

Estudo comparativo da qualidade do sono entre estudantes dos turnos matutino e vespertino do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – Campus Campo Grande (IFMS/CG)

Mateus R. Balbino ¹, Zara H. Marks ², Dr. Robson G. Félix³.

1. Estudante do curso *técnico Integrado em informática de Nível Médio* do IFMS/CG. *mateusragazzi.b@gmail.com

2. Estudante do curso *técnico Integrado em informática de Nível Médio* do IFMS/CG;

3. Professor orientador – IFMS Campus Campo Grande

Palavras Chave *Estudantes, Sono, Educação.*

Introdução

Segundo Reimão (*apud* MULLER, 2007, p. 519) “o sono é uma função biológica fundamental na consolidação da memória, na visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia”. Entretanto, a atual sociedade expressa uma cultura de supervalorização da vigília (ANDRAUS, 2012), o que leva ao surgimento de transtornos relacionados ao sono, como sonolência excessiva e a disfunção ciclo vigília-sono, (MULLER, 2007, p. 520). Além do aparecimento de transtornos em seu sono, no adolescente, a privação do sono pode prejudicar diretamente a sua aprendizagem (CRONFLI, 2002). A presente pesquisa teve como objetivo realizar um comparativo da qualidade do sono dos alunos do turno matutino e vespertino, na faixa etária de 14 a 18 anos, do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS), campus Campo Grande, correlacionando o rendimento com o turno escolar.

Resultados e Discussão

Para atingir os objetivos propostos aplicou-se um questionário estruturado com 18 perguntas abertas e fechadas que buscavam estabelecer uma relação entre o turno de aulas do estudante, sua qualidade de sono e impactos percebidos no rendimento acadêmico. O questionário utilizado foi elaborado a partir dos trabalhos de Klein e Gonçalves (2008) e Nunes e Batista (2006). A aplicação foi realizada nos turnos matutino e vespertino com os alunos do primeiro semestre do Curso Técnico em Informática e Eletrotécnica do IFMS, totalizando 54 questionários aplicados. Constatou-se que o grupo de alunos do turno vespertino dormem mais em relação ao grupo de alunos do turno matutino. Além disso, 52,7% não apresentam variação significativa na quantidade de horas de sono durante os fins de semana, fato que não acontece no grupo do turno matutino, dos quais 71,5% dormem aos finais de semana mais tempo do que regularmente. Contatou-se que o grupo de alunos do turno vespertino avalia melhor o seu sono, entretanto, paradoxalmente também estes apresentam uma percentagem superior no que se refere ao número de vezes em que acordam durante a noite e o tempo que permanecem acordados. Verificou-se também que o grupo de alunos do turno vespertino interrompem mais o sono impossibilitando completar o ciclo necessário, que é de 9 horas de sono para os adolescentes (HIRSHKOWITZ, 2015). Dos alunos questionados, somente 3,7% da totalidade pesquisada atingem essa quantidade, sendo que nenhum destes são do turno matutino. A tabela 1 demonstra estes e mais alguns dados:

Tabela 1. Dados da pesquisa.

	Matutino	Vespertino
Questionários aplicados	35 (65%)	19 (35%)
Média de sono	5hrs 44 mim	6hrs 34 mim
Classificação do sono:		
Excelente	0%	10.52%
Bom	45.70%	52.63%
Médio/Pouco	48.57%	36.84%
Muito pouco	5.71%	0%
Qualidade do sono	6.68*	7.71*
Disposição na aula	2.88**	3.36**
Dificuldade em acordar cedo	6.51*	5.15*
Média de alunos que acordam a noite	14.28%	42.10%
Média de vezes que acorda	2.6 vezes	1.5 vezes
Tempo acordado	16 mim	1hr 15mim

Fonte: Próprio autor

* De 1 a 10, sendo 10 o maior índice.

** De 1 a 5, sendo 5 bem-disposto e 1 com muito sono

Entretanto, mesmo os alunos do matutino tendo uma qualidade inferior de sono, apenas 8,5% dos alunos trocariam seu turno para vespertino, enquanto o índice de alunos que desejam fazer o caminho inverso é de 37,5%.

Conclusões

Os dados indicaram que o grupo de alunos do turno vespertino possui um sono melhor e mais restaurador se comparado com alunos do mesmo semestre que estudam no turno matutino. Entretanto vale ressaltar que ambos os turnos não possuem um sono adequado, já que dormem poucas horas e acordam muito durante uma noite de sono. Novas investigações poderão sugerir uma análise estratégica de controle e acompanhamento familiar dos períodos e intervalos de sono dos estudantes, a fim de promover mudanças nos padrões e avaliar os impactos na vida acadêmica e social dos adolescentes.

ANDRAUS, Nathália Monteiro. **Sono e aprendizagem: uma análise a partir das percepções dos educadores.** Campos dos Goytacazes, RJ, 2012.

BATISTA, Bianca H Brum; NUNES, Magda Lahorgue. **Validação para Língua Portuguesa de Duas Escalas para Avaliação de Hábitos e Qualidade de Sono em Crianças.** Journal of Epilepsy and Clinical Neurophysiology J Epilepsy Clin Neurophysiol 2006; 12(3):143-148.

CRONFLI, Regeane Trabulsi. **A importância do sono.** Revista Cérebro & Mente, v. 16, n. 1, 2002.

HIRSHKOWITZ, Max. **National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.** National Sleep Foundation vol.1 EUA, 2015;

KLEIN, John Manuel; Gonçalves, ALDA. **Assessing sleep-wake complaints in school-aged children: Portuguese properties and norms of the SWEL.** Psico-USF (Impr.) vol.13 no.2 Itatiba July/Dec. 2008.

MULLER, Mônica Rocha ; GUIMARAES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida.** Estud. psicol. (Campinas). 2007, vol.24, n.4, pp. 519-528.