

PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DE ATIVIDADES EDUCATIVAS SOBRE HÁBITOS DE SONO

Miriam Mendonca Morato Andrade¹
Mariana Piovezani Bertolucci²

RESUMO

Dormir bem faz parte de uma vida saudável. Entretanto, crianças e adolescentes substituem o sono por várias atividades diárias. Este projeto teve o intuito de divulgar informações sobre o sono e estimular a reflexão sobre os fatores de risco à saúde pessoal e coletiva decorrentes dos hábitos de vida. Um grupo de 1014 estudantes do 6º ao 9º anos do Ensino Fundamental de cinco escolas do município de Assis, SP, participaram do projeto. Os alunos visitaram uma exposição sobre o tema “sono e saúde” e realizaram dinâmicas de grupo. Assuntos relacionados ao sono e alternativas para promoção de hábitos de sono saudáveis no contexto do cotidiano foram discutidos. As atividades foram planejadas e executadas por seis estagiários supervisionados pela docente responsável. A maioria dos visitantes relatou contentamento (90% dos estudantes), interesse pelo assunto (85%) e aprendizado de novas informações (93%). Dentre as atividades realizadas, 25% dos visitantes gostaram particularmente das atividades lúdico-educativas, 19% das apresentações orais e 23% de todas as atividades, sem distinção. A discussão em grupo sobre situações cotidianas incentivou os adolescentes a reavaliarem experiências e conhecimentos prévios, que nem sempre eram condizentes com o conhecimento científico atual. O projeto propiciou aos acadêmicos uma rica oportunidade prática, estimulando-os a criar estratégias de educação para a saúde de adolescentes. Alguns adolescentes se envolveram mais com as atividades, e outros foram mais estimulados pela quebra da rotina escolar. As atividades mostraram-se exequíveis e podem ser reaplicadas de acordo com o público-alvo. A experiência para cada indivíduo foi pontual e sugere-se que futuros projetos possam ser aprimorados estimulando o maior envolvimento das escolas e de seus professores.

Palavras-Chave: Educação. Saúde. Ciclo vigília-sono. Divulgação Científica.

BETTER HEALTH THROUGH EDUCATIONAL ACTIVITIES ABOUT SLEEPING HABITS

ABSTRACT

A good night sleep is part of a healthy lifestyle. However, children and adolescents replace sleeping hours by several other activities. This project aimed to disseminate information about sleeping and stimulate some reflections about the risk factors to health arising from

¹ Docente do Depto de Ciências Biológicas, FCL Unesp de Assis

² Aluna de graduação da FCL, Unesp de Assis

personal and collective habits. A group of 1014 junior high school students from five schools in the city of Assis-SP, participated in the project. The students visited an exhibition about the theme "sleeping and health" and took part of group assignments. Issues related to sleeping and alternatives to promote healthy sleeping habits in day-life context were discussed. The activities were planned and executed by six trainees under the supervision of the responsible teacher. The majority of the visitors reported pleasure (90% of students) and interest in the subject; (85%) enjoyed learning new information about it (93%). Among the activities performed, 25% of visitors particularly enjoyed playful educational activities, 19% the oral presentation and 23% all the activities without distinction. Group discussion on everyday situations encouraged the adolescents to re-evaluate previous experiences and knowledge that were not always consistent with current scientific knowledge. Undergraduate students had a rich practical opportunity that stimulated them to create health education strategies for adolescents. Some adolescents got more involved in the activities and others were more stimulated by the change of school routine. The activities were feasible and can be designed according to the target public. Certainly individual experience was sporadic and we suggest that future projects might be improved by stimulating bigger schools and more teachers to participate.

Key words: Education, Health, Sleeping/waking up cycle, Scientific Divulagation.

PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO

RESUMEN

Dormir bien es parte de una vida sana. Sin embargo, los niños y adolescentes sustituyen el sueño por diversas actividades diarias. Este proyecto tenía como objetivo difundir información sobre el sueño y estimular la reflexión sobre los factores de riesgo para la salud derivados de hábitos personales y colectivos. Un grupo de estudiantes de 1014 del sexto al noveno año de educación primaria de cinco escuelas en la ciudad de Assis, São Paulo, participó del proyecto. Los estudiantes visitaron una exposición sobre el tema "el sueño y la salud" y participaron de dinámicas de grupo. Temas relacionados con el sueño y las alternativas para promover hábitos saludables de sueño en el contexto de la vida cotidiana se discutieron. Las actividades fueron planeadas y ejecutadas por seis alumnos bajo la supervisión del profesor responsable. La mayoría de los visitantes se declaró satisfecha (90% de los estudiantes), interesados en el tema (85%) y aprendizaje de nueva información (93%). Entre las actividades, el 25% de los visitantes eran particularmente aficionados de las actividades educativas lúdicas, el 19% de la presentación oral y el 23% de todas las actividades sin distinción. La discusión en grupo sobre situaciones cotidianas alentó a los adolescentes para volver a evaluar las experiencias y conocimientos previos, que no siempre eran coherentes con el conocimiento científico actual. El proyecto ha proporcionado una excelente oportunidad para la práctica académica, que les animó a desarrollar estrategias de educación para la salud de los adolescentes. Algunos adolescentes estaban más involucrados con las actividades, y otros estaban más entusiasmados por romper la rutina escolar. Las actividades se revelaron factibles y



pueden ser renovadas según el público. Es cierto que la experiencia de cada individuo fue esporádica y se sugiere que los proyectos de futuro se pueden mejorar delante de la estimulación de la mayor participación de las escuelas y sus maestros.

Palabras clave: Educación, Salud, Ciclo sueño-vigilia, Divulgación Científica.

INTRODUÇÃO

No saber popular, encontram-se provérbios que abordam aspectos do sono:

"O sono é um alimento"

"Para muito sono, toda cama é boa."

"Ouro adquirido, sono perdido"

"Deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer"

Exemplos, como estes, mostram que existe um conhecimento do senso comum sobre os benefícios do sono para o corpo, a necessidade biológica de dormir, os empecilhos a uma boa noite de sono e até o horário de dormir, entre outros. Apesar de valorizar o sono como um elemento importante da vida diária, este conhecimento popular leva a concepções e condutas nem sempre condizentes com o conhecimento científico atual. Nesse sentido, a Universidade tem relevante papel na divulgação científica e no incentivo a reformulações de ideias e práticas cotidianas.

A maioria das pessoas reconhece que alimentação, atividade física e sono adequado são hábitos que fazem parte de uma vida saudável. Entretanto, o sono tem sido cada vez mais substituído por inúmeras atividades diárias (assistir televisão, navegar pela internet, usar jogos eletrônicos, cursos extracurriculares, entre outros) sem nenhuma reflexão sobre os agravos à saúde, decorrentes da sua redução e de horários irregulares de dormir ([GIBSON et al., 2006](#); [CALAMARO, MASON, RATCLIFFE, 2009](#), [GRADISAR, GARDNER, DOHNT, 2011](#)).

Essa condição é particularmente danosa para crianças e adolescentes que estão em fase de crescimento e amadurecimento físico e psíquico. Hábitos inadequados de sono afetam o desempenho mental e físico, provocam sonolência diurna, alteram o humor e levam à maior predisposição a doenças ([CURCIO, FERRARA, GENARO, 2006](#), [SNELL, ADAM, DUNCAN, 2007](#), [SPRUYT, MOLFESE, GOZAL, 2011](#)). Adicionalmente, tendo em vista que a infância e a adolescência são épocas decisivas na construção de condutas favoráveis ou desfavoráveis à saúde, existe uma crescente demanda por estratégias de intervenção junto a este grupo. De fato, algumas experiências têm sido realizadas no âmbito educacional, como, por exemplo, o desenvolvimento de programas de educação sobre o ciclo vigília-sono e qualidade de vida ([SOUSA, ARAÚJO, AZEVEDO, 2007](#); [DIGDON, 2010](#)).

O conhecimento acadêmico sobre o tema pode ser compartilhado através de ações extensionistas, servindo de instrumento de reconstrução de concepções sobre o sono e de práticas cotidianas de saúde. A partir de resultados de experiências anteriores com a exposição didática itinerante "Sono e Saúde", visitada por alunos do Ensino Médio



([SANCHEZ et al., 2007](#); [ITOKAZU, LIMA, ANDRADE, 2008](#)), identificou-se a necessidade de abranger um público-alvo mais jovem e de aprimorar os elementos da exposição buscando maior engajamento dos visitantes com a atividade. Neste artigo, relatamos as intervenções realizadas como parte do projeto “Educação e Hábitos de Sono”, o qual contou com o apoio da PROEX, processo 939/2007.

OBJETIVOS

Esta atividade de extensão foi elaborada com o intuito de sensibilizar os alunos e os educadores de escolas do Ensino Fundamental do município de Assis, SP, para a importância do sono, estimulando a reflexão sobre os fatores de risco à saúde pessoal e coletiva decorrentes de hábitos inadequados de sono.

O projeto teve como objetivo específico consolidar o aprendizado dos graduandos participantes como estagiários do projeto, permitindo-os aproximar-se da realidade dos estudantes do Ensino Fundamental e elaborar estratégias de educação para a saúde, voltadas para o tema sono.

METODOLOGIA

Um grupo de 1014 estudantes do 6^o ao 9^o anos do Ensino Fundamental de cinco escolas do município de Assis participaram do projeto (Tabela 1). Após reunião e prévio agendamento com a Coordenação responsável pelas escolas, foram obtidas as autorizações por escrito dos pais ou responsáveis pelos alunos, para que participassem do projeto. As atividades, realizadas nas dependências da Faculdade de Ciências e Letras de Assis, foram acompanhadas pelos professores das Escolas. Uma aluna bolsista executou o projeto contando com a colaboração de cinco estagiários voluntários, alunos de graduação dos cursos de Ciências Biológicas e de Psicologia, supervisionados pela docente responsável.

Do total de 947 alunos que responderam ao questionário de avaliação (ver abaixo), 50,6% era composto por estudantes do sexo feminino e 49,4% por estudantes do sexo masculino. Uma vez que nas escolas B e E não foi possível agendar as atividades com os alunos do sexto ano, a participação de estudantes do sexto ano (14,5%) em relação aos demais anos foi menor: sétimo (30,6%), oitavo (25,8%) e nono anos (29,1%).

Tabela 1. Caracterização dos alunos visitantes separados pela escola de origem.

ESCOLA	GÊNERO		ANO				NR	TOTAL
	F	M	6o	7o	8o	9o		
A	129	104	64	86	49	32	02	233
B*	89	76	--	67	21	77	--	165
C	85	97	37	46	50	48	01	182
D	51	72	36	24	38	25	--	123
E*	125	118	--	66	85	92	--	243
TOTAL	479	467	137	289	243	274	03	947



NR = Não Respondeu a questão sobre o ano em que estuda.

(*)10 alunos da escola E e, 58 da escola B, não responderam as questões de avaliação.

O projeto foi dividido em três etapas. Na primeira etapa, os estagiários aprofundaram seus conhecimentos sobre o tema e elaboraram os materiais, posteriormente utilizados nas atividades com o público alvo. Na segunda etapa, foi realizado atendimento à comunidade externa. Cada turma de alunos participou da visita monitorada por cerca de duas horas. Os alunos visitantes responderam a um questionário de avaliação das atividades desenvolvidas durante a visita ao projeto. A terceira etapa foi elaborada para levantamento dos pontos positivos e negativos das atividades desenvolvidas, sob a ótica da comunidade atendida (questionário) e da equipe do projeto. As atividades desenvolvidas, descritas abaixo, incluíram: uma apresentação oral inicial, a exposição de painéis direcionada pela atividade de “caça ao tesouro”, o espaço das curiosidades, a roleta do sono, breves estudos de caso, exercícios de completar frases e discussão sobre higiene do sono. Ao final das atividades, foi distribuído um livreto com algumas informações sobre o sono e atividades de passatempo.

O objetivo da apresentação oral, “hora da conversa” (Figura 1), foi pensado e desenvolvido para fornecer os conhecimentos básicos aos alunos, de forma que os mesmos conseguissem realizar as atividades lúdicas subsequentes. Em cerca de vinte minutos, foram abordados os seguintes tópicos: conceito e funções do sono, características de sonhos e pesadelos, duração e horários de dormir (necessidades de cada faixa etária e as diferenças individuais), qualidade e distúrbios de sono, atitudes e substâncias prejudiciais ao sono, hábitos adequados em relação ao sono.



Figura 1. Uma das autoras durante a atividade "hora da conversa".



Após a explicação, a turma de visitantes era dividida em pequenos grupos que se revezavam nas demais atividades, sempre acompanhados dos monitores. A atividade de visita à exposição de painéis foi modificada de uma experiência anterior ([ITOKAZU, LIMA, ANDRADE, 2008](#)) visando à maior interatividade com o material. Os grupos recebiam envelopes com uma questão inicial, a qual deveria ser respondida a partir das informações contidas nos painéis. Quando o grupo encontrava o painel com a resposta, retirava uma segunda questão de um envelope afixado ao painel, e assim sucessivamente, até completar a tarefa, simulando um jogo de “caça ao tesouro”. Ao responder uma sequência de questões, os painéis eram explorados pelos estudantes. O último envelope continha cartões com palavras soltas que deveriam ser organizadas para formar uma mensagem (Figura 2).



Figura 2. Estudantes participando das atividades: A- de visitação aos painéis e "caça ao tesouro", B- "espaço das curiosidades".

O “espaço das curiosidades” consistia em perguntas ou frases relacionadas a situações particulares sobre o sono, dispostas em pastas suspensas (Figura 2). Os alunos andavam entre as pastas e, dependendo do interesse, abriam uma pasta para verificar a resposta. Os assuntos abordados incluíam: consequências da redução e da privação total do sono, secreção de hormônios durante o sono, efeito do álcool sobre o sono, estatísticas sobre o sono na população brasileira, características do sonho, tônus muscular durante o sono.

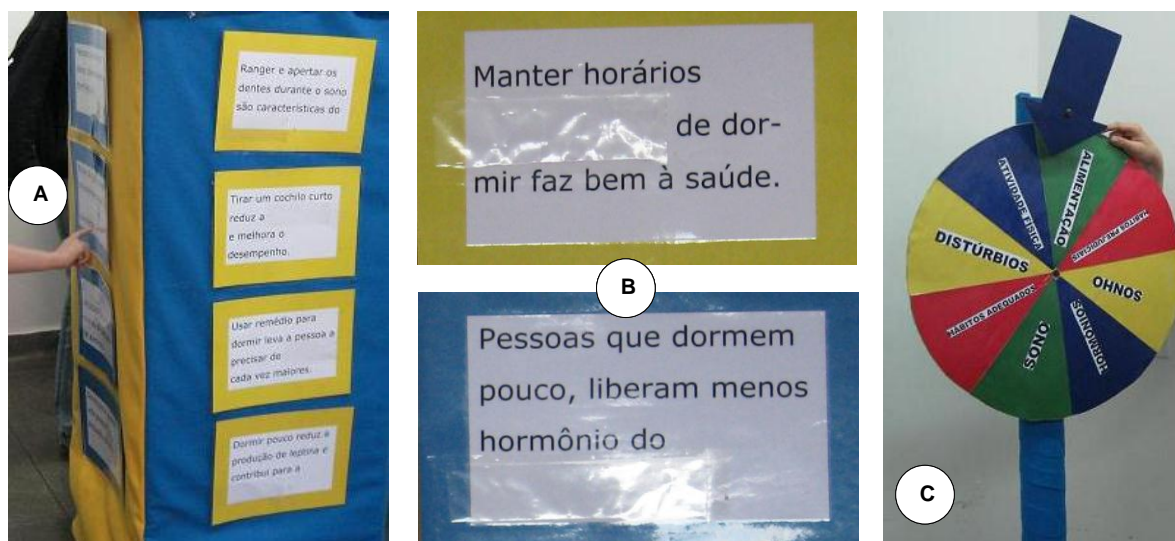


Figura 3. Atividade "descubra o que está faltando": A- estrutura para colocação dos cartazes, B- Dois exemplos de frases a serem completadas. C- Atividade "roleta do sono".

A "roleta do sono" (Figura 3) era uma estrutura de aproximadamente 1,8 metros de altura contendo na circunferência palavras-chave: sono, sonho, hábitos prejudiciais, hábitos adequados, alimentação, distúrbios, atividades e hormônio. Os alunos deveriam conversar ou criar situações sobre o tópico indicado pela seta quando a roleta parava de girar. O monitor responsável fornecia informações, quando necessário, e estimulava a criatividade do grupo em relação ao assunto apresentado.

Os estudos de caso eram pequenas estórias escritas sobre diferentes personagens: 1) a adolescente que passou a acordar mais cedo por causa da mudança do horário das aulas, 2) o estudante universitário que trabalha de dia e estuda à noite, 3) a menina que dorme em um quarto claro e barulhento, 4) o pré-vestibulando que range os dentes durante o sono, 5) o advogado insone que joga basquete diariamente ao final da noite, 6) a estudante apaixonada com dificuldade em adormecer, 7) o roncador, 8) a sonâmbula, entre outros. Os visitantes deveriam analisar uma ou mais situações apresentadas, colocar-se na posição do personagem e reconhecer problemas de sono relacionados aos hábitos dos personagens. O grupo debatia quais estratégias poderiam ser adotadas pelos personagens para enfrentar suas dificuldades.

Em "descubra o que está faltando", os participantes deveriam identificar quais palavras completavam as sentenças apresentadas em uma estrutura em forma de um cubo de 1,6 metros de altura (Figura 3). Em cada face do cubo, foram colocadas quatro frases, totalizando dezesseis sentenças por grupo. O monitor responsável verificava se as palavras encaixadas estavam corretas e conversava com o grupo sobre seu significado.

Na atividade "higiene do sono" vários cartazes eram entregues aos participantes, os quais deveriam separá-los de acordo com as frases que representassem hábitos adequados ou inadequados em relação ao sono. Em seguida, o monitor discutia a classificação estabelecida pelos alunos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando a opinião dos visitantes, houve boa receptividade à prática desenvolvida, bem avaliada nos quesitos contentamento (90% dos estudantes), interesse pelo assunto (85%) e aprendizado de novas informações (93%). Dentre as atividades realizadas, 25% dos visitantes gostaram particularmente das atividades lúdico educativas, 19% da apresentação oral e 23% relataram ter apreciado todas as atividades sem distinção. A maioria dos visitantes valorizou o trabalho em grupo e sentiu-se estimulada a fazer com que sua equipe cumprisse os objetivos propostos.

Observamos que as dinâmicas de grupo possibilitaram a reavaliação de experiências e conhecimentos prévios. Por exemplo, os estudantes reconheciam que a redução do sono, ou a sua ausência, era prejudicial, embora não conseguissem identificar as suas consequências para o bem estar físico e mental. Os adolescentes acreditavam que as características do sono eram as mesmas para todas as pessoas, desconhecendo as particularidades de cada indivíduo quanto ao "horário de funcionamento do corpo" e a quantidade de horas de sono necessária. A maioria dos alunos demonstrou surpresa quanto aos efeitos de determinadas substâncias presentes na dieta que alteram o sono, em especial substâncias estimulantes e o álcool.

De acordo com a impressão pessoal dos estagiários extensionistas, a opção por transformar a exposição de painéis em um jogo de "caça ao tesouro" aproximou os estudantes do material. Por meio do entretenimento, o recurso utilizado viabilizou a divulgação de informações e o aprendizado. De fato, o aspecto lúdico, que permeou a execução das várias atividades, promoveu a descontração dos visitantes e a maior integração do grupo.

Informações e conceitos chaves, previamente selecionados a partir de experiências anteriores ([MATHIAS, SANCHEZ, ANDRADE, 2006](#)), puderam ser transmitidos com o auxílio dos monitores, os quais foram agentes facilitadores essenciais no processo de socialização e compreensão do conhecimento.

Adicionalmente, o projeto propiciou aos acadêmicos uma rica experiência prática, estimulando-os a criar estratégias ao trabalhar a educação para a saúde com grupos de adolescentes e a reinventar, a cada momento, essas estratégias, tendo em vista características de cada faixa etária e de cada escola. Os graduandos puderam complementar conhecimentos teóricos à medida que identificavam a necessidade de aprofundar alguns tópicos. O projeto incentivou a reflexão sobre os desafios e os limites de uma atividade voltada à educação para a saúde de jovens. Os extensionistas se defrontaram com questões relacionadas à seleção dos temas e às estratégias de trabalho: como passar a informação de forma simples e clara? Como envolver os adolescentes? Durante o projeto, houve a necessidade de desenvolver a capacidade de comunicação com os membros da equipe e com as pessoas da comunidade. Enquanto futuros licenciados, os alunos envolvidos no projeto tiveram também a oportunidade de um contato com a realidade das escolas da rede pública, interação que enriqueceu a sua formação profissional.



CONCLUSÃO

A experiência extensionista foi bastante gratificante para a equipe do projeto e foi recebida de forma prazerosa pela maioria dos estudantes. Alguns adolescentes se envolveram mais com as atividades, e outros se sentiram mais estimulados pela quebra da rotina escolar. As atividades desenvolvidas se mostraram exequíveis e podem ser adaptadas a diferentes públicos-alvo. A proposta visava ao atendimento de um grupo relativamente grande de estudantes, não cabendo, naquele momento, um acompanhamento personalizado. Existem limitações em relação à determinação do grau de incorporação dos conhecimentos divulgados no dia a dia dos alunos. Também não é possível avaliar o impacto indireto nas famílias dos estudantes. Além do relato da experiência, ao levar para casa o livreto sobre o sono, distribuído durante a visita, é possível que o conhecimento fosse compartilhado com a família. A experiência para cada indivíduo foi pontual e sugere-se que futuros projetos possam ser aprimorados, estimulando o maior envolvimento das escolas e de seus professores.

AGRADECIMENTOS

A participação dos estagiários voluntários foi essencial para o desenvolvimento das atividades: Pedro Rodolfo Morelli, Dayane Rodrigues Gregório, Amábile Sass Jacomo, Marina Sanches Furlan Ferreira e Priscilla Kellen de Lima. Agradecemos também à colaboração da Direção, funcionários, professores e alunos da EE Dona Carolina Francini Burali, EE Profa. Cleophânia Galvão da Silva, EE Prof. Ernani Rodrigues, EE Profa. Francisca Ribeiro Mello Fernandes, EE Prof. Leny Barros da Silva, Assis/SP. Este trabalho contou com o apoio financeiro da PROEX.

REFERÊNCIAS

[CALAMARO, C.J.; MASON, T.B.A.; RATCLIFFE, S.J.](#) Adolescents living the 24/7 lifestyle: effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning . **Pediatrics, Evanston** , v.123, n.6, p. e1005-e1010, 2009.

[CURCIO, G.; FERRARA, M.; DE GENNARO, L.](#) Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Review*, London, v.10, n.5, p.323-37, 2006.

[DIGDON, N.](#) Circadian preference and college students' beliefs about sleep education. *Chronobiology International*, New York, v.27, n.2, p. 297–317, 2010.

GIBSON, E.S. et al. Sleepiness is serious in adolescence: two surveys of 3235 Canadian students. *BMC Public Health*. London, v.6, n.116, 2006. Disponível em <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/116> acesso em 08 agosto de 2011.

GRADISAR, M.; GARDNER, G.; DOHNT, H. Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*. Amsterdam, v.12, n.2, p.110-118, 2011.

ITOKAZU, T.S.; LIMA, R.S.; ANDRADE, M.M.M. Exposição sono e saúde: avaliação de uma experiência. . PINHO, S.Z.; SAGLIETTI, J.R.C. (Orgs.). Cadernos dos Núcleos de Ensino da Unesp, São Paulo: Editora Unesp, 2008, p. 200-214.

MATHIAS, A.; SANCHEZ, R.P.; ANDRADE, M.M.M. Incentivar hábitos de sono adequados: um desafio para os educadores. In: PINHO, S.Z.; SAGLIETTI, J.R.C. (Org.). Cadernos dos Núcleos de Ensino da Unesp, São Paulo: Ed. Unesp, 2006, p.718-731.

SANCHEZ, R.P. et al. Sono e saúde: uma exposição didática itinerante. In: PINHO, S.Z.; SAGLIETTI, J.R.C. (Org.). Cadernos dos Núcleos de Ensino da Unesp, São Paulo: Ed. Unesp, 2007. p. 228-238.

SNELL, E.K.; ADAM, E.K.; DUNCAN, G.J. Sleep and the Body Mass Index and Overweight Status of Children and Adolescents. *Child Development*. Chicago, 2007, v.78, n.1, p.309-323, 2007.

SOUSA, I.C.; ARAÚJO, J.F.; AZEVEDO, C.V.M. The effect of a sleep hygiene education program on the sleep-wake cycle of Brazilian adolescent students. *Sleep and Biological Rhythms*, Carlton South , v.5, n.4, p. 251-258, 2007.

SPRUYT, K.; MOLFESE, D.L.; GOZAL, D. Sleep duration, sleep regularity, body weight, and metabolic homeostasis in school-aged children. *Pediatrics*, Evanston, v.127, n.2., p. e.345-352, 2011.