

CENTRO EDUCACIONAL IMPÉRIO DO SABER

A IMPORTÂNCIA DA BOA QUALIDADE DO SONO PARA AS CRIANÇAS

Salvador, Ba



2024

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

Ícaro Andrade Santos
Wagner Pereira Silva

A IMPORTÂNCIA DA BOA QUALIDADE DO SONO PARA AS CRIANÇAS

Relatório apresentado à 8ª FEMIC - Feira Mineira de Iniciação Científica.

Orientação dos Profs. Ícaro Andrade Santos e Wagner Pereira Silva.

Salvador, Ba

2024



RESUMO

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, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente. Nesta fase da vida é muito comum que as crianças apresentem algumas dificuldades para dormir ou para concluir plenamente o período do sono. A má qualidade do sono influencia no comportamento, no humor, na aprendizagem e na saúde das crianças, por isso, a rotina de higiene do sono é um dos fatores fundamentais para que as crianças durmam bem. Partindo disso, o estudo em questão tem como objetivo principal investigar a qualidade do sono de crianças de um determinado colégio de Salvador/Ba. Para o desenvolvimento da pesquisa, foram convidados estudantes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Posteriormente, foi aplicado um questionário através do Google Forms e para análise dos dados, as informações foram tabuladas no Microsoft Word. Esta pesquisa contou com a colaboração de 13 crianças voluntárias, entre 8 e 11 anos de idade, devidamente autorizadas por seus responsáveis, seguindo os procedimentos éticos das pesquisas com seres humanos. Segundo os dados, apenas 30,8% dos voluntários dormem 10 horas ou mais, conforme orientado por especialistas para crianças na fase escolar. A maioria dos voluntários (61,5%) dormem entre 8-9 horas. 53,8% dos entrevistados afirmam que fazem higiene do sono sempre, contudo 92,3% mexem no celular e 23,1% assistem TV na cama prontos para dormir. 30,8% acompanham programas ou séries no período da noite e 61,5% alteram suas rotinas nos fins de semana, comportamentos que certamente comprometem a higiene do sono e por consequência a qualidade do sono. Sendo assim, a quantidade de horas dormidas é muito importante, todavia não é o único fator determinante para a qualidade do sono das crianças, o que inclui a higiene do sono que, neste grupo pode estar comprometido por conta das atividades realizadas pelas crianças prontas para dormir.

Palavras-chave: Higiene do sono, Sono das crianças, Qualidade do sono.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES	10
REFERÊNCIAS	11



1 INTRODUÇÃO

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, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Nesta fase da vida é muito comum que as crianças apresentem algumas dificuldades para dormir ou de concluir plenamente o período do sono, além de pesadelos, terror noturno e sonambulismo (PINHEIRO et al. 2013).

A má qualidade do sono pode influenciar significativamente na vida da criança de diversas formas como, por exemplo, no comportamento, humor, aprendizado e saúde em geral (PINHEIRO et al., 2013). Sendo que crianças que não apresentam uma rotina de sono adequada estão mais suscetíveis a enfrentar maiores dificuldades para regular as emoções, o que pode afetar o comportamento no ambiente escolar e domiciliar.

Estudos demonstram que o sono insuficiente ou de má qualidade está associado a dificuldades de concentração, irritabilidade e uma redução na capacidade de aprendizado. Quando as crianças não dormem adequadamente, elas podem enfrentar dificuldades em regular suas emoções, o que pode resultar em comportamentos desafiadores tanto em casa quanto na escola (RAFIHI-FERREIRA 2016).

Dessa forma, é fundamental que os pais estejam atentos quanto às atividades realizadas antes de dormir, além de estabelecer hábitos de higiene do sono que favoreçam um sono tranquilo e eficaz (PEREIRA et al. 2016).



2 JUSTIFICATIVA

A qualidade do sono na infância é um aspecto fundamental para o desenvolvimento saudável das crianças, impactando diretamente em aspectos gerais do comportamento, humor, aprendizagem e saúde física e mental. E, mais do que isso, é de conhecimento que a má qualidade do sono pode levar a dificuldades cognitivas e emocionais, afetando o rendimento escolar e o bem-estar geral.

Dessa forma, baseado na relevância desse tema, torna-se muito importante investigar como a rotina de higiene do sono pode ser promovida de forma mais eficaz para garantir o desenvolvimento pleno das crianças, minimizando os efeitos negativos de um sono inadequado.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar a qualidade do sono de crianças de um determinado colégio de Salvador/Ba.

3.2 Objetivos específicos

- Investigar a relação entre a higiene do sono e a qualidade do sono das crianças.
- Verificar a relação entre o desempenho escolar e a qualidade do sono.
- Identificar como o ambiente influencia na qualidade do sono.
- Investigar a duração média do sono das crianças.



4 METODOLOGIA

Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de literatura especializada. Na sequência foi elaborado um questionário estruturado com 15 perguntas aplicadas em uma ordem específica. O questionário foi elaborado na plataforma Google Formulários (<https://docs.google.com/forms>) e disponibilizado, por aproximadamente, 15 dias para estudantes do 3º ao 5º ano do Ensino Fundamental - Anos Iniciais de um colégio da rede privada do município de Salvador, Bahia, Brasil.

É importante destacar que a participação dos estudantes ocorreu de forma voluntária, e todos os entrevistados foram devidamente autorizados por seus responsáveis, seguindo os procedimentos éticos das pesquisas com seres humanos.

Posteriormente, no intuito, de melhor compreender os dados coletados foram realizados alguns encontros no Clube de Ciências do Colégio Império do Saber, com a participação dos autores e orientadores da pesquisa. E, por fim, os dados coletados foram tabulados no Microsoft Word e analisados.

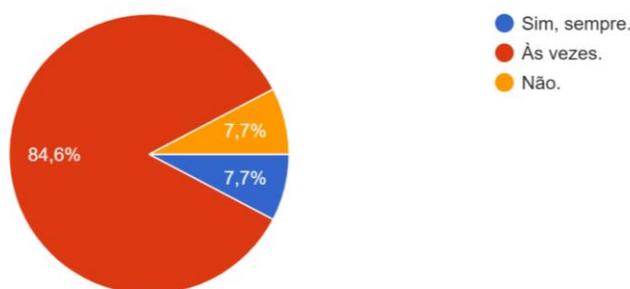


5 RESULTADOS OBTIDOS

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. 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, dentre outros, conforme destaca a Organização Mundial da Saúde - OMS (2019).

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, tendo em vista que utilizar dispositivos eletrônicos antes de dormir não são considerados hábitos considerados uma boa conduta de higiene do sono.

Figura 1 – Porcentagem de estudantes que utilizam celular/smartphone antes de dormir.



30,8% dos entrevistados acompanham programas ou séries no período da noite e 61,5% alteram suas rotinas nos fins de semana, comportamentos que certamente comprometem a higiene do sono e por consequência a qualidade do sono. O que pode ter relação com o fato de que nos finais de semana muitos pais permitem que os filhos façam uso de aparelhos eletrônicos por um período maior.



6 CONCLUSÕES

Os resultados da presente pesquisa reforçam a importância de se cuidar da rotina de sono das crianças. No entanto, é crucial ressaltar que a qualidade do sono não depende apenas da quantidade de horas dormidas. Cuidar da higiene do sono, ou seja, os hábitos e o ambiente antes de dormir, desempenha um papel fundamental nesse processo.

Atividades como o uso de eletrônicos ou estímulos intensos devem ser evitados antes perto da hora de dormir, pois podem comprometer o descanso. Portanto, além de garantir uma quantidade adequada de horas de sono, é necessário promover um ambiente tranquilo e hábitos saudáveis que favoreçam o relaxamento das crianças.



REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization; 2019.

PEREIRA, C. R. et al. A importância da higiene do sono para crianças: revisão da literatura. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 18, n. 2, p. 85-94, 2016.

PINHEIRO, D. C. A.; PIRES, M.L.N.; CAMARA, R. L.; ALMEIDA, A. C.; OLIVEIRA, G. R.; RAFIHI-FERREIRA, R. Durma bem, meu bem! Um projeto de extensão voltado à promoção de hábitos saudáveis na hora de sono na infância. In: *7º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2013, Águas de Lindóia*. Anais do 7º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2013.

RAFIHI-FERREIRA, R.; SILVARES, E. F. M.; PIRES, M. L. N.; ASSUMPÇÃO-JR, F.; MOURA, C. B. Sono e Comportamento em Crianças Atendidas em Um Serviço de Psicologia. *Revista de Psicologia : Teoria e Prática (Online)*, v. 18, p. 159-172, 2016.