



8ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 09 a 29 de novembro de 2024

Ciências da Saúde  
**FEMIC JOVEM**

Adauto Léo Santana dos Santos  
Romário Santana Moreira Júnior  
Ryan Rufino Sampaio Santana

Orientador: Ícaro Andrade Santos  
Orientador: Wagner Pereira Silva  
**Centro Educacional Império do Saber**  
**Salvador, Bahia, Brasil**



[icaro.ciencias@colégioimperio.com.br](mailto:icaro.ciencias@colégioimperio.com.br)

# A importância da boa qualidade do sono para as crianças



# Apresentação



- Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente, a infância é o período de desenvolvimento que vai desde o nascimento até a adolescência, ou seja, crianças são as pessoas de até 11 anos e 11 meses.
- É muito comum que as crianças apresentem algumas dificuldades para dormir ou de concluir plenamente o período do sono. No entanto, a má qualidade do sono influencia no comportamento, no humor, na aprendizagem e na saúde das crianças. A rotina de higiene do sono é um dos fatores fundamentais para que as crianças durmam bem.



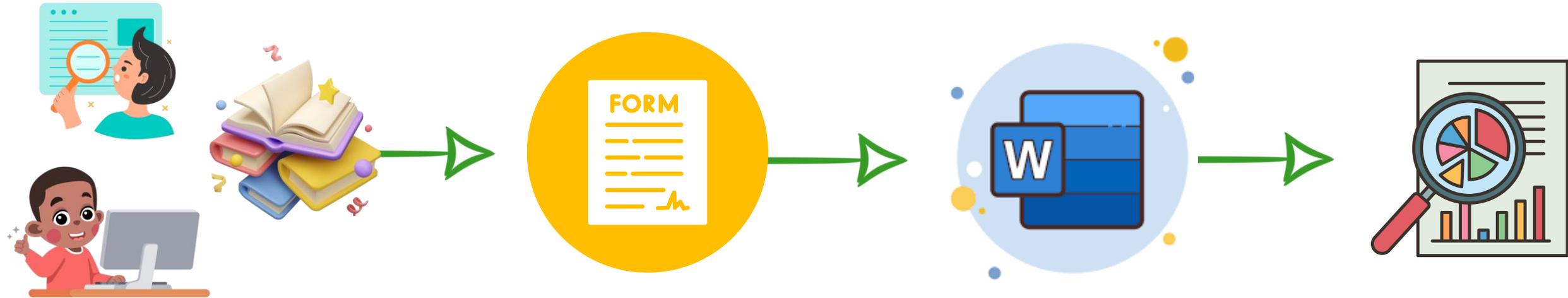
# Objetivos



- Objetivo Geral: Investigar a qualidade do sono de crianças de um determinado colégio de Salvador/Ba.
- Objetivos específicos:
  - 1) Investigar a relação entre a higiene do sono e a qualidade do sono das crianças;
  - 2) Verificar a relação entre o desempenho escolar e a qualidade do sono;
  - 3) Identificar como o ambiente influencia na qualidade do sono;
  - 4) Investigar a duração média do sono das crianças.



# Metodologia



# Resultados alcançados



- Esta pesquisa contou com a colaboração de 13 crianças voluntárias, entre 8 e 11 anos de idade.
- A maioria dos voluntários (61,5%) dormem entre 8-9 horas. E apenas 30,8% dos voluntários dormem 10 horas ou mais, conforme o orientado por especialistas para crianças na fase escolar.

# Resultados alcançados



- Esse resultado pode ser considerado preocupante do ponto de vista do desenvolvimento infantil, tendo em vista que nessa faixa etária o sono é essencial para o desenvolvimento da memória, crescimento, regulação hormonal, controle emocional.



# Resultados alcançados



- 53.8% dos entrevistados afirmam que realizam a higiene do sono sempre. Contudo, 92.3% declaram mexer no celular e 23.1% assistem TV na cama prontos para dormir.
- O que representa um resultado contraditório, já que o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir não representa um hábito de higiene do sono.



# Resultados alcançados



- 61.5% alteram suas rotinas nos finais de semana, comportamentos que, certamente, comprometem a higiene do sono e, por consequência, a qualidade do sono.



# Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



- A presente pesquisa ressalta a importância da higiene do sono e seus impactos na saúde, no humor e no desempenho escolar das crianças. Ao identificar comportamentos que comprometem a qualidade do sono, como o uso de celulares e a alteração da rotina nos fins de semana, os resultados fornecem informações valiosas para pais, educadores e profissionais da saúde. Com base nesses dados, é possível adotar estratégias práticas para melhorar os hábitos de sono das crianças, garantindo um desenvolvimento mais saudável e equilibrado.

# Criatividade e inovação



- O estudo traz uma perspectiva inovadora ao relacionar a higiene do sono com o comportamento das crianças, explorando os efeitos do uso de tecnologia antes de dormir. A simplicidade na coleta de dados, combinada com a análise focada em hábitos modernos, revela caminhos importantes e aplicáveis sobre como melhorar a saúde e o bem-estar infantil.

# Considerações finais



- Sendo assim, a quantidade de horas dormidas é muito importante, todavia não é único fator determinante para a qualidade do sono das crianças, o que inclui a higiene do sono que pode estar comprometida por conta das atividades realizadas pelas crianças próximas a hora de dormir.

**Agradecemos à FEMIC; ao Colégio Império do Saber; aos clubistas do Clube de Ciências e, também, aos nossos pais e professores Ícaro Andrade Santos e Wagner Pereira Silva.**



7ª Feira Mineira de Iniciação Científica

**De 09 a 29 de novembro de 2024**

**Realização**



Associação Mineira de  
Pesquisa e Iniciação Científica



**Apoiadores**

UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE MINAS GERAIS | UEMG  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E INOVAÇÃO

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**CNPq**  
Conselho Nacional de Desenvolvimento  
Científico e Tecnológico

