



## A IMPORTÂNCIA DO SONO NO DESEMPENHO ESCOLAR --- estudo de campo realizado na ESFRL ---

### Números que nos devem pôr a dormir:

- \* Só há **uma** espécie que se priva voluntariamente de horas de sono: o *Homo sapiens*;
- \* **Dois terços** dos adultos europeus dormem menos de 8 horas de sono por noite;
- \* Um adulto que durma uma média de 6,75 horas por noite, encurta o seu tempo de vida em até **duas décadas**;
- \* Homens que dormem pouco produzem menos **29%** de espermatozoides;
- \* A sonolência está associada a cerca de **20%** dos acidentes de viação, sendo uma das causas mais comuns de acidentes mortais;
- \* Quando se passa 24 horas sem dormir, as capacidades mentais reduzem-se em **25%**;
- \* Os madrugadores, que preferem deitar cedo e cedo erguer, constituem cerca de **40%** da população; os notívagos, que gostam de se deitar e levantar tarde, são cerca de **30%**; os restantes **30%** posicionam-se algures num estado “intermédio”;
- \* **Alunos dos 14 aos 17 anos precisam de dormir 8 a 10 horas por noite.**

## E TU, COMO DORMISTE ESTA NOITE?

Em novembro passado, no sentido de estudar a **IMPORTÂNCIA DO SONO NO DESEMPENHO ESCOLAR DOS ALUNOS DA ESFRL**, os alunos do 12ºF, Mariana Lopes, Natália Galício e Pedro Ferreira, construíram inquéritos e aplicaram-nos em contexto de sala de aula, a turmas do ensino regular do 11º ano, escolhidas aleatoriamente. Foram validados os inquéritos feitos a 123 raparigas e 97 rapazes. Destes 220 inquiridos, 189 reconheceram que a qualidade do sono era relevante para o alcance de bons resultados na escola.

No trabalho de projeto realizado por esta equipa de alunos pode ler-se que as alterações no sono criam perturbações no raciocínio, dificuldades em fixar as matérias e em manter a atenção na aula, diminuem a capacidade de planeamento estratégico e criam dificuldades no controlo dos impulsos. Dormir mal prejudica o desempenho na escola e prejudica o relacionamento social, sendo um fator gerador de conflitos.

Analisados os inquéritos, os autores do estudo verificaram que a grande maioria dos seus colegas da ESFRL dorme entre 6 e 7 horas, havendo 3,2% de alunos que dormem 5 horas ou menos e 2,8% que dormem mais de 9 horas por noite. As raparigas tendem a dormir menos do que os rapazes, contrariando ideias que aparecem escritas em revistas e na internet.

Um indicador de má qualidade de sono é o despertar antes da hora desejada. Cerca de 9,6% dos alunos da ESFRL admitiram que, frequentemente, acordam antes do tempo e 28,3% referiram que, de facto, às vezes isso acontece.

Quando questionados sobre a forma como avaliam a qualidade do seu próprio sono, 14,2% dos alunos da ESFRL dizem que têm um sono de "muito boa" qualidade e 40,6 % dos alunos dizem que a qualidade é "boa", mas 2,3% dos alunos qualifica o seu sono como "muito mau". Cerca de metade dos alunos adormece em 15 minutos, mas 4,1% demora mais de 1 hora até conseguir adormecer.

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na qualidade do sono entre géneros, idades e cursos que os alunos frequentam.

Os alunos-autores descobriram que, relativamente aos colegas que dormem menos de 8 horas por noite, há uma diminuição significativa na capacidade de concentração, na eficiência e na motivação, que, segundo a Mariana, a Natália e o Pedro, são três ingredientes básicos para um bom desempenho escolar. "Se estes estão em défice, o aluno terá dificuldades em acompanhar as matérias, pondo o seu rendimento escolar em risco." Descobriram que 28,2% dos alunos que dormem menos de 8 horas têm uma média escolar inferior a 14 valores. Concluem que, apesar de não serem a maioria, a falta de horas sono é um fator impactante no desempenho escolar daqueles colegas.

A Mariana, a Natália e o Pedro foram apoiados por diversos profissionais para a realização deste trabalho, entre as quais se destaca a Professora Doutora Teresa Paiva, neurologista, especialista em medicina do sono e responsável pelo Centro de Eletroencefalografia e Neurofisiologia Clínica.

Baseado em

**Lopes, M.; Galício, N.; Ferreira, P. (2018).** " Importância da Qualidade do Sono no Desempenho Escolar e a sua influência no Sistema Imunitário ". Projeto coordenado pela Dra. Ana Lisa Gameiro. ESFRL.

Texto adaptado pela coordenadora do Clube Ciência Viva "Boca-de-lobo" (CCV)