

REFLEXOS DA MÁ QUALIDADE DE SONO NO COTIDIANO ESCOLAR

Andraus, N.M.¹, Joffily, S.B.²

¹UENF/Laboratório de Cognição e Linguagem, nathy.andraus@hotmail.com

²UENF/Laboratório de Cognição e linguagem, joffily.uenf@gmail.com

Resumo

Sabe-se que a sonolência diurna, decorrente da má qualidade e da pouca quantidade de sono noturno, apesar do desconhecimento dos educadores, apresenta-se como um dos principais fatores responsáveis pelo baixo rendimento escolar. Isto ocorre porque o sono noturno desempenha um papel fundamental na fixação das memórias, conseqüentemente na aprendizagem. Diversos fatores influenciam a consolidação e a manutenção do estado de sono saudável, dentre eles destacam-se: ruídos, luminosidade e temperatura, fatores que estão diretamente relacionados às condições habitacionais do sujeito. Deste modo, a presente pesquisa busca estabelecer uma análise comparativa entre qualidade de sono de estudantes de dez e onze anos de idade cronológica, de ambos os sexos, cursando o 5º ano do ensino fundamental do turno diurno das redes pública e privada de ensino do município de Macaé, com o desempenho escolar e a condição habitacional dos mesmos.

Palavras-chave: Condições habitacionais, rendimento escolar e sono

Área do Conhecimento: Neuropsicologia Cognitiva

Introdução

Segundo informações do Ministério de Ciência e Tecnologia, atualmente dormimos uma hora e meia a menos que no início do século. A sociedade na qual estamos inseridos leva-nos a querer permanecer vigis o máximo de tempo possível, devido ao trabalho ou ao lazer.

Iludidos pelos valores da sociedade industrial, esforçamo-nos por reduzir o número de horas de sono diário, evitando assim um “desperdício de tempo” e aumentando a quantidade de horas ditas “produtivas”. Entretanto, a evolução biológica humana não se dá no mesmo ritmo que a evolução tecnológica. Após uma noite mal dormida o desempenho não é o mesmo no dia seguinte.

Dentre as principais conseqüências da privação de sono nas crianças destacam-se: a baixa capacidade para fixar informações, irritabilidade, mau humor, baixa frustração, impulsividade e sensação de tristeza (conf. LOUZADA & MENNA-BARRETO (2007). Estes sintomas refletem-se no cotidiano escolar uma vez que são também os principais responsáveis pela queda do desempenho escolar. Além disso, é durante o sono que as memórias são fixadas, possibilitando a aprendizagem).

Metodologia

Para a classificação da pesquisa, toma-se como base a taxionomia apresentada por VERGARA (1997), que a qualifica em relação

a dois aspectos: quanto aos fins e quanto aos meios.

Quanto aos fins, a pesquisa será explicativa e descritiva. Explicativa porque busca esclarecer fatores que de alguma forma contribuem para o fracasso escolar. Descritiva, porque visa expor características, como condições habitacionais e determinados hábitos, que supostamente levam a falta ou má qualidade de sono noturno.

Quanto aos meios, a pesquisa será bibliográfica, de campo e documental. Bibliográfica, porque para se realizar a fundamentação teórico-metodológica da presente pesquisa será realizada uma investigação sobre os seguintes assuntos: o ciclo circadiano de crianças e a interferência da luz e dos sons nas mesmas. De campo, porque coletará dados primários através de entrevistas com os responsáveis das crianças. Será também documental, porque se valerá de documentos internos das escolas pesquisadas (boletins ou fichas escolares individuais) para a verificação do desempenho escolar.

A amostra da pesquisa será constituída por estudantes de ambos os sexos de 10 e 11 anos de idade cronológica das redes de ensino pública e privada do município de Macaé que estejam cursando o 5º ano do ensino fundamental no turno diurno. A amostra será do tipo acidental não probabilística.

Como as condições habitacionais dos alunos da rede pública de ensino são, em princípio, bem diversas dos alunos da rede privada, optamos por dividir a amostra em dois subgrupos, com 20 sujeitos cada:

- Grupo A. 20 estudantes da rede pública de ensino.
- Grupo B. 20 estudantes da rede privada de ensino.

Na presente pesquisa foram utilizados cinco instrumentos diferentes

1- Para a caracterização do perfil sócio/econômico/educacional dos sujeitos da amostra foi elaborado um “Questionário de caracterização da amostra”, aplicado em entrevista aos responsáveis.

2- Para avaliar o desempenho escolar de cada sujeito da amostra foram utilizados os

boletins ou fichas escolares individuais das crianças (cedidas pelas escolas),

3- Para avaliar a qualidade de sono dos sujeitos da amostra foi utilizado, o “Questionário de sono de Reimão e Lefèvre – QRL*”, aplicado em entrevista aos responsáveis.

4- Para se avaliar as condições espaciais e relacionais do sono dos sujeitos será elaborado um “Questionário de caracterização espacial da moradia e de hábitos”, aplicado em entrevista aos alunos.

5- Todos os responsáveis pelos sujeitos da amostra deverão assinar uma declaração na qual afirmam a sua disposição em colaborar com a pesquisa por livre e espontânea vontade. Por outro lado, os responsáveis pela pesquisa comprometem-se em manter absoluto sigilo a respeito da identidade de cada um dos participantes e de divulgar, ao final dos trabalhos, através de palestras e reuniões com professores e familiares dos sujeitos, os resultados obtidos na pesquisa.

Resultados

Os resultados fornecidos representam o início da análise comparativa das respostas mais significativas fornecidas aos questionários aplicados aos pais dos alunos das escolas pública e particular do município de Macaé. Posteriormente os resultados serão submetidos à uma análise estatística mais específica.

De acordo com as informações obtidas junto aos pais:

- os alunos da escola particular têm maior disponibilidade de recursos tecnológicos do que os alunos da escola pública. Entretanto, os alunos da escola pública têm maior disponibilidade de atividades sócio/culturais do que os alunos da escola particular.

- 20% dos alunos da escola pública apresentam problemas com sono, enquanto que na escola particular esta porcentagem cai para 5%. Em relação aos familiares das crianças alvos da pesquisa, 45% dos familiares dos alunos da escola pública apresentam algum distúrbio de sono, dentre os familiares

dos alunos da escola particular 35% apresentam algum distúrbio de sono.

- 50% dos alunos da escola pública roem as unhas, e apenas 35% dos alunos da escola particular o fazem.

- O hábito de dormir durante o dia é mais encontrado entre as crianças da escola pública do que entre as crianças da escola particular (55% e 20% respectivamente).

- O horário de sono dos alunos da escola pública está distribuído (sem diferença significativa) entre as três faixas de horários de sono estabelecidas na pesquisa (6h30 a 7h30, 7h30 a 8h30 e mais de 8h30). Já os alunos da escola particular, em sua maioria, dormem mais de 8h30.

- Quanto a variável enurese noturna observou-se que este é um problema mais comum nas crianças da escola pública onde 20% urinam durante o sono noturno, contra apenas 5% das crianças da escola particular.

- 55% das crianças de ambas as escolas falam e mexem-se demais na cama enquanto dormem.

- Dentre os alunos da escola pública (60%) não tem pesadelos; já os alunos da escola particular 25% não têm pesadelos e 40% tem pesadelos menos de uma vez por mês.

- 35% dos alunos da escola pública e 40% dos alunos da escola particular demoram mais de 15 minutos para despertarem pela manhã. Entretanto, os alunos dos dois subgrupos não se atrasam para a escola por dormirem demais.

- Grande parte dos alunos de ambas as escolas não tem dificuldades em ficar acordados na escola, mas 25% dos alunos da escola particular apresentam sonolência diurna e 30% dos alunos da escola pública apresentam esta característica. A maioria dos alunos de ambas as escolas preferiram dormir até mais tarde se não tivessem que acordar para ir a escola.

- 65% dos alunos da escola particular não dorme com a luz do quarto acesa, enquanto que 95% dos alunos da escola pública não dormem com a luz acesa. Todavia 50% dos alunos da escola particular preferem dormir com a luz acesa no quarto e 20% dos alunos da escola pública preferem-no.

- 10% das crianças da escola pública já foram ao médico por terem problemas de sono.

- A maioria dos sujeitos da pesquisa leva de 5 a 15min para adormecer e não acordam durante a noite.

Discussão

Apesar da relatada prevalência de disponibilidade de recursos tecnológicos pelos alunos da escola particular, todos apresentam acesso relativamente alto aos recursos tecnológicos questionados. O avanço das novas tecnologias de comunicação e o fácil acesso a elas tem se tornado um fator motivacional para que os estudantes durmam cada vez mais tarde. Expostos a uma excessiva e inoportuna luminosidade os alunos usuários destas novas tecnologias tem inibida a sua produção noturna de melatonina (hormônio indutor do sono).

Embora os alunos, segundo relato dos seus responsáveis, quase não apresentem problemas de sono, o mesmo não se pode dizer de seus familiares, os quais relataram problemas de insônia e stress noturno. Entretanto, grande parte dos alunos roem as unhas, o que geralmente está associado às situações de ansiedade, cansaço e/ou stress.

O fato dos alunos das escolas da rede pública de ensino dormirem mais durante o dia do que os alunos da escola particular, deve-se, provavelmente às atividades extra-curriculares que os alunos da escola particular praticam e que os da escola pública não tem acesso.

Embora, o horário de início do sono varie de pessoa para pessoa, sabe-se que, de acordo com as prescrições médicas, oito horas diárias de sono são recomendáveis. Observou-se através das informações obtidas junto aos pais que muitos alunos da escola pública não dormem o que seria considerado ideal, seja por não haver realmente necessidade biológica ou devido aos maus hábitos familiares.

A enurese (urinar durante o sono após os 3 anos de idade) constatada em alguns sujeitos da pesquisa (a maior parte nos alunos da escola pública) deve-se segundo Reimão (1985), a tensões emocionais.

Comportamentos relatados pelos pais como falar e mexer-se demais na cama enquanto dorme são comuns na infância e tendem a desaparecer por volta dos 10 anos de idade.

A privação de sono dos alunos é clara quando os pais referem-se a sonolência que atrapalha a execução de tarefas como ler, ver televisão ou mesmo conversar com amigos. Pode também ser observada na demora em acordar, acontecimento este raramente espontâneo. Em geral, são os familiares ou despertadores que acordam os alunos. As condições habitacionais e os hábitos familiares levam os alunos a dormirem tardiamente embora tenham, de qualquer modo, que acordar cedo no dia seguinte para irem para escola.

Dentre os alunos da escola particular observa-se ainda o agravante de dormirem com a luz acesa. A melatonina, citada anteriormente, só é liberada pela glândula pineal na ausência de luz. Assim, por dormirem com a luz acesa, estes alunos alteram a arquitetura do sono, o qual torna-se menos reparador, ou seja, de baixa qualidade.

Conclusão

Muitos alunos são obrigados a conviver com inadequados hábitos noturnos de familiares que, por ignorância ou impossibilidade, não respeitam suas necessidades psico/fisiológicas. Obrigados a dividir um mesmo e restrito espaço físico, quando necessitam ter um ambiente protegido de estimulação sensorial para conciliar e manter sono dentro dos padrões normais de sua faixa etária, eles mais cedo ou mais tarde manifestarão no desempenho escolar, profissional e afetivo as conseqüências do mal dormir.

A privação ou a má qualidade do sono responsável pela sonolência diurna reflete-se principalmente no desempenho escolar. Irritada, agressiva, agitada, impossibilitada de manter a atenção e de fixar informações, a criança que não dorme direito à noite personifica o aluno problema. Daí a relevância de divulgarem-se as conseqüências do mal dormir nas instituições de ensino. Um professor consciente da importância do sono

reagirá totalmente diferente de outro que desconhece a dimensão do problema.

Referências

- COREN, S. Ladrões de sono. São Paulo: Cultura, 1996.
- EMMÉ, A. La montre Biologique Moscou: Editions Mir, 1966.
- GOMES DE MELLO, M.J. O efeito da Privação de Sono no desempenho da atenção não interativa (extrínscica) em estudantes universitários [dissertação de mestrado em Cognição e Linguagem] Campos dos Goytacazes: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, 2006.
- HENNEVIN, E. Qui dort mémorise... In La Recherche Hors-Série n.3 avril 2000:18-24.
- HENNEVIN, E., HARS, B., MAHO, C. ET AL. Processing Of Learned Information In Paradoxical Sleep - Relevance For Memory. **Behavioural Brain Research** 69 (1-2): 125-135, 1995.
- HENNEVIN, E., MAHO, C., HARS, B., ET AL. Learning-Induced Plasticity In The Medial Geniculate-Nucleus Is Expressed During Paradoxical Sleep **Behavioural Neuroscience** 107 (6): 1018-1030, 1993.
- HENNEVIN, E., LECONTE, P., BLOCH, V. Effect of Level Of Acquisition On Duration Of Rapid Eye Movement Sleep Following Learning Task for Rats. **Comptes Rendus hebdomadaires des séances de la academie des sciences** Serie D 273 (25): 2595, 1971.
- LECONTE, P., HENNEVIN, E. Increase In Duration of Paradoxal Sleep Following A Learning Process by Rats. **Comptes Rendus hebdomadaires des séances de la academie des sciences** Serie D 273 (1): 86-&, 1971.
- HENNEVIN, E., MAHO, C. Fear Conditioning-Induced Plasticity in Auditory Thalamus And Cortex: to What Extent Is It Expressed During Slow-Wave Sleep? **Behavioural Neuroscience** 119 (5): 1277-1289, 2005.
- LACERDA, L.A., et al. Qualidade do sono de estudantes universitários. In: REIMÃO, Rubens. Sono normal e doenças do sono. São Paulo: Associação paulista de Medicina, 2004.

LOUZADA, F. M., MENNA-BARRETO, L.
O sono na sala de aula: tempo escolar e tempo biológico. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2007.

MIALET, J.P. L'Attention Paris: PUF – Qui sai-je?, 1999.

REIMÃO, R. Sono: aspectos atuais. Livraria Atheneu Editora. Rio de Janeiro/ São Paulo, 1990.

----- (2000) Temas de Medicina do Sono São Paulo: Associação Paulista de Medicina; Lemos Editorial.

----- (2001) Sono Avanços em Medicina do Sono. São Paulo: Associação Paulista de Medicina; Zappelini Editorial.

SOUZA, J.C. O sono das crianças escolares. Campo Grande: Sólivros, 1999.

VERGARA, S.C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. São Paulo: Atlas, 1997.