

EDUCANDO PARA SAÚDE: HÁBITOS DO SONO NA ADOLESCÊNCIA

Railla Maria Oliveira Lima¹; Gleydson Kleyton Moura Nery²; Janiele França Nery³

¹Graduação em Ciências Biológicas - UEPB, railla.m.lima@hotmail.com

²Mestrando em Ecologia e Conservação - UEPB, gleydson.kleyton@gmail.com

³Laboratório de Ecologia Aquática - UEPB, janiele.biologa@gmail.com

Introdução

Considerado o momento de repouso e renovação das energias, o sono é um fenômeno periódico inevitável, um estado fisiológico complexo que exige integração cerebral completa em que ocorrem alterações fisiológicas e comportamentais (GEIB, 2003). Esse estado está diretamente relacionado às condições psicológicas, comportamentais e sociais, funções orgânicas, fatores ambientais e aprendizagem. Dividido em duas fases, NREM (No RapidEyeMovement) correspondente a 75% do sono e REM (RapidEyeMovement) 25%, que ocorre após um período prolongado do sono.

A adolescência é uma fase de transição entre a fase infantil e adulta, na qual os indivíduos enfrentam transformações físicas e psicológicas assim como momentos de sensibilidade e tensão (PALADINO, 2005). Uma mudança inerente a fase da adolescência é o atraso do sono, geralmente os hábitos de sono podem variar entre idade, gênero, estilo de vida (alimentares, exercícios físicos, alcoolismo, tabagismo), estações do ano, condições sociais, econômicas e culturais. Estudos apontam que na primeira infância o sono alcança maiores valores de duração, enquanto que na adolescência ocorre um declínio, o ciclo vigília/sono torna-se tardio (ZAVADA, 2005), esse retardamento nessa fase é um processo normal, porém a medida que ocorre um atraso no início do sono é necessário que seja compensado no início da vigília.

Os hábitos de sono de uma criança e adolescente na maioria dos casos segue o padrão de estilo de vida de pais, não correspondendo muitas vezes às necessidades específicas dos filhos. Assim as atividades escolares no início da manhã, como a sobrecarga de atividades e compromissos sociais, são alguns fatores que privam os adolescentes de concluir o ciclo do sono, além da influência e dependência das mídias que tem levado adolescentes a passarem horas, até mesmo noites em claro, negligenciando sua saúde física e mental. Durante o período do sono áreas específicas do cérebro tornam-se mais ativas que na vigília e é secretado em maior quantidade o hormônio do crescimento (GH), assim como hormônios relacionados ao metabolismo de carboidratos e apetite, é durante o repouso que o corpo renova suas energias e consolida memorização e raciocínio lógico. Mediante os benefícios do sono adequado, a privação do mesmo pode ocasionar a diminuição da capacidade de aprendizagem e concentração, indisposição, alterações de humor, insônia, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e depressão (DUARTE, 2007).

Mesmo sendo considerado um problema de saúde pública, a má qualidade do sono é negligenciada pela sociedade, muitas vezes considerada preguiça ou falta de interesse, consequentemente atualmente tem aumentado o número de pessoas com distúrbios do sono, recorrendo ao uso de medicamentos e bebidas alcoólicas.

A partir da identificação de problemáticas à nível coletivo e de relevante impacto na sociedade, torna-se essencial a participação da escola como lugar de construção e socialização do conhecimento. Como sugerido pelos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) o tema "saúde" deve ser inserido

em sala de aula como tema transversal, esses estão voltados à compreensão e realidade social e tem por finalidade abordar assuntos de relevância social para a comunidade. (BRASIL, 2000). Assim, o currículo de biologia no ensino médio que durante muito tempo foi caracterizado pelo predomínio de temas tradicionais e conteudistas, tem passado por mudanças no decorrer da história, com o intuito de corresponder às necessidades dos alunos, principalmente à respeito da contextualização a fim de contribuir na formação de cidadãos e na qualidade de vida (NASCIMENTO, 2006). Assim, cabe ao professor exercer o papel de mediador, contribuindo entre o conhecimento e a aplicação do mesmo na vida dos alunos. Portanto o presente trabalho teve como objetivo traçar os perfis de repouso de adolescentes do 2º ano do ensino médio, bem como sensibilizar acerca da importância da qualidade do sono.

Metodologia

O presente trabalho foi desenvolvido na disciplina de biologia, em duas turmas de 2º ano do ensino médio de uma escola localizada na cidade de Campina Grande-PB, no ano de 2015. A partir da seleção de temas do conteúdo programático de biologia, derivaram-se problemáticas relacionadas a saúde e bem estar, em que a qualidade do sono foi selecionada por ser considerada pelos alunos como um problema constante e comum. A avaliação do perfil de repouso foi realizada através questionário e observação, seguida de orientações sobre a qualidade do sono e riscos da privação.

Resultados e discussão

Entre os dezessete adolescentes entrevistados, 47% iniciam o ciclo do sono entre 22 e 22:30h, enquanto 6% iniciam o sono 1h da madrugada durante a semana, com duração média de horas de sono entre 5 e 7h, nos finais de semana o horário de dormir atrasa em média entre 2 e 3h a mais que o normal. Três dos entrevistados relataram ter dificuldade para dormir, apenas uma adolescente do sexo feminino respondeu acordar no meio da noite, enquanto todos afirmaram fazer uso de eletrônicos antes dormir.

A partir desse estudo confirma-se que a duração do sono dos adolescentes do 2º ano entre a faixa etária de 16 e 18 anos, não tem sido suficiente para manutenção da saúde mental e física e o deficit das horas dificilmente é compensado. Foi possível observar que com o aumento da idade ocorre proporcionalmente o atraso no horário de dormir. Os adolescentes apresentaram prevalência de indisposição e sonolência durante o dia, alertando sobre o risco futuro de desenvolverem algum distúrbio pela privação do sono de qualidade. Em relação ao sexo, apesar de estudos anteriores afirmarem que as mulheres dormem mais cedo que homens, nesse estudo observou-se que ambos os sexos tem uma média semelhante de horário para deitar, não existem diferenças significativas nesse aspecto, porém as mulheres dormem menos horas que os homens e demonstraram ter mais dificuldade para dormir, assim como maior disposição para acordar no meio da noite.

A maior parte dos participantes afirmaram ingerir alimentos de alto valor calórico e em excesso, fator que pode contribuir para obesidade, apnéia, má digestão, refluxo, insônia, e alegaram não saber quais tipos de alimentos seriam ideais para anteceder o período de repouso. Todos os estudantes confirmaram que acessam internet no celular ou computador antes de dormir e que não sabiam da importância da higiene do sono e os riscos pelo

negligenciamento da mesma. O hábito de acessar constantemente as rede sociais e jogos, tem levado os adolescentes a dormirem mais tarde que o indicado, reduzindo a duração e qualidade do sono, "não consigo viver um dia sem internet" (estudante 01).

A problemática da qualidade do sono em adolescentes, surgiu na disciplina de biologia através de

leituras de pequenos artigos e discussões entre a turma e pela percepção de que é um problema do cotidiano escolar. Após aplicação do questionário, mediante as respostas dos estudantes, o grupo que realizou a pesquisa preparou uma apresentação introduzindo os estágios do sono, hábitos cotidianos que influenciam em sua qualidade e exposições de distúrbios do sono. Após a apresentação, alguns alunos relataram sobre a importância do tema e da grande contribuição com informações que até então eram desconhecidas.

Palavras-chaves: biologia; sono; bem estar

Conclusão

De acordo com o trabalho, os fatores mais preponderantes na qualidade do sono são a idade combinada ao uso de eletrônicos ocasionando o atraso na hora de dormir, fatores que têm influência direta na disposição física e aprendizagem. Tendo em vista os hábitos relacionados ao sono dos adolescentes e a imposição da modernidade, é essencial que a escola cumpra seu papel de educar para melhoria na qualidade de vida, realizando momentos que permitam a exposição trabalhos de prevenção e combate a má qualidade do sono e seus distúrbios.

Referências bibliográficas

BOSCOLO, R. A. et al. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. Rev. Port. Cien. Desp. [online]. 2007, vol.7, n.1, pp.18-25. ISSN 1645-0523.

BRASIL, Secretaria da Educação Média e Tecnológica. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Parte III: Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias. Brasília: MEC, 2000.

CARSKADON, M. A; ACEBO, C; JENNI, C. C. Regulation of adolescent sleep: implications for behavior. Ann N Y Acad Sci. 2004;1021:276-91.

DUARTE, G.G.M. A qualidade do sono, o aproveitamento escolar e o stress em adolescentes que permanecem em frente ao computador durante a noite. Biblioteca Digital Unicamp, 2007.

GEIB, L. T. C. et al. Sono e Envelhecimento. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, v.25, n.3, p.453-465, Dez, 2003.

NASCIMENTO T. G. Temas científicos contemporâneos no ensino de biologia e física. Ciência & Ensino, vol. 1, nº 1, dezembro de 2006.

PALADINO E. O adolescente e o conflito de gerações na sociedade contemporânea. São Paulo: Casa do Psicólogo 2005.

ZAVADA, A *et al.* (2005) - Comparison of 461 the Munich Chronotype Questionnaire with the Horne-Ostberg's Morningness-Eveningness Score. Chronobiol.