

Quer ir bem em matemática? Durma mais

Matemática

Enviado por: skura@seed.pr.gov.br

Postado em:23/06/2009

Cientistas da Universidade de Pittsburgh descobriram que um bom sono colabora com a nota de matemática. Depois de alguns meses de pesquisa, os cientistas descobriram que jovens que dormem bastante, num sono profundo e sem interrupções, tiram notas mais altas. Principalmente nas matérias de exatas, como a matemática.Saiba mais...

SÃO PAULO - Uma pesquisa produzida por cientistas da área de medicina da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, concluiu que dormir é o melhor caminho para ir bem em provas. Eles observaram o sono e os hábitos de dormir de 56 jovens (34 mulheres e 22 homens), com idade entre 14 e 18 anos. Depois de alguns meses, os cientistas descobriram que os jovens do grupo que dormem bastante, num sono profundo e sem interrupções, tiram notas mais altas. Principalmente nas matérias de exatas, como a matemática. Eles observaram ainda que os jovens que dormem pouco aos finais de semana, por causa das baladas ou do videogame, comprometem o desempenho nas provas, mesmo sendo alunos estudiosos, inteligentes e dedicados, explica Jennifer Cousins, uma dos cientistas que participam da pesquisa. O trabalho feito pela equipe da Universidade de Pittsburgh foi apresentado ontem na SLEEP 2009, uma reunião anual de pesquisadores especializados em sono realizada nos Estados Unidos. De acordo com Jennifer Cousins, a pesquisa será usada para escolas e universidades estudarem a criação de programas que tratem alunos com problemas de sono. Além disso, ela será apresentada aos estudantes de várias escolas. A idéia é que ela os argumentos conclusivos da pesquisa convençam os jovens a darem mais prioridade ao sono. Fonte: Infoabril