

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

Análise da relação entre a qualidade de sono e a memória operacional em estudantes do ensino fundamental.

De Freitas Araújo, Danilo, Costa, Mônica, Moraes De Almondes, Katie y Pereira, Antonio.

Cita:

De Freitas Araújo, Danilo, Costa, Mônica, Moraes De Almondes, Katie y Pereira, Antonio (2011). *Análise da relação entre a qualidade de sono e a memória operacional em estudantes do ensino fundamental*. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/180>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE SONO E A MEMÓRIA OPERACIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

De Freitas Araújo, Danilo; Costa, Mônica; Moraes De Almondes, Katie; Pereira, Antonio
Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
Brasil

RESUMEN

Qualidade do sono ruim pode resultar em prejuízos nas funções executivas, sobretudo na memória operacional e na atenção. O objetivo foi avaliar a relação entre a qualidade do sono e a memória operacional de estudantes. A amostra foi composta por 42 alunos, média de idade de 10,43 (DP=1,23) anos, 22 meninos e 20 meninas. Utilizou-se o diário do sono e o Questionário sobre Comportamento do Sono (QSC). Foram aplicados os seguintes subtestes da Escala de Inteligência Wechsler para Crianças: Completar Figuras (avalia memória visual), e Dígitos, contendo a Ordem Direta (mede memória auditiva seqüencial) e a Ordem Inversa (mede memória operacional). Após a pesquisa ter sido aprovada em Comitê de Ética (parecer 100/2010) e ter sido assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi agendada uma reunião com os responsáveis na escola, para preenchimento dos protocolos. A média obtida com o QSC foi de 57,48 (DP=14,26) pontos, indicando qualidade ruim do sono. Foi verificada correlação significativa positiva entre os escores do QSC e os pontos do Dígitos, Ordem Direta ($r=0,32$, $p=0,04$), sugerindo que qualidade do sono ruim está associada ao desempenho ruim. Autores têm destacado a relação entre privação do sono e prejuízo na consolidação das memórias declarativas.

Palabras clave

Sono Qualidade Crianças WISC

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE RELATION BETWEEN THE SLEEP QUALITY AND THE WORKING MEMORY IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

A poor sleep quality can result in executive controls impairments, overall in the working memory and attention. The objective was to evaluate the relation between the sleep quality and the working memory of the students. The sample was composed by 40 students (mean=10.43, SD=1.23), of which 22 were boys and 22 were girls. It was used the sleep diary and the Sleep Behavior Questionnaire (SBQ). It was applied the subtests Picture Completion (it evaluate visual memory) and the Digit Span with series forwards (it measure short-term auditory memory) and series backwards (it measure the capaci-

ty of memory work), both from Wechsler Intelligence Scale for Children. After the approval in Ethic Committee and the informed consent (IC) signature, It happened a reunion with the school responsables to the suppling of the sleep protocols. The mean obted in SBQ was 57,48 (SD=14,26) points, indicanting a poor sleep quality. It was verified a significant positive corelation between the SBQ points and Digit Span series forwards ($r=0,32$, $p=0,04$), sugesting that poor sleep quality is associated with the poor performance in tasks that measure memory working. The authors argue to the association between the sleeping privation and the impairs in the consolidation of declarative memories.

Key words

Sleep Quality Children WISC

BIBLIOGRAFÍA

- Duckworth, A. L. & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-44.
- Durmer, J. S. & Dinges, D. F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 25, 117-129.
- Walker, M. P. (2009) The role of sleep in cognition and emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156, 168-97.