

AS IMPLICAÇÕES DO SONO NA APRENDIZAGEM: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA PÚBLICA MUNICIPAL DE BELO HORIZONTE

Adelaine Chagas CARVALHO ¹

Mariana VERÍSSIMO ²

O sono do adolescente é prejudicado pelo uso abusivo de remédios para dormir; pelas tecnologias inibidoras do sono por meio de remédios; escola com horário de início subtraindo o tempo total de sono noturno; e pela falta de programas de educação sobre práticas condutoras de sono bem dormido no currículo escolar. Diante disso, o tema sono parece invisível para a sociedade, mas implica em desdobramentos pessoais incontestáveis, especialmente para a aprendizagem do adolescente. O conceito “ergoterapia do sono” nesta pesquisa tem o intuito de referenciar normas indutoras de um bom sono baseadas em noções ergológicas (SCHWARTZ, 2014). A inserção desta temática “ergoterapia do sono” no currículo escolar pode melhorar a qualidade do sono dos estudantes do ensino fundamental II e, conseqüentemente, a aprendizagem destes.

A pesquisa teve como objetivo compreender as implicações do sono para a aprendizagem dos adolescentes, por meio das seguintes ações: verificar se existe relação entre o sono e o desempenho escolar dos estudantes do fundamental II; verificar se as condições de trabalho dos professores possibilitam inserir a temática do sono nas aulas para o ensino fundamental II; identificar os conhecimentos dos professores sobre a temática do sono e elaborar um aplicativo sobre a temática “Ergoterapia do sono”.

Ela se justifica pelas seguintes razões: favorecer um campo de discussão e reflexão entre os professores interessados em melhorar a aprendizagem e a qualidade do sono dos alunos adolescentes; e evidenciar a importância de introduzir a temática ergoterapia do sono como conteúdo curricular para o ensino fundamental II. Além disso a pesquisa

¹ Estudante do Mestrado Profissional Educação e docência (UFMG). Pesquisadora da Linha Trabalho e Educação. E-mail: <ade2605@gmail.com>

² Doutora em Filosofia pela Université d’Aix-Marseille-França. Professora do Programa de Pós-graduação em Educação PUC-Minas e do PROMESTRE/FAE-UFMG. E-mail: <mverissimo@pucminas.br>

desenvolve um aplicativo para facilitar a prática e conduzir a Ergoterapia do Sono consequentemente, favorecer a aprendizagem dos estudantes adolescentes.

A metodologia utilizada foi qualitativa e se deu em três momentos distintos e complementares: observação de aulas no fundamental II na Escola Municipal Vida; entrevista semiestruturada com seis professores do ensino fundamental II; elaboração de um aplicativo sobre “Ergoterapia do Sono”.

De acordo com Chizzoti (2006) a abordagem qualitativa apresenta uma interdependência dinâmica entre o mundo real e o sujeito, portanto uma ligação inseparável entre o mundo objetivo e o “corpo-si” (Schwartz, 2014). Por esta razão, a metodologia qualitativa dessa pesquisa é baseada num estudo de caso e na abordagem ergológica, pois busca compreender os adolescentes num momento e num meio em que ele se encontra imerso. Considera-se que o sono e a aprendizagem de cada pessoa sofrem alterações com as interferências do meio. Conforme Chizzoti (2006), para ultrapassar as aparências e alcançar a essência do fenômeno, associa-se a fenomenologia e a dialética no desenvolvimento desta pesquisa.

Inicialmente foi feito um estudo teórico para compreender a relação entre o sono e o desempenho escolar dos estudantes do fundamental II. Em seguida, buscou-se verificar a possibilidade de inserir a temática do sono nas aulas para o ensino fundamental II e finalmente se identificou os conhecimentos dos professores sobre a temática do sono.

A ergologia é uma abordagem teórico metodológica que considera a noção de atividade humana como central. Desse modo, noções ergológicas possibilitam a compreensão do sono e da aprendizagem como atividade humana (Schwartz, 2014).

Portanto, dormir de forma a corresponder a exigência de sono imposta por cada organismo é uma necessidade. A fisiologia do sono (WALKER, 2018) afirma que há uma forte relação entre a aprendizagem dos alunos adolescentes e o sono. O sono perde gradativamente espaço na vida do ser humano conforme revela a história. Inicialmente, a fogueira que proporciona a diversão noturna, depois a lâmpada que favorece a produção do trabalho noturno e, para desfecho final, chega a era da globalização com a necessidade de produção acelerada de notícias e novidades tecnológicas. Segundo Ribeiro (2019), basta olhar a história de desenvolvimento da sociedade para se verificar como o tempo de sono foi sendo reduzido. Entretanto, conforme Walker (2018), é necessário considerar que a diminuição no tempo do sono também afetou o processo de aprendizagem dos adolescentes.

As escolas não têm o sono como conteúdo curricular e, portanto, não promovem discussões que favorecem a compreensão entre as implicações do sono na aprendizagem dos alunos adolescentes. A aprendizagem seria a construção, desconstrução e reconstrução de um “saber investido” no “corpo-si (VERÍSSIMO, 2013). Este saber só se investe no corpo-si quando as informações passam pelos órgãos dos sentidos e enviam novos estímulos para o cérebro, órgão do raciocínio (COSENZA & GUERRA, 2011). Para entender a relação do sono e da aprendizagem, é necessário saber como se processa essa interligação. E nesse cenário, a escola integral parece terreno fértil para trabalhar a temática “Ergoterapia do sono”. Baseada nesta inquietação, como enfermeira sempre implicada com os processos de ensino, se propõe como produto desta pesquisa o aplicativo “Dhypnos”. A ETS propõe práticas individualizadas baseadas nas dramáticas de uso de si (SCHWARTZ, 2014) vivenciadas pelo “corpo-si” de cada adolescente.

Por marginalizar o próprio sono, os professores também tiveram dificuldades em expressar a relação sobre o sono e a aprendizagem na vida do aluno. A maioria dos professores desconhecem as normas indutoras de um bom sono. A Ergoterapia do Sono ao ser usada na escola envolve o autoconhecimento entre o sujeito, os outros-professores e colegas- e o conhecimento sobre a temática do sono. Assim, os professores temem ensinar sobre sono, por dificuldade de reconhecerem seus próprios saberes investidos relativos ao tema. Além disso, muitas informações e ativações de genes ruins para a aprendizagem se perderam entre as noites mal dormidas dos adolescentes deste século.

Este dispositivo foi desenvolvido com base nas dificuldades que os professores apresentam para trabalhar a relação entre o sono e a aprendizagem dos alunos adolescentes bem como a influência do descaso da família no sono e deste na aprendizagem dos adolescentes. Considerou-se, portanto que é necessário estar atento a individualidade de cada pessoa no tocante ao sono e à aprendizagem. Assim, cada pessoa deverá buscar o autoconhecimento para regular o dispositivo conforme suas características a fim de adequar ao seu melhor tempo e horário para ter um sono de qualidade que irá favorecer o desempenho escolar.

A pesquisa conclui, portanto que dormir é uma necessidade fisiológica básica da vida que favorece a aprendizagem e carece de destaque no currículo escolar do ensino fundamental II. O dispositivo Dhypnus poderá ajudar os adolescentes a se organizarem para dormir melhor e conquistarem melhores resultados na construção dos Saberes Investidos.

REFERÊNCIAS

- CHARLOT, Bernard. **Da relação com o saber**: elementos para uma teoria. Trad: Bruno Magne. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Petrópolis: Vozes, 2006.
- COSENZA, Ramon M.; GUERRA, Leonor B. **Neurociência e Educação**: como o cérebro aprende. Porto Alegre: Artemed, 2011. 151p.
- VERÍSSIMO, Mariana. **O saber investido pela atividade de trabalho no “corpo-si”: a experiência de escrita dos trabalhadores estudantes de uma indústria no Brasil**. Revista Trabalho & Educaçã: Belo Horizonte, v.22, n.3, p.277-279, set./dez.2013
- RIBEIRO, Sidarta. **O oráculo da noite**: A história e a ciência do sono. Editora Schwarcz S.A: São Paulo, 2019.
- SCHWARTZ, Yves. **Motivações de conceito de corpo-si**: corpo-si, atividade, experiência. Letras de Hoje, Porto Alegre, v. 49, n. 3, p. 259-274, jul./set. 2014.
- WALKER, Matthew. **Por que nós dormimos**: A nova ciência do sono e do sonho. Tradução: Maria Luiza X. de A. Borges. 1 ed. Editora Intrínseca Ltda: Rio de Janeiro ,2018.