

PAINEL - PESQUISA EMPÍRICA

COMO OS DIFERENTES GRAUS DE SONOLÊNCIA AFETAM A “LEI DO EFEITO” DE THORNDIKE

Marcia Sousa Aguiar (marcia2003aguiar@gmail.com)

Carolina Silva Neri Ferreira (carolinasneri@hotmail.com)

Júlia Justino (contato.juliajustino@gmail.com)

Kamyla Bosco (kamylabosco9@gmail.com)

Marcella Santana Mendes (mahsansantmen@gmail.com)

Milena Barros Da Silva (miilenabarros@hotmail.com.br)

Angelica Capelari (angelica.capelari@metodista.br)

A espécie humana necessita de certas condições para garantir a sua sobrevivência. Uma dessas condições é o sono. O sono altera a atividade cerebral do indivíduo, influenciando diretamente no seu desempenho cognitivo, emocional e físico. O presente trabalho investigou a influência da quantidade de tempo de sono na curva de aprendizagem, com base na “Lei do Efeito” de Thorndike em adultos universitários de 18 a 40 anos. Os participantes possuíam hábitos prejudiciais de sono e o trabalho quantificou e qualificou, a quantidade de tempo dormido e tempo de descanso e verificou possíveis alterações no

desempenho de atividades executivas simples. No experimento, foi realizada a montagem de quebra-cabeças infantis em dois momentos diferentes: um no qual o participante estivesse com sono (Fase A) e um em que ele estivesse descansado (Fase B). Tais fases foram consideradas estabelecidas a partir das respostas dos participantes no preenchimento de um formulário auto declarativo antes de cada aplicação. Esse questionário foi baseado na escala psicométrica denominada “Karolinska Sleepiness Scale (KSS)” e permitiu a identificação da qualidade de sono de cada indivíduo. Após responder o formulário, o participante foi direcionado para realizar três montagens do quebra cabeça. Os resultados indicam que 72,2% dos participantes dormem menos do que o recomendado, e 50% classificam sua qualidade de sono como ruim. Na fase A, 4 dos 9 participantes do experimento apresentaram uma curva linear, não expressando aprendizagem, e 2 dos 9 com uma curva que demonstra uma aprendizagem mais lenta. Na fase B, 5 dos 9 mostraram uma curva de aprendizagem mais rápida e acentuada comparada à fase anterior. Durante a fase A, foram observadas manifestações de irritabilidade diante das situações de tentativa e erro. Alguns participantes exibiam impaciência e frustração ao não conseguirem realizar as tarefas com a rapidez desejada. Independentemente da autopercepção dos participantes sobre sua qualidade de sono, provavelmente, a maior influência sobre o desempenho na montagem dos quebra cabeças foi as horas efetivamente dormidas. Contudo, a presença de curvas lineares e curvas alternantes (onde a aprendizagem não era demonstrada) no gráfico de resultados, indicam que o estado de sonolência pode ter interferido na capacidade dos participantes de aprenderem com a prática. Em contrapartida, o aumento das curvas de aprendizagem rapidamente na fase B, sugere que melhores condições de sono favoreceram a formação dessas conexões, possibilitando maior eficiência no processo de aprendizagem. Conclui-se que os estados de atenção e privação de sono podem atrasar o processo de aprendizagem.

Palavras-chave: aprendizagem; sonolência; “lei do efeito”; edward thorndike.