

## **QUALIDADE DO SONO EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO DA ESCOLA DE APLICAÇÃO DR ALFREDO JOSE BALBI.**

**ODS 3 ( Saúde e Bem- estar)**

**André Santos Pisciotta (Colégio UNITAU); Augusto Alvarenga Alves (Colégio UNITAU); Caio Rocha (Colégio UNITAU) ; Francisco Kioshi Azuma, (Colégio UNITAU); Lorenzo Katsue Manhani Hato (Colégio UNITAU); Maria Eduarda Parado (Colégio UNITAU); Maria Luiza Domingues Corrêa (Colégio UNITAU); Mel de Moura Soares Costa (Colégio UNITAU) ; Mirella Migotto Bandeira de Deus ( Colégio UNITAU) Michele Aparecida dos Santos Lara (Colégio UNITAU Orientador)**

O sono é um processo biológico essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, sobretudo durante a infância e a adolescência, no entanto, mudanças nos hábitos de vida, o uso frequente de dispositivos eletrônicos e rotinas escolares podem comprometer tanto a quantidade quanto a qualidade do sono, impactando diretamente o desempenho escolar e a saúde dos estudantes. Este trabalho tem como objetivo investigar os hábitos de sono e fatores relacionados entre alunos do Ensino Fundamental e Médio, a fim de compreender os principais determinantes da sonolência diurna e da sensação de cansaço ao despertar. A pesquisa foi realizada no Colégio de Aplicação Dr. Alfredo José Balbi, com participação de 420 estudantes do Ensino Fundamental I, Fundamental II e Ensino Médio/Técnico, sendo conduzida pelos alunos do 7º ano A e B como atividade de iniciação científica. O instrumento utilizado foi um questionário estruturado, aplicado de forma presencial, composto por 11 questões fechadas relacionadas a horário de dormir, tempo de sono, uso de telas, prática de atividades físicas, alimentação antes de dormir e sonolência diurna. Os dados coletados foram organizados em gráficos e analisados de maneira descritiva. Os resultados apontaram que a maioria dos estudantes apresenta hábitos de sono inadequados: o horário mais frequente de dormir foi entre 22h e 23h (29,7%), mas 30,5% afirmaram dormir após as 23h; quanto à duração do sono, 45,7% relataram dormir de 6 a 7 horas por noite, valor inferior às 8 a 10 horas recomendadas para adolescentes. Além disso, 82,6% dos estudantes utilizam celular, tablet ou computador quase todas as noites antes de dormir, configurando fator de risco para privação de sono. Em relação ao despertar, 82,6% relataram acordar cansados ou muito cansados, e 37,6% afirmaram sentir sonolência diurna frequentemente. A discussão dos dados confirma achados de pesquisas nacionais, que apontam para alta prevalência de sono insuficiente e uso excessivo de telas entre adolescentes brasileiros; mesmo entre aqueles que praticam atividades físicas regularmente, o impacto do uso de dispositivos eletrônicos no período noturno parece neutralizar os benefícios dessa prática. Tais resultados evidenciam a necessidade de políticas educativas e de conscientização sobre higiene do sono, envolvendo escola, família e comunidade. Conclui-se que os estudantes investigados apresentam padrões de sono insuficientes e de baixa qualidade, com forte associação ao uso de telas no período noturno, recomendando-se a implementação de projetos escolares de educação em

saúde voltados para a promoção de hábitos mais saudáveis, visando reduzir a sonolência diurna e melhorar o desempenho acadêmico e o bem-estar geral.

**Palavras-chave:** Sono; Adolescência; Hábitos de vida.