

**SONO EM SALA DE AULA E NAS LIÇÕES DE CASA ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

Leonardo Rodrigues Souza

Universidade Estadual de Montes Claros

[souza.leonardorodrigues81@gmail.com](mailto:souza.leonardorodrigues81@gmail.com)

Nayra Suze Silva e Souza

Universidade Estadual de Montes Claros

[nayrasusy@hotmail.com](mailto:nayrasusy@hotmail.com)

Rosângela Ramos Veloso Silva

Universidade Estadual de Montes Claros

[rosaveloso9@gmail.com](mailto:rosaveloso9@gmail.com)

**Palavras-chave**: Sonolência Diurna, Estudantes, Ensino Médio.

**Resumo Simples:** O sono é um processo natural do organismo, essencial à reparação e à manutenção da saúde; importante no processo de consolidação da memória, aprendizagem e desenvolvimento escolar (CRONFLI, 2002; VALLE; VALLE; REIMÃO, 2009). Padrões de sono insuficientes tendem a desencadear a sonolência diurna excessiva (SDE), caracterizada pela predisposição e necessidade subjetiva de dormir durante o dia (PEREIRA; TEIXEIRA; LOUZADA, 2010). A SDE, comum na adolescência, está associada ao declínio de produtividade em atividades escolares e tarefas cotidianas (BARBOSA, et al., 2020). Este estudo teve como objetivo identificar as frequências das variáveis de sonolência diurna excessiva em sala de aula e nas lições de casa em estudantes do ensino médio. Faz parte do *Projeto Elcas* “Estudo Longitudinal do Comportamento do adolescente na Atividade Física e Saúde”. A amostra foi composta por escolares regularmente matriculados no primeiro ano do ensino médio da rede pública estadual de ensino em Montes Claros - Minas Gerais. A coleta de dados iniciou-se em setembro de 2022. Para a avaliação dos hábitos de sono aplicou-se a Escala de Sonolência Diurna Pediátrica – PDSS, validada para adolescentes brasileiros. Foram avaliados 563 adolescentes, média de idade de 15,4 anos (DP±0,74), 49,0 % do sexo masculino, apenas 29,0% brancos. Utilizou-se a estatística descritiva, analisadas por meio do *software* estatístico SPSS®. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (n° 5.287.269/2002). Em relação à frequência com a qual dormem ou sentem sono na escola, apenas 27,4% relataram nunca ou quase nunca sentirem sono em sala de aula. Quanto à dificuldade em se manterem despertos durante a realização das lições de casa, grande maioria (71,6%) apresentaram dificuldade habitual, frequentemente ou na maioria das vezes. Pode-se identificar elevada prevalência de estudantes do ensino médio com sonolência diurna em sala de aula e nas lições de casa. Sugere-se a realização de intervenções multicomponentes com enfoque na higienização e adoção de hábitos salutares de sono, bem como o desenvolvimento de estudos de associação, a fim de que possam ser identificadas possíveis variáveis de interferência neste comportamento.

Apoio financeiro: FAPEMIG - Processo: n.APQ-00711-22

**Referências**

BARBOSA, Sara Machado Miranda Leal et al. Prevalência de sonolência diurna excessiva e fatores associados em adolescentes da coorte RPS, em São Luís (MA). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, 2020.

CRONFLI, Regeane Trabulsi. **A importância do sono**. Revista Cérebro & Mente, São Paulo, n.16. dezembro, 2002.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LOUZADA, Fernando Mazzilli. Sonolência diurna excessiva em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista paulista de pediatria**, v. 28, p. 98-103, 2010.

VALLE, Luiza Helena Leite Ribeiro do; VALLE, Eduardo L. Ribeiro do; REIMÃO, Rubens. Sono e aprendizagem. 2009. **Revista psicopedagogia.** São Paulo, v. 26, n. 80, p. 286-290, 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0103-84862009000200013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 25 abril 2023.