizem sobre a importância do sono na vida dos estudantes. A partir dos trabalhos analisados, notou-se através destes que uma noite bem dormida torna-se crucial no desenvolvimento do indivíduo, sendo que os impactos positivos podem englobar-se não só no meio acadêmico, mas em tudo que diz respeito ao seu convívio.

Palavras-chave: Dormir, Desempenho acadêmico, Memória, Impactos.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Ceará - IFCE, Campus Acopiara, maria.batista09@aluno.ifce.edu.br;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Acopiara - IFCE, ingrid.gaspar46@aluno.ifce.edu.br;

³ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Acopiara - IFCE, joilson.batista49@aluno.ifce.edu.br;

⁴ Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Acopiara - IFCE, joenir.flor09@aluno.ifce.edu.br;

⁵ Graduanda do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Acopiara - IFCE, yakla.lopes60@aluno.ifce.edu.br;

⁶ Professor orientador: Mestrado em Psicobiologia (Psicologia Fisiológica) pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Campus Acopiara, cleanto.fernandes@ifce.edu.br.