



PROJETO SONO AO LONGO DA VIDA: relato de experiência da extensão universitária.

Adriano Filipe Barreto Grangeiro, UFNT, adriano.grangeiro@ufnt.edu.br;

Pedro Henrique de Sousa, UFNT, sousa.pedro@uft.edu.br;

Jayron Antônio Crhistofler Matos, UFNT, sdmatos2014.10@gmail.com;

Leandro Ferraz, UFNT, leandrotoc@uft.edu.br;

Ana Mara Francelina da Silva, UFNT, francelina.silva@uft.edu.br

Área temática: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS/SAÚDE

I. Introdução

O sono é um estado funcional, reversível e cíclico sendo considerado essencial para o organismo e regulado por inúmeros sistemas do corpo humano, além disso, é um elemento fundamental para a condição humana favorecendo para uma expectativa de vida saudável (KIM; TUFIK; ANDERSEN, 2017; VASCONCELOS et al., 2020; VIEIRA; OLIVEIRA GOMES, 2021).

Considerando o contexto da pandemia da COVID-19, foi observado uma diminuição no bem-estar físico e mental dos seres humanos intensificando os transtornos do sono e ocasionando à atenuação da qualidade do sono (BLUME, 2020).

A literatura aponta a insônia como transtorno do sono que mais afetou a população em geral, sendo alvo dos estudantes universitários (CESPEDES et al., 2020) e rapidez da propagação em virtude do novo Coronavírus – SARS-CoV-2 paralisou as atividades presenciais de 91% dos estudantes mundialmente (UNESCO, 2020).



Dessa maneira, as Universidades, departamentos acadêmicos e cursos universitários necessitaram adaptar-se reduzindo impactos pedagógicos e riscos para saúde pública visando garantir uma educação com nível de qualidade e segurança para todos (GUSSO et al., 2020).

O presente projeto de extensão “Sono ao longo da vida” do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins no Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, justifica-se considerando demandas impostas pela vida universitária em decorrência do ensino remoto emergencial resultando em maior tempo do computador e do uso de telas durante o dia e principalmente no período noturno, horário das aulas do Curso, objeto de investigação e implantação desse projeto.

Desse modo, a necessidade de fomentar e inserir a temática sono ao longo da vida no ensino, pesquisa e extensão em escolas de Educação Básica e Universidades Superiores torna-se emergente devido ser pouco discutido, sendo de grande relevância a reflexão sobre Educação, Saúde e Sono, visando ações e desafios nas diferentes gerações, pois é primordial pessoas saudáveis para o desenvolvimento de um país.

II. Objetivos

O objetivo geral será descrever vivências do projeto sono ao longo da vida desenvolvidas em um projeto de extensão universitária e como objetivo específico: integrar os níveis de formação básica e superior oportunizando alunos de ensino fundamental e médio a discussão da temática “sono ao longo da vida”;



III. Relato de experiência

Trata-se de um relato de experiência de ações desenvolvidas por meio do projeto “Sono ao longo da vida” cadastrado na gestão de projetos universitários nº 4763 e financiado pelo Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis com auxílio financeiro da PROEX/UFNT através do Edital nº001/2022.

O projeto foi desenvolvido por 1 (um) monitor bolsista e orientado pelo Coordenador do respectivo projeto, ambos do Curso de Educação Física da UFNT sendo executado no período de junho de 2022 a janeiro de 2023.

A equipe constituída do projeto foi composta de 06 (seis) docentes do Curso de Educação Física e 01 (uma) docente do Curso de Pedagogia, 19 discentes do Curso de Educação Física, 01 discente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu, 01 (uma) técnica administrativa todos pertencentes à UFNT e ao Programa Integrado do Curso de Educação Física, vinculados ao Programa Alvorecer.

A população alvo desse projeto foi voltada para o público interno composta por 189 alunos matriculados no Curso de Educação Física da UFNT, do primeiro ao oitavo período, procurando obter uma panorâmica global da temática “sono” em distintos momentos da vida acadêmica.

Foram realizadas campanhas educativas e discussões da Temática “Sono ao longo da vida” em outubro e novembro de 2022 com aproximadamente 500 participantes do Colégio Dom Orione no município de Tocantinópolis, TO por meio de alunos da Educação Básica do Ensino Fundamental e Médio, além do Diretor, Professores, Supervisores e técnicos administrativos visando fomentar a criação de projetos dessa natureza no âmbito escolar e interação com comunidade acadêmica (Figura 1 e Figura 2).



Figura 1 – Alunos da Educação Básica do Colégio Dom Orione, Tocantinópolis, TO com o Coordenador do Projeto Sono ao Longo da vida.



Fonte: Arquivos do Projeto Sono ao longo da vida, 2022.

Figura 2 - Alunos da Educação Básica do Colégio Dom Orione, Tocantinópolis, TO com discente voluntário do Projeto Sono ao Longo da vida do Curso de Educação Física da UFNT.



Fonte: Arquivos do Projeto Sono ao longo da vida, 2022.

A literatura evidencia que fatores externos, como a luminosidade, temperatura ambiental, barulho e fatores sociais, como os horários escolares, influenciam nas alterações e possíveis transtornos do sono nos adolescentes (MARTINS, 2018).



Na adolescência, o tempo médio recomendado são de 8 a 10 horas de sono por noite (NATIONAL SLEEP FOUNDATION, 2015; HALL; GUYTON, 2017), pois conforme Hall & Guyton (2017), para manter um estado de vigília durante o dia é necessário um sono saudável que possui qualidade e quantidade, conforme o recomendado.

No estudo realizado por Mello (2015), aponta que os adolescentes que tem uma vida saudável e uma boa qualidade de sono terão melhor desenvolvimento na execução de suas tarefas com fator positivo na aprendizagem, com menor probabilidade de adquirir possível alteração psicológica ou qualquer outro transtorno por falta de sono de qualidade.

A integração entre os alunos monitores da UFNT e os alunos da Educação Básica com inserção do projeto “Sono ao longo da vida” propiciou a reflexão e necessidade da prática de ambientes e espaços saudáveis, o fortalecimento das redes para compartilhar informações, práticas exitosas e inovadoras, contribuindo para adesão de comportamentos ativo e saudável dos estudantes e colaboraram com o perfil da universidade na promoção da saúde, assumindo o compromisso social para com a sociedade em que está inserida conforme as especificidades do estado.

Este projeto foi pautado no tripé ensino, pesquisa e extensão da UFNT com interligação no Projeto Pedagógico do Curso de Educação Física, na construção da interface dessa temática ao Plano de Desenvolvimento Institucional em construção e correlacionado aos 17 objetivos do desenvolvimento sustentável com destaque aos objetivos 3 e 4 que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem estar para todos em todas as idades e compreendendo que para garantir o objetivo 3 é necessário promover uma educação de qualidade de forma inclusiva e equitativa (AGENDA, 2030).

Levando em conta questões primordiais de superação das desigualdades sociais, a Agenda 2030 permite à educação ser este caminho implementador das transformações e restaurações que são necessárias para continuarmos habitando um planeta saudável através do projeto desenvolvido em questão (AGENDA, 2030).



IV. Considerações Finais

Foi de grande relevância a realização de ações de extensão e envolvimento dos estudantes do Curso de Educação Física e da Educação Básica, bem como, o projeto indo à escola enfocando que os bons hábitos do sono são um processo necessário para envelhecer com saúde e melhor qualidade de vida, pois informações relacionadas ao sono de boa qualidade são necessárias em todo o ciclo de vida do indivíduo.

Portanto, implantar esse projeto foi fundamental, pois propiciou a complementação do ensino e da aprendizagem, constituindo-se instrumento de integração, de aperfeiçoamento técnico-cultural, científico e de relacionamento humano no âmbito da UFNT, incentivando a iniciação à docência dos estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física para atuarem de maneira efetiva na Educação Básica.

Financiamento

Auxílio financeiro da PROEX/UFNT através do Edital nº001/2022.

V.Referências Bibliográficas

AGENDA 2030. **Os objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) no Brasil.** Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 01 nov.2023

BLUME, C.; SCHMIDT, M. H.; CAJOCHEN, C. Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. **Current Biology.**, v.30, n.14, p.795-797, 2020.

CESPEDES, M.S.; SOUZA, J. C. R. P. Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. **Arquivos médicos dos hospitais e da faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.**, v.66, n.2, p. 116-123, 2020.



GUSSO, H. L.; ACHER, A. B.; LUIZ, F.B. et al. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. **Educ.Soc.**, v.41, e238957, 2020.

HALL, J.E.; GUYTON, A.C. Estudo da atividade cerebral: sono, ondas cerebrais, epilepsia, psicoses. **Tratado de Fisiologia Médica**. 13ª ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2017.

KIM, L.J.; TUFIK. S.; ANDERSEN, M. L.; Neurofisiologia do sono. In: HADDAD, L. M.; GREGÓRIO, L.C. **Manual do residente: medicina do sono.**, p.2-9. São Paulo: Manole, 2017.

MARTINS, R. J. S. **Análise do padrão de sono em estudantes do ensino médio em São Luís, MA**. 2018. 71f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde/CCBS) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

MELLO, M. T. **Exercício e sono**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2015. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7HvGSB64qpYmPjd98KTDSdx/?lang=pt>. Acesso em: 01 nov. 2023.

NATIONAL SLEEP FOUNDATION: sleep in America, Poll. Washington DC: **National Sleep Foundation**, 2015. Disponível em: <https://www.sleephealthjournal.org/pb/assets/raw/Health%20Advance/journals/sleh/2015SleepinAmericaPollSummaryofFindings.pdf>. Acesso em 02 nov.2023.

UNESCO [United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization]. **Covid-19 Educational disruption and response**. Paris, UNESCO, 2020. Disponível em: <http://www.iiep.unesco.org/en/covid-19-educational-disruption-and-response-13363>. Acesso em: 30 out.2023.

VASCONCELOS, L D. O.; PACHECO, M. T. C. A.; ALMEIDA, E. S. G. et al. Avaliação do cronotipo associado à qualidade de sono e à sonolência diurna nos estudantes de medicina de uma faculdade de Minas Gerais: um estudo transversal. **Revista Interdisciplinar Ciências Médica.**, v. 4, n.2, p.44-50, 2020.

VIEIRA, M.B.; OLIVEIRA, T.D.; GOMES, A.V.de M. Qualidade do sono e consequências na saúde física e mental dos estudantes universitários: uma revisão de literatura. In: CASTRO, L.H.A. **Ciências da saúde: influências sociais, políticas, institucionais e ideológicas.**, p. 207-215. Ponta Grossa, PR: Atena, 2021.