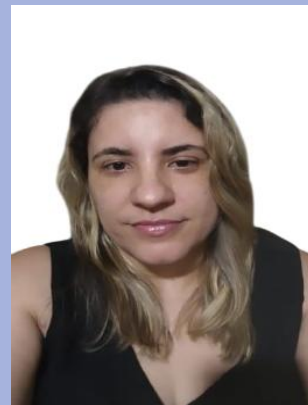


IMPORTÂNCIA DO SONO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: DESENVOLVIMENTO, APRENDIZAGEM E BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS

THE IMPORTANCE OF SLEEP IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: CHILDREN'S DEVELOPMENT, LEARNING, AND WELL-BEING



ELAINE VASCONCELOS FERREIRA

Graduação em Pedagogia, Artes Visuais e Letras/Português pelo Centro Universitário Italo Brasileiro (ano de conclusão); Especialista em Neuropsicopedagogia pela Faculdade Faveni (ano de conclusão); Professora de Educação Infantil – no Cemei Vila do Sol I.

RESUMO

O sono desempenha um papel importante no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças, especialmente nos primeiros anos de vida. Em um período tão marcante como a Educação Infantil, repleto de mudanças no desenvolvimento humano, o repouso favorece significativamente a aprendizagem, a regulação emocional e o bem-estar. Este artigo discute a importância do sono na Educação Infantil em relação ao desenvolvimento integral da criança e à organização das rotinas pedagógicas. O estudo baseia-se em pesquisa bibliográfica com autores das áreas de educação e psicologia do desenvolvimento. Os resultados mostram que um sono de qualidade afeta diretamente o comportamento das crianças, sua capacidade de concentração e o processo de aprendizagem. Recomenda-se que as instituições de Educação Infantil considerem o período de descanso como uma prática pedagógica essencial e proporcionem condições adequadas para o sono, atendendo às necessidades individuais.

Palavras-chave: sono infantil; educação infantil; desenvolvimento infantil; aprendizagem.

ABSTRACT

Sleep plays a significant role in children's physical, cognitive, and emotional development, especially during the early years of life. During the early childhood education stage—a period marked by significant developmental changes—rest notably supports learning, emotional regulation, and well-being. This article discusses the importance of sleep in early childhood education regarding the child's holistic development and the organization of pedagogical routines. The study is based on a literature review drawing on authors from the fields of education and developmental psychology. The results indicate that quality sleep directly affects children's behavior, concentration, and learning processes. It is recommended that early childhood education institutions treat the rest period as an essential pedagogical practice and provide suitable conditions for sleep that meet individual needs.

Keywords: child sleep; early childhood education; child development; learning.

INTRODUÇÃO

A Educação Infantil é a primeira fase da Educação Básica, que busca o desenvolvimento integral da criança em suas dimensões física, cognitiva, emocional e social. Este é um período durante o qual as crianças vivenciam rápidas mudanças em suas vidas devido a fatores como crescimento físico, aquisição da linguagem, desenvolvimento motor e a formação das primeiras relações sociais com os outros. Entre os diversos fatores que influenciam o desenvolvimento infantil, o sono ocupa um papel fundamental. Durante o sono, ocorrem processos fisiológicos importantes para o crescimento, a consolidação da memória e a organização das experiências vividas ao longo do dia.

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Infantil deve considerar as necessidades básicas das crianças, incluindo alimentação, higiene, descanso e brincadeiras, como elementos essenciais para o desenvolvimento integral.

Nesse sentido, compreender a importância do sono no contexto da Educação Infantil é fundamental para a organização das rotinas escolares e para a promoção do bem-estar das crianças.

Assim, o presente artigo tem como objetivo discutir a relevância do sono na Educação Infantil, analisando sua relação com o desenvolvimento infantil, com a aprendizagem e com as práticas pedagógicas realizadas nas instituições educativas.

O SONO NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O sono é um processo biológico essencial para o funcionamento adequado do organismo humano. Durante o sono, o corpo realiza diversas funções importantes, como a recuperação física, a regulação hormonal e a consolidação das memórias.

Na infância, essas funções tornam-se ainda mais relevantes, pois o organismo encontra-se em fase intensa de crescimento e desenvolvimento.

De acordo com Guyton e Hall (2017), o sono desempenha um papel fundamental na restauração das funções corporais e na organização das atividades cerebrais, contribuindo para o equilíbrio físico e mental.

Além disso, o sono também está diretamente relacionado ao desenvolvimento neurológico das crianças. Durante o descanso, o cérebro processa informações adquiridas ao longo do dia, fortalecendo conexões neurais importantes para a aprendizagem.

Nesse sentido, o sono não deve ser compreendido apenas como um momento de descanso físico, mas também como um processo essencial para o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Segundo Piaget (1975), o desenvolvimento infantil ocorre por meio da interação entre o organismo e o ambiente. Dessa forma, fatores biológicos, como o sono, desempenham papel fundamental na construção do conhecimento e na adaptação da criança ao mundo que a cerca.

O sono, enquanto necessidade biológica essencial, também se constitui como um fenômeno complexo que envolve aspectos sociais, culturais e emocionais. Nesse sentido, compreender o descanso infantil exige uma abordagem que ultrapasse a dimensão fisiológica, incorporando contribuições de diferentes campos do conhecimento.

De acordo com Winnicott (1975), o desenvolvimento emocional da criança está diretamente relacionado à qualidade do ambiente oferecido a ela, especialmente nos momentos de maior vulnerabilidade, como o sono. Para o autor, o repouso não representa apenas um estado biológico, mas um momento em que a criança necessita sentir-se segura para entregar-se ao descanso, o que evidencia a importância do cuidado sensível por parte do adulto.

Nessa mesma perspectiva, Montessori (1965) ressalta que o respeito ao ritmo natural da criança é essencial para seu desenvolvimento integral. A autora defende que o sono deve ser compreendido como uma necessidade vital, sendo fundamental que o ambiente educativo favoreça a autonomia e o bem-estar infantil, inclusive nos momentos de descanso.

Já Bowlby (1984) destaca que o vínculo afetivo estabelecido com o adulto de referência influencia diretamente a segurança emocional da criança, refletindo inclusive na qualidade do sono. Crianças que se sentem seguras tendem a apresentar maior tranquilidade no momento de adormecer, evidenciando a relação entre afeto e regulação emocional.

De acordo com Vygotsky (1998), o desenvolvimento da criança ocorre a partir das interações sociais e das mediações culturais. Ainda que o sono seja um momento de aparente inatividade, ele está inserido em um contexto relacional, no qual a presença do adulto, a organização do ambiente e as experiências vividas anteriormente influenciam diretamente a forma como a criança vivencia esse momento.

O SONO E O PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Diversos estudos indicam que a qualidade do sono influencia diretamente o desempenho cognitivo e a capacidade de aprendizagem das crianças.

Durante o sono, o cérebro organiza e consolida informações adquiridas durante o dia, favorecendo a memória e a assimilação de novos conhecimentos.

De acordo com Walker (2018):

O sono desempenha um papel essencial na consolidação da memória e na aprendizagem, pois durante esse período o cérebro reorganiza informações adquiridas ao longo do dia, fortalecendo conexões neurais e permitindo que novos conhecimentos sejam integrados à memória de longo prazo. (WALKER, 2018, p. 85).

Essa perspectiva evidencia que o descanso adequado contribui significativamente para o desenvolvimento das habilidades cognitivas das crianças.

De acordo com Cosenza e Guerra (2011), o cérebro aprende de forma mais eficiente quando está em equilíbrio, sendo o sono um dos principais reguladores desse processo. A privação de descanso compromete funções executivas essenciais, como atenção, memória e controle emocional, impactando diretamente o desempenho escolar.

Nessa direção, Lent (2010) afirma que o sono desempenha papel fundamental na plasticidade cerebral, permitindo a reorganização das conexões neurais e a consolidação das aprendizagens, especialmente na infância, período marcado por intensa atividade cerebral.

Conforme destaca Wallon (2007, p. 117):

“A vida psíquica da criança é profundamente marcada pelas suas experiências corporais e afetivas, sendo o repouso um momento de reorganização dessas vivências.”

Essa perspectiva reforça que o sono não é apenas uma pausa, mas um momento ativo de reorganização emocional e cognitiva.

Além disso, Oliveira (2010) aponta que as práticas na Educação Infantil devem considerar a integração entre cuidado e educação, reconhecendo que momentos como alimentação, higiene e descanso são, igualmente, espaços de aprendizagem.

Nessa mesma direção, Corsaro (2011) afirma que as crianças são sujeitos sociais ativos, que produzem significados a partir de suas experiências cotidianas. Assim, o modo como vivenciam o sono no ambiente escolar também expressa suas culturas infantis, suas inseguranças e suas formas de adaptação.

Quando as crianças não dormem o suficiente, podem apresentar dificuldades de concentração, irritabilidade, fadiga e menor capacidade de participação nas atividades escolares.

Nesse contexto, torna-se fundamental que as instituições de Educação Infantil organizem suas rotinas de forma a garantir momentos adequados para o descanso das crianças.

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO NA ROTINA DA EDUCAÇÃO INFANTIL

Na Educação Infantil, a rotina desempenha um papel fundamental na organização das atividades pedagógicas e na promoção do bem-estar das crianças.

A rotina escolar geralmente inclui momentos de alimentação, higiene, brincadeiras, atividades pedagógicas e descanso.

De acordo com Barbosa (2006), a rotina na Educação Infantil contribui para proporcionar segurança e previsibilidade às crianças, favorecendo sua adaptação ao ambiente escolar.

A autora destaca que:

A organização da rotina nas instituições de Educação Infantil deve considerar as necessidades biológicas e emocionais das crianças, garantindo momentos de descanso e relaxamento que contribuam para seu equilíbrio físico e psicológico. (BARBOSA, 2006, p. 45).

Para Zabalza (1998), a rotina na Educação Infantil não deve ser compreendida como um conjunto rígido de horários, mas como uma estrutura organizadora que oferece segurança emocional às crianças. Nesse contexto, o momento do descanso assume papel fundamental, pois contribui para a regulação dos ritmos biológicos e emocionais.

Segundo Oliveira-Formosinho (2007), a qualidade das experiências na Educação Infantil está diretamente ligada à intencionalidade pedagógica presente nas práticas cotidianas, incluindo os momentos de cuidado, como o sono, que devem ser planejados e valorizados.

Nesse sentido, o momento do sono ou descanso não deve ser visto apenas como uma pausa nas atividades escolares, mas como parte integrante do processo educativo.

Além disso, é importante que os educadores respeitem o ritmo individual de cada criança, considerando que algumas necessitam de mais tempo de descanso do que outras.

O PAPEL DO PROFESSOR NA ORGANIZAÇÃO DO MOMENTO DO SONO

O professor da Educação Infantil desempenha papel fundamental na organização das rotinas e na criação de ambientes que favoreçam o descanso das crianças.

Para que o momento do sono ocorra de forma tranquila e acolhedora, é necessário que o ambiente esteja organizado de maneira adequada, com iluminação suave, silêncio e conforto.

Segundo Kramer (2007), a prática pedagógica na Educação Infantil deve considerar o cuidado como parte integrante do processo educativo.

De acordo com a autora:

Cuidar e educar são dimensões indissociáveis na Educação Infantil, pois o desenvolvimento das crianças ocorre a partir da integração entre práticas de cuidado, afeto e aprendizagem. (KRAMER, 2007, p. 22).

Assim, o momento do sono também constitui uma oportunidade para que os educadores promovam experiências de cuidado, acolhimento e segurança emocional.

Em uma perspectiva autoral, compreende-se que o sono, no contexto da Educação Infantil, precisa ser ressignificado para além de sua função biológica. Trata-se de um tempo pedagógico sensível, no qual o educador, ao observar silenciosamente a criança, acessa dimensões profundas do seu

desenvolvimento, como a construção da confiança, a expressão das emoções e a forma como ela se relaciona com o mundo.

O momento do descanso revela aspectos que muitas vezes não emergem nas atividades dirigidas: crianças que resistem ao sono podem estar expressando insegurança, necessidade de vínculo ou dificuldade de adaptação ao coletivo. Assim, o sono transforma-se em um espaço privilegiado de escuta pedagógica, ainda que não verbal.

Além disso, é possível afirmar que garantir o direito ao descanso na infância, dentro das instituições educativas, configura-se como um ato político e pedagógico. Em uma sociedade marcada pela pressa e pela produtividade, respeitar o tempo da criança é reconhecer sua condição de sujeito em desenvolvimento, valorizando sua integralidade.

Dessa forma, o sono deixa de ser compreendido como uma pausa na rotina escolar e passa a ser entendido como um território educativo, onde cuidado, afeto e desenvolvimento se entrelaçam de maneira indissociável.

Além disso, o professor pode desenvolver estratégias que favoreçam o relaxamento das crianças, como músicas suaves, histórias tranquilas e ambientes organizados para o descanso.

SONO, BEM-ESTAR E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

Além de contribuir para o desenvolvimento físico e cognitivo, o sono também desempenha papel importante no equilíbrio emocional das crianças.

Crianças que dormem adequadamente tendem a apresentar maior estabilidade emocional, melhor capacidade de interação social e maior disposição para participar das atividades escolares.

Por outro lado, a privação de sono pode gerar irritabilidade, ansiedade e dificuldades de convivência.

Segundo Dahl (2014), o sono está diretamente relacionado à regulação emocional e ao funcionamento adequado das funções cognitivas.

Nesse sentido, garantir momentos adequados de descanso na Educação Infantil contribui não apenas para a aprendizagem, mas também para o desenvolvimento socioemocional das crianças.

DESAFIOS RELACIONADOS AO SONO NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Apesar de sua importância, a organização do momento do sono na Educação Infantil pode enfrentar alguns desafios.

Estudos mais recentes reforçam a relação entre sono e aprendizagem. Segundo Carskadon (2011), o sono infantil influencia diretamente processos cognitivos como atenção, memória e regulação emocional.

De acordo com Dahl (2014, p. 56):

“O sono adequado é fundamental para o funcionamento saudável do cérebro, especialmente em fases de intenso desenvolvimento, como a infância.”

Complementando essa discussão, Walker (2018) destaca que a privação do sono compromete significativamente a capacidade de consolidar memórias e aprender novas informações, evidenciando a necessidade de valorização desse momento nas práticas educativas.

Compreende-se que o sono, na Educação Infantil, precisa ser ressignificado dentro das práticas pedagógicas. Não se trata apenas de um intervalo na rotina, mas de um tempo de cuidado, escuta e observação sensível.

Ao observar como cada criança se relaciona com o momento do descanso, o professor acessa dimensões importantes do desenvolvimento infantil, como vínculos afetivos, segurança emocional e adaptação ao ambiente coletivo.

Além disso, valorizar o sono na escola é também reconhecer a criança em sua integralidade, respeitando seus ritmos biológicos e emocionais. Em um contexto social marcado pela aceleração e pela produtividade, garantir o direito ao descanso na infância configura-se como uma prática educativa humanizadora.

Assim, o sono deixa de ser entendido como uma pausa e passa a ser reconhecido como parte constitutiva do processo educativo, contribuindo para a formação de sujeitos mais equilibrados, saudáveis e capazes de aprender.

Entre esses desafios estão as diferenças individuais entre as crianças, as expectativas das famílias e as limitações estruturais das instituições escolares.

Algumas crianças podem apresentar dificuldade para adormecer fora do ambiente familiar, enquanto outras podem ter rotinas de sono irregulares em casa.

Dessa forma, torna-se importante que a escola estabeleça diálogo com as famílias, buscando compreender as necessidades das crianças e construir estratégias que favoreçam o descanso no ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O sono constitui um elemento fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, especialmente durante a primeira infância.

Ao longo deste artigo, foi possível compreender que o descanso adequado contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças, além de favorecer o processo de aprendizagem.

Observa-se que, quando o momento do sono é conduzido com intencionalidade pedagógica, ele contribui significativamente para a construção de vínculos entre criança e educador. A previsibilidade, o acolhimento e a organização do ambiente favorecem não apenas o adormecer, mas também a constituição de um sentimento de pertencimento ao espaço escolar.

Nesse sentido, o educador deixa de ser apenas um organizador da rotina e passa a atuar como mediador de experiências que envolvem cuidado, segurança emocional e desenvolvimento humano.

Observou-se também que a organização da rotina na Educação Infantil deve considerar o momento do sono como parte integrante das práticas pedagógicas, garantindo ambientes acolhedores e respeitando as necessidades individuais das crianças.

Dessa forma, a valorização do descanso no contexto escolar representa uma estratégia importante para promover o bem-estar infantil e fortalecer o desenvolvimento integral das crianças.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Maria Carmen Silveira. **Por amor e por força: rotinas na educação infantil**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- BOWLBY, John. **Apego e perda**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- COSENZA, Ramon; GUERRA, Leonor. **Neurociência e educação**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- DAHL, Ronald. **The regulation of sleep and arousal**. New York: Oxford University Press, 2014.
- GUYTON, Arthur; HALL, John. **Tratado de fisiologia médica**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.
- KRAMER, Sonia. **A infância e sua singularidade**. São Paulo: Cortez, 2007.
- LENT, Roberto. **Cem bilhões de neurônios**. São Paulo: Atheneu, 2010.
- MONTESORI, Maria. **A criança**. São Paulo: Nacional, 1965.
- OLIVEIRA-FORMOSINHO, Júlia. **Pedagogia(s) da infância**. Porto: Porto Editora, 2007.
- PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança**. Rio de Janeiro: LTC, 1975.
- WALKER, Matthew. **Por que nós dormimos**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- WINNICOTT, Donald. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- ZABALZA, Miguel. **Qualidade em educação infantil**. Porto Alegre: Artmed, 1998.