

Trabalhos Científicos

Título: A Conexão Entre Sono E Sucesso Acadêmico: Uma Revisão Bibliográfica

Autores: JÚLIO CESAR DETONI NADALETI (UNOCHAPECÓ), EDUARDA MENEGHETTI (UNOCHAPECÓ), VANESSA EVELIN TARDETTI PACAZZA (UNOCHAPECÓ), GABRIELA ANTONINI SCHNEIDER (UNOCHAPECÓ), FERNANDA SALETE GUELLA (UNOCHAPECÓ), MÔNICA BAGNARA (UNOCHAPECÓ), EVELYZE TURMENA (UNOCHAPECÓ)

Resumo: O sono desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico e mental. A qualidade e a quantidade de sono exercem um impacto substancial na capacidade de concentração, memória, resolução de problemas e no desempenho em testes escolares. Explorar como os diferentes padrões de sono afetam o desempenho acadêmico e a aprendizagem em crianças e adolescentes. Realizou-se uma pesquisa de artigos para revisão bibliográfica na base de dados do Pubmed, utilizando como descritores “Academic Performance”, “Child”, “Learning” e “Sleep”, resultando em publicações científicas que foram criteriosamente analisadas para responder à pergunta pico que delineou o objetivo. O sono adequado ajuda no aprendizado e no processamento da memória, sendo a boa qualidade de sono fator essencial na aprendizagem e nas habilidades cognitivas das crianças. Nota-se que, quando os estudantes não dormem suficiente durante a semana, eles tendem a dormir mais nos finais de semana para compensar essa falta, o que pode prejudicar o seu desempenho escolar. Nessa perspectiva, um estudo na América mostrou que o atraso no início do sono por mais de 30 minutos em várias noites durante a semana está significativamente associado ao aumento das taxas de fracasso acadêmico entre os estudantes, ao passo que o aumento das horas de sono está associado a um melhor desempenho acadêmico dos alunos. Além disso, em um estudo transversal que avaliou o desempenho escolar de jovens da Nova Zelândia, observou-se que crianças com distúrbios respiratórios do sono apresentam maiores dificuldades acadêmicas, tendo até duas vezes mais chances de serem classificadas como abaixo ou bem abaixo do progresso esperado em leitura, escrita e matemática, com probabilidades aumentadas de desempenho insuficiente nos componentes avaliados. Quanto aos distúrbios do sono, a insônia em crianças é uma comorbidade importante que, muitas vezes, passa despercebida, afetando o desempenho escolar devido à sonolência, acompanhada da dificuldade de concentração, também causando estresse emocional e possíveis distúrbios cognitivos. Por fim, destaca-se como o sono adequado é fundamental para o desempenho acadêmico e a aprendizagem em crianças e adolescentes. Diversos estudos mostram que atrasos no início do sono estão associados a maiores taxas de fracasso acadêmico, enquanto mais horas de sono estão ligadas a um melhor desempenho escolar. Logo, ressalta-se a necessidade de promover hábitos de sono saudáveis para melhorar o rendimento acadêmico e o desenvolvimento geral dos jovens, bem como examinar se o tratamento de distúrbios do sono reduz as barreiras à aprendizagem e compensa o risco educacional.