

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
CURSO EM LETRAS – PORTUGUÊS**

BRUNA TAMIRIS PACHECO CAILLAVA

**A INTERFERÊNCIA DA FALTA DE SONO DEVIDO AO USO DESMODERADO
DAS NTIC NA APRENDIZAGEM DE LÍNGUA PORTUGUESA DE ESTUDANTES
DO ENSINO MÉDIO**

**Jaguarão
2021**

BRUNA TAMIRIS PACHECO CAILLAVA

**A INTERFERÊNCIA DA FALTA DE SONO DEVIDO AO USO DESMODERADO
DAS NTIC NA APRENDIZAGEM DE LÍNGUA PORTUGUESA DE ESTUDANTES
DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso
Apresentado ao curso de Letras –
Português da Universidade Federal do
Pampa/Universidade Aberta do Brasil,
Polo Quaraí, como requisito parcial para
obtenção do título de licenciada em Letras
– Português.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Denise Aparecida
Moser

**Jaguarão
2021**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

C134i Caillava, Bruna Tamiris Pacheco

A interferência da falta de sono devido ao uso desmoderado
das NTIC na aprendizagem de Língua Portuguesa de estudantes do
ensino médio / Bruna Tamiris Pacheco Caillava.

19 p.

Trabalho de Conclusão de Curso(Graduação)-- Universidade
Federal do Pampa, LETRAS PORTUGUÊS, 2021.

"Orientação: Denise Aparecida Moser".

1. Sono. 2. NTIC. 3. Língua Portuguesa. 4. Ensino Médio. I.
Título.

BRUNA TAMIRIS PACHECO CAILLAVA

**INTERFERÊNCIA DA FALTA DE SONO DEVIDO AO USO DESMODERADO DAS NTIC NA
APRENDIZAGEM DE LÍNGUA PORTUGUESA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso do
Curso de Letras Português/UAB da
Universidade Federal do Pampa, como
requisito parcial para obtenção do
Título de Licenciado em Letras.

Trabalho defendido e aprovado em: 13 de dezembro de 2021.

Banca examinadora:

Profa. Dra. Denise Aparecida Moser

Orientador

(Unipampa)

Profa. Dra. Camila Gonçalves dos Santos do Canto

(Unipampa)

Profa. Dra. Cláudia Camerini Corrêa Pérez

(Unipampa)



Assinado eletronicamente por **CAMILA GONCALVES DOS SANTOS DO CANTO, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 14/12/2021, às 13:20, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **DENISE APARECIDA MOSER, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 18/12/2021, às 09:57, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



Assinado eletronicamente por **CLAUDIA CAMERINI CORREA PEREZ, PROFESSOR DO MAGISTERIO SUPERIOR**, em 18/12/2021, às 15:15, conforme horário oficial de Brasília, de acordo com as normativas legais aplicáveis.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.unipampa.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0693560** e o código CRC **516C91D3**.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1 Ciclos do sono.....	10
2.2 Estágios do sono.....	11
2.3 Sono, memória e aprendizagem.....	12
2.4 A sociedade contemporânea e suas distrações na qualidade do sono.....	13
3 METODOLOGIA.....	14
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17

A INTERFERÊNCIA DA FALTA DE SONO DEVIDO AO USO DESMODERADO DAS NTIC NA APRENDIZAGEM DE LÍNGUA PORTUGUESA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Bruna Tamiris Pacheco Caillava¹

RESUMO:

Cada dia que passa os jovens estão cada vez mais conectados, fascinados com as possibilidades que a internet proporciona, como por exemplo: respostas quase que imediatas para questionamentos e amizades de lugares distantes. Com essa realidade, o tempo destinado ao uso das NTIC é maior onde, muitas vezes, trocam horas de sono por horas em rede virtual. Nessa ótica, o objetivo deste estudo é analisar de que maneira a falta do sono interfere na aprendizagem de Língua Portuguesa de estudantes do ensino médio com a influência do uso desmoderado das NTIC. A pesquisa se caracteriza por exploratória, quanto a abordagem qualitativa e quanto aos procedimentos uma coleta de dados, realizando-se um levantamento bibliográfico, para compreender quais seriam as consequências que esse desequilíbrio poderia ocasionar. Os resultados apontaram que a memória e a aprendizagem de Língua Portuguesa, com esses sujeitos, são afetadas pela falta de horas de sono somada ao uso desmoderado das NTIC. Portanto, chega-se à conclusão de que, quando esses estudantes observam o devido descanso, a memória é selecionada e consolidada, oportunizando que as informações sejam armazenadas durante o processo de aprendizagem de Língua Portuguesa, conforme o grau de importância.

Palavras-chave: Sono. NTIC. Língua Portuguesa. Ensino Médio.

ABSTRACTO:

Cada día, los jóvenes están cada vez más conectados, fascinados con las posibilidades que brinda internet, como por ejemplo: respuestas casi inmediatas a preguntas y amistades de lugares lejanos. Con esta realidad, el tiempo destinado al uso de las NTIC es mayor, donde suelen intercambiar horas de sueño por horas en una red virtual. Desde esta perspectiva, el objetivo de este estudio es analizar cómo la falta de sueño interfiere en el aprendizaje de la lengua portuguesa de los estudiantes de secundaria con la influencia del uso no moderado de las NTIC. La investigación se caracteriza por ser exploratoria, en términos de abordaje cualitativo y en términos de procedimientos, una recolección de datos, realización un relevamiento bibliográfico, para entender cuáles serían las consecuencia que este desequilibrio podría ocasionar. Los resultados mostraron que la memoria y el aprendizaje de la lengua portuguesa, con estos sujetos, se ven afectados por la falta de horas de sueño sumado al uso excesivo del NTIC. Por lo tanto. Se llega a la conclusion de que, cuando estos estudiantes descansan adecuadamente, la memoria se selecciona y consolida, brindando la oportunidad de que la información se almacene durante el proceso de aprendizaje de la lengua portuguesa, según el agrado de importancia.

Palabras clave: Sueño. NTIC. Lengua Portuguesa. Escuela secundaria.

¹Acadêmica do curso de Letras – Português, da Universidade Federal do Pampa/Universidade Aberta do Brasil, Polo Quaraí. Email institucional: brunacaillava.aluno@unipampa.com.br

1 INTRODUÇÃO

Desde o começo das pesquisas, o sono é reconhecido pelas suas funcionalidades. Como exemplo pode-se afirmar que, durante o sono, os processos fundamentais do corpo humano, incluindo reações metabólicas, fluxo de hormônios e a restauração de sinapses, é desenvolvido durante esse processo. É nesse tempo de descanso que as informações que foram coletadas, durante o dia, são escolhidas e classificadas em uma curta ou longa fixação (SCHULTZ; SCHULTZ; BRUTTNER, 2019).

Uma das áreas mais afetadas pela falta ou má qualidade do sono, é a aprendizagem, pois a memória humana fica suscetível a agentes externos como, por exemplo, as luzes dos aparelhos tecnológicos. Com o avanço da tecnologia, diversas empresas do ramo tecnológico vêm apostando em sensores de luz e pigmentação, capazes de criar filtros que proporcionam ao cérebro humano uma sensação de dia prolongado, desenvolvendo uma resistência sob o sono e uma falsa sensação de produtividade (NOGARO; ECCO; NOGARO, 2018).

A exposição da luz artificial reduz a secreção de melatonina, que implica em alterar a noite biológica. “Dessa forma, passar a noite exposto à luz ou mesmo dormir com luz acesa pode alterar a expressão dos ritmos biológicos, dificultando a sincronização dos mesmos.” (LOUZADA, 2007, *apud* NOGARO; ECCO; NOGARO, 2018, p. 101).

Estudos relacionados a falta do sono, apontam consequências preocupantes, podendo afetar diretamente a conduta da pessoa. Um desses estudos é o de Mora (2004, p. 35) em que destaca que um indivíduo privado “[...] totalmente de sono durante mais de cinco dias apresenta alterações de conduta, podendo até chegar a apresentar transtornos mentais e, em alguns casos, desenvolver psicose com alucinações e conduta paranoide.”

Com todos esses problemas relacionados com a tecnologia e o uso desmoderado, como ficaria a aprendizagem de língua portuguesa com estudantes no ensino médio com diminuição de horas de sono?

Diante deste questionamento, tem-se por hipótese que a falta de sono tem a capacidade de afetar diretamente na aprendizagem, deixando a desejar no desempenho escolar.

Com a presente pesquisa, pretende-se aprofundar as possíveis causas que muitos jovens sofrem com colapsos na aprendizagem, visando encontrar uma medida que seja possível de adaptar no dia a dia tão corrido em que vivem.

Com isso será possível discutir com a classe docente, o motivo dos estudantes, por inúmeras vezes, não conseguirem desenvolver o conteúdo proposto de forma positiva nas aulas, havendo dificuldades na aprendizagem da língua portuguesa.

O uso das Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTIC) pelos jovens e, em especial em horários noturnos, gera uma diminuição no período de descanso, criando dificuldades no aproveitamento escolar (BRINGAS; RODRIGUEZ; HERRERO, 2008).

Com os resultados que serão obtidos, será presumível ter uma noção da porcentagem de jovens que estão com sua aprendizagem comprometida pela falta ou má qualidade do sono, pelo uso desmoderado das tecnologias.

As alterações do sono nesta faixa etária são causantes da Sonolência Diurna Excessiva (SDE), definida como a incapacidade de permanecer acordado e alerta durante o período da vigília e com episódios não intencionais de sono (MERINO; HIDALGO, 2010), mas também, causa redução de respostas adequadas a situações problemáticas, diminuição do rendimento escolar, problemas de memória, aumento no tempo de execução das tarefas e, em geral, um baixo aproveitamento dos adolescentes (ELIASSON *et al.*, 2002; PIN-ARBOLEDAS, 2007).

Destaca-se que o objetivo geral, do presente estudo, é discutir de que maneira a falta do sono interfere na aprendizagem de Língua Portuguesa com estudantes de ensino médio com influência do uso desmoderado das NTIC. Como objetivos específicos, têm-se: definir o sono e seus estágios, verificar quais pontos são mais afetados pela falta do sono, elencar as possíveis causas de agentes externos que influenciam o sono, identificar os fatores que interferem na aprendizagem devido a falta do sono.

Se fosse analisar e corrigir os hábitos no dia a dia, como ficaria a memória se fosse dada a devida importância e o descanso necessário para se restabelecer depois de um dia intenso e cheio de informações?

Para a apresentação e discussão desses questionamentos, abordam-se, na seção 1, de forma introdutória a temática, a pergunta norteadora, seus objetivos e hipótese. Na seção 2, retratam-se os ciclos do sono, trazendo a explicação dos ritmos biológicos, os estágios do sono e seus processos, a relação entre o sono, a memória

e a aprendizagem, a sociedade contemporânea e suas distrações na qualidade do sono, comentando-se sobre o avanço da tecnologia. Na seção 3, descreve-se a metodologia utilizada na coleta de dados. Na seção 4, apresentam-se e discutem-se os resultados dos dados coletados com base na privação do sono associado pelo uso excessivo das NTIC e suas interferências na aprendizagem Língua Portuguesa com estudantes de ensino médio. Na seção 5, expõem-se as considerações finais e, por fim, elencam-se as referências utilizadas no desenvolvimento do presente trabalho.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Ciclos do sono

Os estudos voltados para a cronobiologia têm como objetivo entender e interpretar os eventos fisiológicos que variam muito com o passar do tempo. Para Menna-Barreto e Fortunato (1988, p. 15), uma das transformações mais irrefutáveis “[...] é a existência de ciclos, fenômenos que repetem de tempos em tempos, sugerindo uma imagem de avanço do tempo em círculos ou em espiral.”

Quando se fala em ritmicidade biológica, têm-se os exemplos mais conhecidos que são os hábitos diurnos e noturnos, o sono e a vigília. Segundo Menna-Barreto e Fortunato (1988, p. 36), a frequência dos ritmos biológicos, classificam-se como apresentada no Quadro 1:

Quadro 1 – Ritmos biológicos

circadianos	com período de 24 ± 4 horas ou um ciclo a cada 24 horas;
ultradianos	com período menor que 20h ou mais de um ciclo a cada 24h;
infradianos	com período maior que 28h ou menos de um ciclo a cada 24h.

Fonte: Adaptada de Menna-Barreto e Fortunato (1988)

O sono é um acontecimento biológico ao qual ocorre acerca do mesmo horário, a cada 24 horas, portanto, encaixa-se em um ritmo circadiano. É nesse estado de sono, que um padrão de ondas cerebrais, acontece caracterizando a transição do

estado de vigília para o estado de sono. A consciência humana é constituída por três estados: de vigília, o de sono e o de sonho, conhecido também como sono paradoxal (MENNA-BARRETO; FORTUNATO, 1988).

2.2 Estágios do sono - seus processos

O sono pode ser classificado em três épocas, vigília, sono não-REM e sono REM, na qual a segunda época, é subdividida em quatro etapas em grau crescente de intensidade, estágio 1, 2, 3 e 4.

Segundo Fernandes (2006), o estado de sono é constituído por dois diferentes padrões: um ao qual os movimentos oculares rápidos não acontecem (sono NREM) e o outro em que esses movimentos acontecem (sono REM). O tempo total do sono ocupado pelo sono NREM (não-REM), é cerca de 75% desse tempo.

Martins, Mello e Tufik (2001, p. 30) definem as características gerais do sono NREM:

O sono NREM é fisiologicamente tranquilo e estável comparado à vigília e ao sono REM. As frequências cardíacas e respiratórias tendem a ser baixas e mais regulares; os músculos estão relaxados, embora o tônus muscular esteja presente em toda a extensão do estágio NREM. Os movimentos oculares são raros, exceto os movimentos oculares lentos do início do sono. Quando o sujeito é acordado durante este estágio, tipicamente relata pensamentos fragmentados, cenas ou imagens vagas, ou sem atividade mental.

O sono NREM é subdividido em quatro estágios, que vão do sono mais leve ao mais profundo. Segundo Martins, Mello e Tufik (2001), o estágio 1 do NREM é o “estágio de transição”, pois é nele que a transformação sucede da vigília para o sono, resultando na sonolência. No estágio 2, surgem dois tipos de ondas cerebrais, os fusos de sono e os Complexos K.

Partindo para o estágio 3, segundo Fernandes (2006), essa etapa é composta pelo chamado sono delta ou ondas lentas que fazem parte entre o estágio 3 e 4, porém é no estágio 4 que o corpo começa a entrar na fase de sono mais profundo do NREM.

Para uma melhor compreensão e visualização, o Quadro 2 apresenta esses estágios e o que acontece em cada um.

Quadro 2 – Estágios NREM

Estágio 1	Transição	Vigília /Sono = Sonolência
Estágio 2	Ondas cerebrais	Fusos do sono e Complexos K
Estágio 3	Sono delta (ondas lentas)	Atividade cerebral começa a diminuir
Estágio 4	Ondas lentas	Sono profundo

Fonte: Adaptada de Martins; Mello; Tufik (2001); Fernandes (2006)

Variadas alterações fisiológicas compõem a etapa do sono REM também conhecido como sono paradoxal como, por exemplo, o fluxo sanguíneo cerebral tende a atingir valores mais altos do que em outros estágios (FERNANDES, 2006).

Ainda segundo Fernandes (2006, p. 162):

O sono REM recebe também as denominações de sono paradoxal e de sono dessincronizado. [...] exibe padrão eletroencefalográfico que se assemelha ao da vigília com olhos abertos, ou mesmo do sono NREM superficial (estágio1), sendo este um dos seus aparentes paradoxos. Além disto, apesar da atonia muscular que acompanha o estágio, observam-se movimentos corporais fásicos e erráticos, de diversos grupamentos musculares, principalmente na fase e nos membros, como emissão de sons.

O ser humano tem o sono constituído por ciclos pela junção do sono NREM (fases 1, 2, 3 e 4) e do sono REM, estes ciclos são alternados várias vezes durante o sono (FERNANDES, 2006).

2.3 Sono, memória e aprendizagem

Antes de se pensar algo relacionado ao sono, à memória e à aprendizagem, precisa-se rever alguns conceitos. A memória é definida como uma capacidade de recordar ou de ter a capacidade de tornar algo do passado em presente, porém também pode ser definido na capacidade de fixar novas informações.

Segundo Joffily, Joffily e Andraus (2012), a aprendizagem se caracteriza pela “[...] predisposição do cérebro para aquisição de novos conhecimentos aos quais se acrescentam as condutas e os saberes inatos herdados dos ancestrais.”

A diferença que há entre a memória e a aprendizagem é que esta caracteriza-se pela capacidade de adquirir informações e aquela, pelo seu armazenamento e evocação sempre que solicitado.

As memórias classificam-se segundo sua função, tempo de duração e conteúdo. Quanto à função, elas podem gerar ou não arquivos mnêmicos. E quanto ao tempo, se é distinguido por memórias de curta e de longa duração. E quanto ao conteúdo, distingue as memórias declarativas, que também são denominadas por explícitas, das procedurais ou implícitas (IZQUIERDO, 2002).

Estudos têm demonstrado que a falta do sono, antes de eventos com algum tipo de aprendizado, pode originar uma deficiência significativa no desempenho da codificação da memória de trabalho (WALKER, 2009).

Conforme afirma Alves (2009, p. 16):

A tomada de consciência sobre a relação entre funcionamento da memória e aprendizagem – e as variáveis intervenientes que podem atrapalhar esse processo – deve preocupar sobremaneira os educadores, pois se o problema do insucesso do aluno pode não se resumir a querer/não querer aprender, há que se pensar novas metodologias de ensino que torne o mais equânime possível as habilidades e capacidades de um grupo tão heterogêneo quanto o é aquele que encontramos em sala de aula. Isto é, não se trata mais de ensinar da mesma forma a todos – e aprenda quem quiser, ou conseguir -, mas de encontrar formas de ensino que alcance a um maior número possível de aprendizes, dentro de condições ‘normais’ de aprendizagem.

2.4 A sociedade contemporânea e suas distrações na qualidade do sono

Com o avanço da tecnologia, como por exemplo smartphones e tablets, o que se vê é o processo de depreciação do sono e da “supervalorização da vigília”, ou seja, dá-se importância para se manter acordado, fazendo o possível para que isso aconteça. Com o ritmo em que o capitalismo cresce, o trabalho e a otimização do tempo também mudam de velocidade, fazendo com que seja algo comum na sociedade contemporânea (ANDRAUS, 2012, p.33).

Antes, quando o tempo era naturalmente dedicado ao período de vigília, ampliou-se de tal forma, que passou a ser quase que totalmente ocupado no período

escuro, o tempo que era destinado ao sono. Para explicar melhor, com a luz artificial muito utilizada nos dias atuais, a ordem natural aprendizagem foi progressivamente subvertida. Com esse tipo de exposição, desencadearam-se problemas adversos.

Segundo Santos (2005 *apud* ANDRAUS, 2012), a privação do sono, o estresse, a fadiga e a ansiedade prejudicam não só o descanso noturno, como também e principalmente as prováveis aprendizagens decorrentes de mais um dia de ensino.

3 METODOLOGIA

Como percurso metodológico, a presente pesquisa seguirá, quanto aos objetivos, a pesquisa exploratória que “[...] tem a finalidade de ampliar o conhecimento a respeito de um determinado fenômeno.” (ZANELLA, 2011, p. 33).

Caracteriza-se assim como uma pesquisa bibliográfica que, segundo Severino (2007, p. 122), atua como complemento de pesquisa “[...] sendo baseado a partir de registros disponíveis decorrentes de pesquisas feitas anteriormente em documentos impressos, com artigos, livros teses e etc.. Sendo utilizado de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores.”

Quanto à abordagem, é uma pesquisa qualitativa que é definida como “[...] a que se fundamenta principalmente em análises qualitativas, caracterizando-se, em princípio, pela não utilização de instrumental estatístico na análise dos dados.” (ZANELLA, 2011, p.35).

Quanto aos procedimentos na coleta de dados, pretende-se realizar um levantamento bibliográfico sobre o tema, A interferência da falta do sono devido ao uso desmoderado das NTIC na aprendizagem de Língua Portuguesa com estudantes do Ensino Médio com intuito de discutir como o sono pode ser influenciado pelo uso desmoderado das tecnologias, fazendo com que a aprendizagem da Língua Portuguesa seja afetada, em artigos científicos, livros e documentos oficiais, para fazer uma delimitação da problemática com os pontos mais evidentes.

4 RESULTADOS

Com o levantamento bibliográfico feito através de artigos e livros sobre a interferência da falta de sono devido ao uso desmoderado das NTIC na aprendizagem de Língua Portuguesa com estudantes do Ensino Médio, foi possível identificar que o

sono tem sido influenciado pelas novas tecnologias de informação e comunicação (NTIC), afetando diretamente na aprendizagem (MARTINI *et al.*, 2012).

No entanto, essa facilidade que a tecnologia proporciona aos jovens, de ter tudo ao alcance das mãos e de não ver o tempo passar quando conectados, tem seus malefícios quando usado em excesso. Segundo Bringas, Rodrigues e Herrero (2008), por exemplo o uso de smartphones, no período noturno tem sido um fator preocupante, pois cria uma dificuldade na aprendizagem, pela diminuição do tempo de descanso.

A pesquisa de Cánovas (2015) mostra que os usuários que estão constantemente na internet, têm um aumento de atividade nas regiões pré-frontais do cérebro que envolve na tomada de decisões e resoluções de problemas. Quando essa atividade é prolongada como é de costume, o usuário passa a fazer múltiplas tarefas, fazendo com que a atividade cerebral fique mantida em um nível tão superficial que a informação não é conservada.

O uso das NTIC, de maneira desmoderada, pelos jovens, causa um descontrole cognitivo e afetivo. Dessa maneira potencializa as dificuldades de atenção no âmbito escolar, comprometendo a aprendizagem (PAIVA; COSTA, 2015).

Segundo Carr (2011), a divisão da atenção, exigida pela NTIC, estressa ainda mais as capacidades cognitivas humanas, diminuindo a aprendizagem e enfraquecendo a compreensão. Quando se trata de suprir a mente com a matéria-prima do pensamento, mais pode ser menos.

Pode-se destacar assim que as NTIC em excesso já têm o seu grau de malefício. Unindo com a falta de qualidade de sono, o dano pode ser maior.

Entre os anos de 1974 a 1993, houve uma redução de uma hora na duração dos adolescentes atribuída a horários mais tardios de dormir. Dentre as várias causas da privação de sono em humanos, as NTIC têm sido considerada como uma das principais (SOUZA; FERREIRA, 2020).

Silva *et al.* (2017) afirmam que 65,2% dos adolescentes passam mais de 10 horas diante de telas. Soares *et al.* (2016) descrevem que o uso dos smartphones faz parte da rotina do dia a dia, tornando assim mais dependentes desses aparelhos.

Na adolescência, a puberdade provoca incontáveis mudanças no organismo e, no comportamento, os horários que são modificados, tanto para dormir quanto para acordar, tornam-se mais tardios. Por exemplo, os horários preferenciais para dormir são em média após às 23 horas e para acordar após às 9 horas.

Por outro lado, os horários escolares não combinam esse atraso, pois em algumas escolas quando o discente atinge o 1ª ano do ensino médio é comum adotar o horário matutino, indo na contramão das modificações orgânicas dos jovens (LOUZADA; MENNA-BARRETO, 2007).

Ming *et al.* (2003) afirmam que o sono é essencial para a consolidação da memória, sugerindo que auxilia e facilita no processamento de novas informações e que, se privado mesmo que parcialmente, pode ter efeito negativo na aprendizagem. A função do sono é reconhecida pelos seus inúmeros benefícios, no qual faz com que o jovem tenha um excelente desempenho na aprendizagem e sucessivamente na vida acadêmica.

Louzada e Menna Barreto (2007) conseguem descrever algumas situações em que a privação do sono influencia diretamente no desempenho escolar dos discentes. Uma delas é a falta do sono que está relacionada a lapsos de atenção durante atividades simples. A outra são tarefas que requerem criatividade, atividades complexas que demandam maior motivação são particularmente as mais afetadas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com as informações coletadas, pode-se constatar que a relação do sono na aprendizagem de Língua Portuguesa de estudantes de ensino médio sofre influência das NTIC devido ao uso desmoderado, ocasionado pelo excesso de horas em frente às telas e pouco descanso.

Esse uso em excesso torna-se muito comum nos dias atuais, pois as circunstâncias que envolvem o tempo hábil dos jovens estão sendo prolongados pelas incontáveis horas em frente às telas. Essa escassez de tempo de descanso afeta diretamente na memória, pois é no momento em que se dorme que a memória é selecionada e consolidada.

Com a memória, sendo afetada pela escassez de descanso e posteriormente deixando lacunas na aprendizagem, tem-se a resposta para o questionamento inicial do presente estudo: como ficaria a aprendizagem de Língua Portuguesa com estudantes de ensino médio com falta do sono?

Cabe salientar que essas consequências pela falta do sono são resultantes de anos, fazendo mal uso das NTIC. Se houver conscientização do quão importante o descanso é, ainda haverá tempo para reabilitar o sono e conseqüentemente a

aprendizagem dos conteúdos abordados nas aulas de Língua Portuguesa do Ensino Médio. Acredita-se também que a falta do sono com o uso desmoderado das NTIC atingem estudantes de outros níveis de escolaridade e em outras disciplinas. Diante dessa constatação, sugerem-se novos estudos, pois a área possui um campo fértil.

REFERÊNCIAS

- ANDRAUS, N. **Sono e aprendizagem**: uma análise a partir das percepções dos educadores. 2012. 81 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Cognição e Linguagem, Centro de Ciências do Homem da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Campos dos Goytacazes, 2012. Disponível em: http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/nathaliamonteiroandraus2013_010220191615.pdf. Acesso em: 19 jun. 2021.
- ANDREU, M. M.; VICARIO, M. I. H, Hipersomnia. Somnolencia fiurna Excesiva y Alteraciones del Ritmo Circadiano em Pediatría. **Pediatría Integral**, Madrid, v. XIV, n. 9, p. 720-734, 2010. Disponível em: https://adolescenciasema.org/usuario/documentos/8_-Tr_suenyo_adolescencia.pdf. Acesso em: 22 jun. 2021.
- BRINGAS, C.; RODRÍGUEZ, F.; HERRERO, F. Adaptación y motivación escolar, análisis de la influencia del consumo de medios electrónicos de comunicación por adolescentes. **Cuadernos de Trabajo Social**, [S. l.], v. 21, p. 141-153, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277267814_Adaptacion_y_motivacion_escolar_analisis_de_la_influencia_del_consumo_de_medios_electronicos_de_comunicacion_por_adolescentes. Acesso em: 20 jun. 2021.
- CÁNOVAS, G. **Cariño he conectado a los niños**. España: Mensajero, 2015.
- CARR, N. **A geração superficial**: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. Tradução de Mônica Gagliotti Fortunato Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011.
- FERNANDES, R. M. F. O sono normal. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i2p157-168>. Acesso em: 19 jun. 2021.
- IZQUIERDO, I. **Memórias**. Porto Alegre: ArtMed, 2002.
- JOFFILY, S. B.; JOFFILY, L.; ANDRAUS, N. M. O estado de sono no processo de aprendizagem, **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 531-543, 2014. Disponível em: http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/950/pdf_40. Acesso em: 19 jun. 2021.
- LOUZADA, F. M.; MENNA-BARRETO, L. **O sono na sala de aula**: tempo escolar e tempo biológico. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007.

MARTINI, M. Correlação entre o perfil do sono e o comportamento em indivíduos com transtorno específico da aprendizagem. **CoDAS**, Marília, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20182017104>. Acesso em: 30 out. 2021.

MARTINS, P. J. F.; MELLO, M. T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 28-36, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HvGSB64qpYmPjd98KTDSdx/?lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2021.

MENNA-BARRETO, L.; FORTUNATO, G. O que é cronobiologia? *In*: CIPOLLANETO, J. MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. S. **Introdução ao estudo da cronobiologia**. São Paulo: Ícone, 1988.

MING, X. *et al.* Sleep insufficiency, sleep health problems and performance in high school students. *Clinical Medicine Insights. Circulatory, Respiratory and Pulmonary Medicine*, v. 5, p. 71-79, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22084618/> Acesso em: 11 nov. 2021.

MORA, F. **Continuum: como funciona o cérebro?** Porto Alegre: Artmed, 2004.

NOGARO, A.; ECCO, I.; NOGARO, I. Sono e seus interferentes na aprendizagem. **Educação em Revista**, Marília, v. 19, n. 2, p. 95-107, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/336206135_SONO_E_SEUS_INTERFERENTES_NA_APRENDIZAGEM. Acesso em: 21 jun. 2021.

PAIVA, N.; COSTA, J. **A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?** **Psicologia.PT - O Portal dos Psicólogos**, p. 1-13, 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0839.pdf> . Acesso em: 18 out. 2021.

SILVA, R. A. *et. al.* Adolescentes e abuso de tecnologias: um indicativo de problemas comportamentais?. **Adolescência e Saúde**, v. 14. n. 3, p. 77-82, 2017. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/adolescenciaesaude.com/pdf/v14n3a11.pdf> . Acesso em: 02 dez. 2021.

SOARES, S. S. D.; CÂMARA, G. C. V. Tecnologia e subjetividade: Impactos do uso do celular no cotidiano de adolescentes. **Revista da graduação Psicológica da Puc. Minas**, Belo Horizonte, v. 1, n. 2, p. 1-20, 2016. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13619/10513> . Acesso em: 02 dez. de 2021.

SOUZA, I. C. de; FERREIRA, D. L. Relação entre as pesquisas sobre o sono e a escola. *In*: Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências, 8., 2011, Campinas. **Anais...** Campinas: Abrapecnet, 2011. p. 1-9. Disponível em: http://abrapecnet.org.br/atas_enpec/viii/enpec/resumos/R0683-3.pdf . Acesso em: 21 out. 2021.

SCHULTZ, G.; SCHULTZ, G.; BRUTTNER, S. Neurociência: memória e aprendizagem. *In*: MOSTRA INTERATIVA DA PRODUÇÃO ESTUDANTIL EM EDUCAÇÃO CIENTÍFICA E TECNOLÓGICA, 5., Ijuí, 2019. **Relato de experiência**. Ijuí: Unijuí, 2019. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/moeducitec/article/view/12651>. Acesso em: 22 jun. 2021.

WALKER, M. P. The role of sleep in cognition and emotion. **Annals of the New York Academy of Sciences**, New York, v. 1156 n. 1, p. 168-197, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19338508/>. Acesso em: 21 jun. 2021.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de pesquisa**. 2. ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, p. 134, 2011. Disponível em: <https://www.atfcursosjuridicos.com.br/repositorio/material/3-leitura-extra-02.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2021.