

A IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A RESTAURAÇÃO DAS ENERGIAS DOS ALUNOS DO 6º ANO INTEGRAL DA ESCOLA ESTADUAL DR. XAVIER

FERNANDES, PATU-RN

DOI: 10.5281/zenodo.15240117

Katarina Rúzia de Souza

Pesquisadora de temáticas educacionais. E-mail: katarinaruzi@hotmail.com

Gildeiza Fernnades de Oliveira

Pesquisadora de temáticas educacionais. E-mail: gildeizafernandesoliveira@gmail.com

RESUMO: O sono sempre foi assunto de suma importância em todas as épocas, pois ele é a restauração das energias do organismo humano. O objetivo deste trabalho é compreender porque alguns alunos do sexto ano da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes, Patu - RN sentem tanto sono no período diurno, descobrir a causa e propor soluções para que eles possam dormir no período noturno e aproveitar o espaço escolar para o processo ensino aprendizagem participando como sujeitos ativos. A pesquisa foi de natureza quantitativa - qualitativa, a metodologia foi investigativa, através de pesquisas e experimentos entre os próprios alunos. O instrumento de pesquisa foi questionário, o mesmo foi realizado em dois momentos, no início da investigação e na conclusão. Os resultados das pesquisas mostram que entre outros fatores a tela é o que mais tem contribuído para que esses alunos fiquem sem dormir o período de tempo necessário à noite, deixando-os sonolentos durante as aulas.

Palavras-chave: Sono. Insônia. Telas.

INTRODUÇÃO

Para se ter qualidade de vida há coisas que são essenciais, entre elas está o sono, que é um fator indispensável para se ter saúde, pois a sua falta gera distúrbios irreparáveis, problemas infecciosos, metabólicos, depressivos. Este projeto aconteceu em virtude dos alunos do sexto ano do Ensino Integral da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes, Patu-RN, apresentarem sono persistente durante as aulas. No primeiro momento foi realizado uma entrevista com todos os alunos da turma para que eles revelassem quantas horas dormiam durante a noite, e a partir daí começaram os estudos sobre o sono, porque ele acontece, quais seus benefícios, e o que pode provocar na saúde a falta dele. Ao estudar sobre esse assunto, fazer experimentos, pretendemos verificar quais causas levam os alunos a dormirem bem menos do que deveriam durante a noite e após os estudos mostrar estratégias para que essa prática comum entre a maioria se acabe, pois dormir bem reflete positivamente no processo ensino- aprendizagem, o aluno se torna ativo, participando com determinação o que é

indispensável para que ocorra a aprendizagem. Muller e Guimarães (2007), em seu artigo “Impactos dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida”, já relatam como é indispensável dormir bem para se viver bem em qualquer esfera. Dessa forma a contribuição não será apenas para o horário da aula, mas para toda a vida da criança, pois dormir é um bem incomparável para a saúde em todos os segmentos.

OBJETIVO GERAL

Investigar a causa do sono nos alunos do sexto ano integral da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Investigar o motivo dos alunos dormirem pouco no período noturno;
- Identificar o que eles ficam fazendo a noite no horário que deveriam estar dormindo e como essa atividade contribui para a insônia;
- Propor estratégias e intervenções para que essa prática de dormir tarde acabe, mostrando a importância do sono;

3 METODOLOGIA

Essa pesquisa foi desenvolvida na Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes, uma instituição de ensino básico, da rede pública, localizada no município de Patu/RN, que fica localizada na Rua José Godeiro, SN, cidade do sol, Patu RN, Bairro estação. Nesta escola funciona três turnos, matutino com fundamental I e II, vespertino com fundamental II e o noturno com o EJA do Ensino Médio, no total são 423 alunos. Esse ano está com o desafio do Ensino Integral, iniciou apenas na nossa turma, alunos do sexto ano, e foi exatamente entre nós que foi observado a temática do nosso trabalho, pois nossos colegas no geral reclamavam de muito sono em especial durante o turno vespertino.

Iniciamos entrevistando os 25 alunos dessa turma, eles precisavam responder quantas horas dormiam durante a noite, e com esse resultado percebeu-se a necessidade de estudar

sobre isso, pois, houve alunos que relatou dormir apenas 3 horas durante toda a noite, então veio o questionamento o que ficavam fazendo, durante esse período que estavam acordados. E através de conversas diretas, todos que dormiam a quantidade inferior a necessária, faziam uso de telas, em especial do celular, daí começamos a procurar livros e artigos que falassem como o sono é importante e se faz necessário acontecer de forma contínua, diária. SILVA (2007), em seu artigo relata que o sono saudável restaura, dá vida, como por exemplo, células imunes passam a ter ótimas produções, hormônios são liberados ao dormir.

A sonolência diurna é algo presente na maioria dos alunos do sexto ano por não dormirem bem, logo isso acarreta diminuição da capacidade física, intelectual, cognitiva, comprometendo o ensino aprendizagem, pois entre as muitas funções do sono está a capacidade de restaurar a mente, o corpo e no dia seguinte está apto a suas atividades sem desenvolver sono ou cansaço excessivo.

Foi realizado a leitura do livro a fábrica dos cretinos digitais de DESMURGET (2021) para compreender como a tela é prejudicial e compromete o sono, pois emitem luz azul que compromete a produção da melatonina que é o hormônio do sono. Este se desenvolve melhor no escuro, e com excesso de telas no horário noturno a insônia virá, (PEREIRA, 2022). Estudos afirmam que o ideal é desligar as telas duas horas antes de dormir, e que o sono antes da meia noite tem um valor dobrado para a saúde, por esse motivo algumas pessoas que trocam o dia pela noite, sentem cansaço, exaustão, muitas vezes dormindo a mesma quantidade de tempo.

Os alunos também tiveram acesso a [Cartilha da Semana do Sono 2020](#) da Associação Brasileira do Sono, (PEREIRA, 2022), onde contém as orientações que devem ser respeitadas a quantidade de sono diário de acordo com a faixa etária.

A pesquisa realizada foi quantitativa - qualitativa, pois houve análises de dados coletados, números para comprovar quantidades e segundo Andrade (2006), pesquisa dessa natureza possui essa classificação buscando compreender uma realidade, dentro de um determinado contexto, analisando sua origem, suas causas e consequências. Começamos com a entrevista para sabermos a quantidade de horas dormida por cada um, depois vieram as pesquisas em sites, artigos, livros, e discussões na sala de aula, roda de conversas, onde era ressaltado a importância de se distanciar das telas para dormir melhor durante a noite.

Vivenciamos também uma experiência também com nossa turma, fomos no horário vespertino para uma sala climatizada, alguns com almofadas, travesseiros e foi proposto que tentássemos dormir, e observou-se que os alunos que sempre reclamavam de estarem com sono durante a aula conseguiram dormir até duas horas. O ambiente, o escuro, o silêncio

contribuem para o desligamento do cérebro e das atividades que exigem atenção e concentração.

Após todo estudo e experiência que passamos nesses 4 meses, submetemos os alunos do sexto ano ao mesmo questionário para saber se depois desse trabalho de conscientização, alguns teriam mudado a quantidade de horas dormidas por noite, fizemos uma apresentação na escola para que toda a comunidade escolar tomasse conhecimento do nosso estudo e pudessem compreender a relevância da nossa pesquisa. Após a coleta dos dados elaboramos gráficos para melhor representar as respostas e os resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao observar tanto sono nos alunos do sexto ano Integral da Escola Estadual Dr. Xavier Fernandes, realizamos uma pesquisa como os 25 alunos da turma para saber quantas horas eles dormiam durante a noite. E o resultado foi o seguinte:

Figura 1- Gráfico referente a primeira entrevista



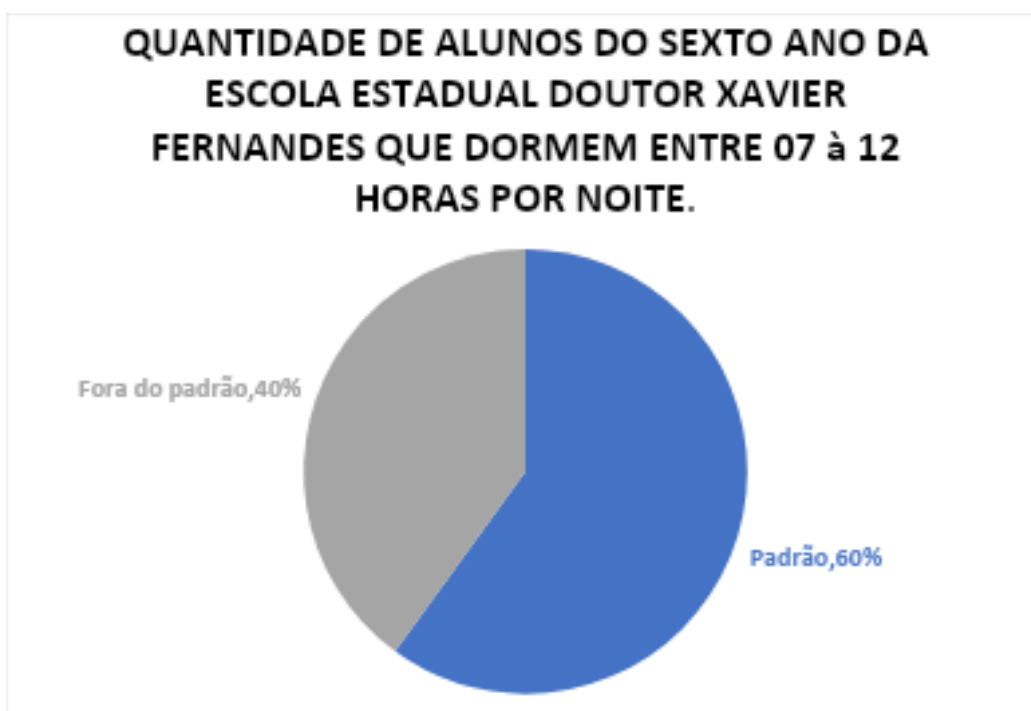
Fonte : Autoria própria, (2023)

A faixa etária da nossa turma de sexto ano é de 11 a 13 anos, de acordo com a cartilha do sono de 2020, da associação Brasileira do Sono eles deveriam dormir de 7 a 12 horas por noite. (PEREIRA, 2022). Observamos que esses alunos precisavam mudar esses hábitos.

Dos 25 alunos pesquisados, 11 apresentavam déficit em relação a quantidade de horas que necessitavam dormir para ter uma vida saudável. Foi diante desse resultado que se percebeu a necessidade de estudar esse tema, tão relevante para essa turma e consequentemente para todos que tiverem a oportunidade de conhecer esse trabalho.

Mostraremos agora um gráfico de como a turma do sexto ano Integral da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes se encontrava no início da pesquisa, no mês de abril de 2023, em relação a quantidade de horas dormidas durante a noite.

Figura 2- Gráfico referente a faixa etária e horas dormidas pelos alunos.

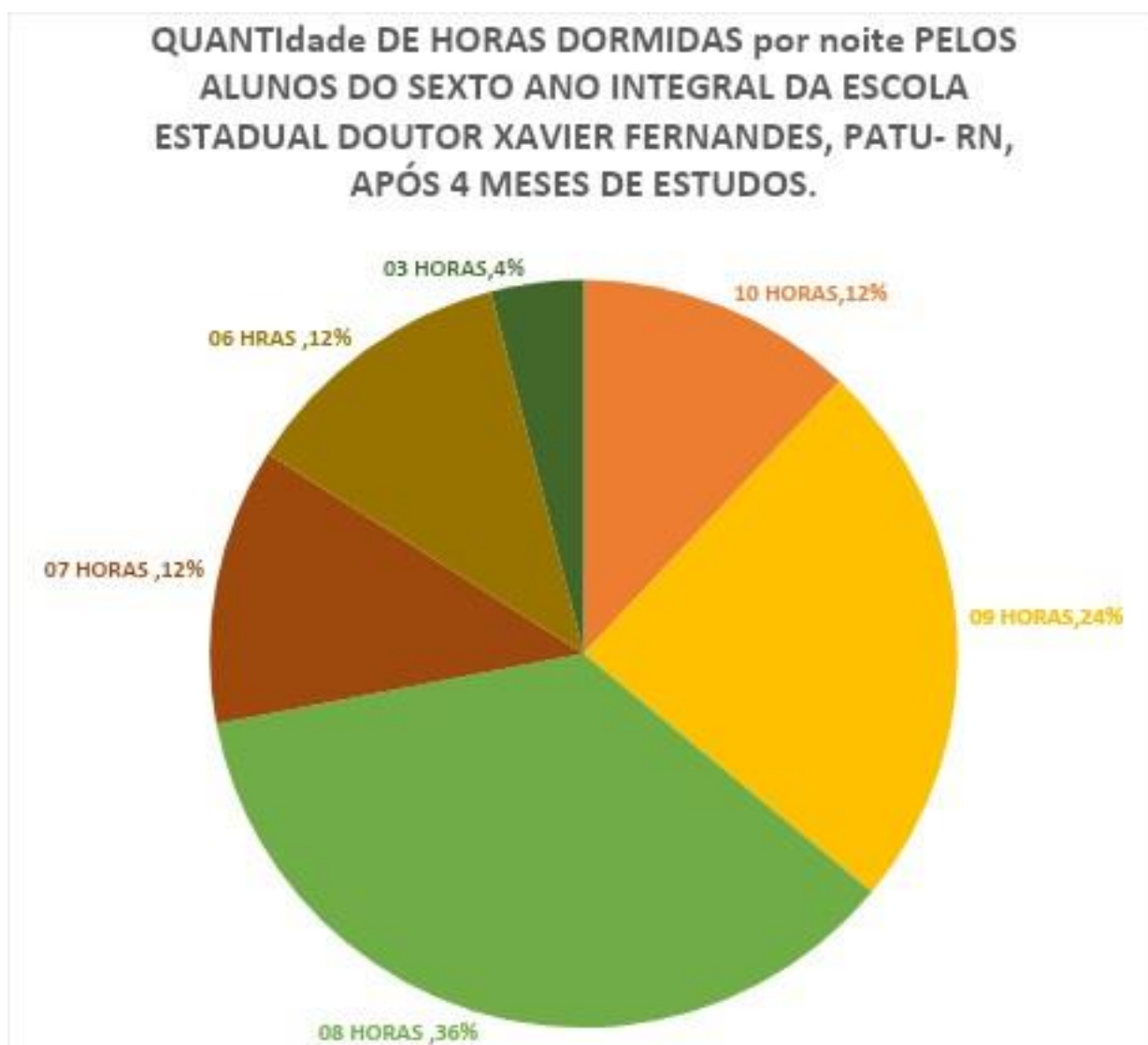


Fonte : Autoria própria, (2023)

Através do resultado da pesquisa, dos 25 alunos entrevistados , 10 alunos dormiam uma quantidade inferior da necessária, ou seja 40% da turma estava com o rendimento comprometido, porque não dormir bem significa não produzir bem.

Após 04 meses de estudos, orientações, experiências juntamente com essa turma, foi realizado uma nova pesquisa par que eles respondessem a mesma pergunta: “Quantas horas você dorme durante a noite?”

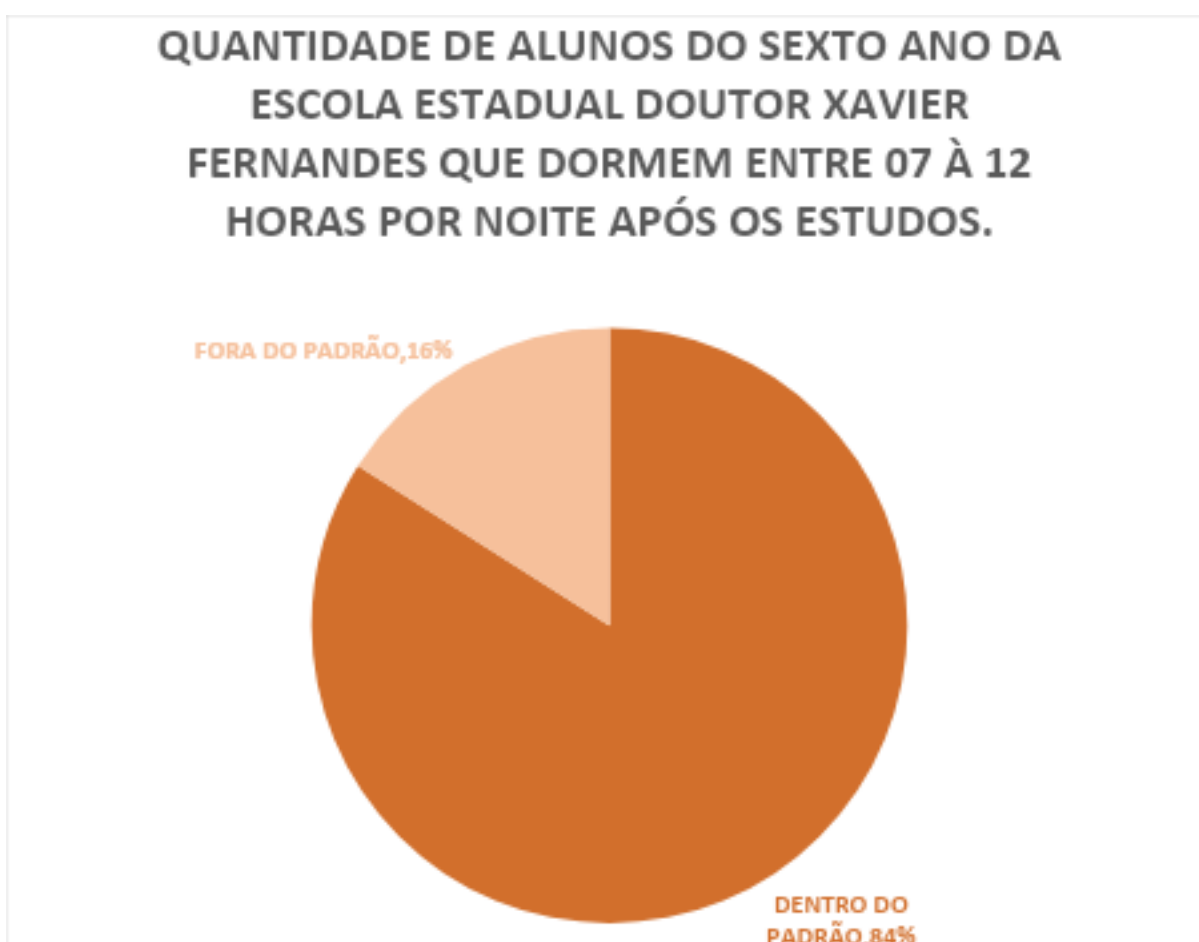
Figura 3- O gráfico abaixo mostra os resultados da II pesquisa.



Fonte : Autoria própria, (2023)

É notório como a maioria dos alunos mudaram seus horários de dormir, apenas uma aluna de toda a turma não conseguiu mudar seus hábitos e confessou que não conseguia deixar o celular durante a noite, no entanto agora temos apenas 16% da turma que não consegue obedecer ao padrão destinado pela cartilha do sono.

Figura 4 - Gráfico referente a faixa etária e horas dormidas pelos alunos, após 4 meses de estudo sobre a importância do sono.



Fonte : Autoria própria, (2023)

Esse resultado é de muita importância para essa pesquisa, pois a maioria dos alunos do sexto ano integral da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes, mudaram seus horários de dormir, isso significa que terão mais resultados nos estudos, terão menos problemas de saúde, já que dormir bem significa ter desempenho melhor no crescimento, na aprendizagem e no

funcionamento geral do organismo.

5 CONCLUSÕES

Neste projeto de pesquisa, foi possível observar como as telas tem mudado a rotina das pessoas de uma forma geral, em especial os horários que são reservados para dormir, recarregar as energias que o corpo necessita, a tela tem se infiltrado nas mentes e a atratividade que elas contem tem dominado.

Os resultados mostraram que os alunos do sexto ano Integral da Escola Estadual Doutor Xavier Fernandes estiveram abertos a mudança dos seus hábitos noturnos desligando as telas e consequentemente dormindo melhor. Essa conscientização da importância de uma noite bem dormida veio através das pesquisas, das leituras, das experiências vivenciadas durante esses 4 meses.

Este estudo tem contribuição social de muita relevância, pois sabe-se que não trata-se apenas de uma realidade local, relatos de outros professores de outras turmas comprovam que o rendimento dos alunos tem caído em consequência de noites mal dormidas.

Nessa turma de 25 alunos, apenas uma relatou que não conseguiu ainda melhorar a quantidade de horas dormidas, porém acreditamos que o estudo foi de muita importância para ela também, mesmo sem ter mudado ainda, ela adquiriu o conhecimento e o conhecimento move o mundo, e não será apenas para esse momento, mas servirá para todas as pessoas em qualquer época, pois dormir é um bem necessário para todos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, DE F. **A classificação das pesquisas segundo os manuais de metodologia científica**: uma reflexão teórico-metodológica, 2016

CABRINI, Daniela de Almeida, **Síndrome do sono insuficiente pode levar a ansiedade e depressão**, Março de 2023. Disponível em <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-03/sindrome-do-sono-insuficiente-pode-levar-ansiedade-e-depressao>. Acessado em junho de 2023

CASTRO, Ellen de Jesus Silva. Et al. **Avaliação da qualidade do sono e índice de estresse em acadêmicos de graduação noturna**. Setembro de 2022. Disponível em <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/qualidade-do-sono>. Acessado em 10

de Junho 2023

DESMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais. Os perigos das telas para nossas crianças.** Editora vestígio, Brasil. Setembro de 2021

FERNANDES, REGINA Maria França. **O sono normal.** Simpósio: Distúrbios Respiratórios do sono. Medicina, Ribeirão Preto. Junho de 2006, disponível em [372-Texto do artigo-738-1-10-20120216.pdf](#), acessado em 01 de Junho de 2013

MULLER, Mônica Rocha, GUIMARÃES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Estudos de psicologia (Campinas, Dezembro de 2007).Disponível em <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/gTGLpgtmtMnTrcMyhGFvNpG/> Acessado em 10 de Junho de 2023.

PEREIRA, Noronha Isadora. **Como e porque o uso de telas atrapalha o sono das crianças.** Março de 2022. Disponível em <https://cangurunews.com.br/sono-e-telas-criancas/> Acessado em 15 de Junho de 2023

SILVA, Kézia Katiane Medeiros. Et al. **Alterações do sono e a interferência na qualidade de vida no envelhecimento.** Rev enferm UFPE on line., Recife, 11(Supl. 1):422-8, jan., 2017. Disponível em [11923-28703-1-PB.pdf](#). Acessado em 10 de Junho de 2023