

O IMPACTO DA TECNOLOGIA NA QUALIDADE DO SONO DOS ADOLESCENTES ALUNOS DE ENSINO MÉDIO NO BRASIL*

PAULO FERNANDO ESPINDOLA MARTINS NETO**

RESUMO

Este artigo científico investiga o impacto da tecnologia, especialmente dispositivos digitais na qualidade do sono de alunos do ensino médio no Brasil. Com isso, as informações presentes na pesquisa são provenientes de um estudo baseado em artigos publicados já existentes publicados no google acadêmico. A partir disso, são disponibilizadas informações com o objetivo de trazer informações claras sobre uso de meios digitais anteriores ao sono entre o público-alvo. Ademais, são abordados assuntos como a importância do sono, o seu impacto na aprendizagem, de que forma deveria acontecer o sono de alunos de ensino médio no país, os distúrbios resultado do sono problemático e as principais tecnologias utilizadas pelos jovens estudantes. Portanto, o resultado encontrado foi que os alunos dormem menos do que deveriam, tem como celular o principal aparelho, apresentam maior tempo médio em frente a meios digitais do que o máximo recomendado pela ONU e que uso de aparelhos eletrônicos têm impacto direto na aprendizagem dos jovens.

PALAVRAS-CHAVE

Sono; Tecnologia; Estudo

INTRODUÇÃO

Imaginemos a seguinte cena: um professor de ensino médio estava lecionando mais uma de suas aulas, entretanto, no meio do discurso percebeu grande quantidade de jovens desatentos. Assim, a sua curiosidade de “porquê” isso está acontecendo foi instigada. Perguntando a alguns alunos, foi relatado cansaço por parte dos jovens. Investigando mais profundamente, concluiu-se que o

problema poderia estar relacionado com o sono controverso, resultado do uso exagerado de tecnologia.

Em primeiro lugar, é importante pontuar que casos de problemas com sono são resultado do uso excessivo de meios digitais, e não ficam apenas nas histórias ficcionais, como esta que abre nosso texto. A dependência tecnológica, a bem da verdade, “está virando

* Este artigo é resultado de pesquisa realizada a propósito da disciplina de Pesquisa e Produção Acadêmica ministrada pelo professor Vinicius Furquim de Almeida, no Colégio Sinodal Prado, no ano de 2024

** Estudante do 3 ano do Ensino Médio do colégio Sinodal Prado.

um problema de saúde pública” (MENDES, 2024). São, verdadeiramente, um dos principais malefícios aos alunos de ensino médio do Brasil. Contudo, grande parte dos estudantes afetados não têm conhecimento de o quão impactante o sono é na vida do ser humano.

Com o aumento dos usos de celulares, tablets e computadores nas últimas décadas, se normalizou o uso a todo momento. Por conseguinte, a utilização excessiva não é diferente no horário anterior ao sono. Ainda mais, para os novos adolescentes que desde cedo vivem com a tecnologia.

Logo, tendo em vista a problemática do uso intensivo de celular anteriormente ao período do sono, somando com a desinformação acerca do assunto, coloca-se o problema: Qual o impacto da tecnologia na qualidade do sono dos adolescentes alunos de ensino médio do Brasil? Visitando respondê-lo, a presente pesquisa foi realizada com o intuito de ajudar com esse malefício do mundo moderno.

A METODOLOGIA E OS OBJETIVOS

A pesquisa foi baseada em dados encontrados em artigos e livros achados por meio do Google Acadêmico. Ou seja, os dados de outras pesquisas já publicadas que observam o sono dos jovens e como eles afetam os resultados dos alunos de ensino médio.

A partir disso, foi utilizado a pesquisa “distúrbios do sono e seus impactos na saúde em adolescentes em fase estudantil (2021)”, para entender quais são os malefícios na saúde dos alunos de hábitos de descansos problemáticos. Tendo em vista que as complicações são diversas, como problemas psicológicos e físicos.

De outro modo, foi analisado o artigo “sono e

aprendizagem (2009)”. Com o intuito de compreender como práticas saudáveis ou problemáticas de descanso alteram os resultados dos jovens no ambiente escolar, focando principalmente na parte direcionada aos alunos do ensino médio.

Por fim, foi estudado também a pesquisa “Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? (2015)” com a ideia de entender como é uma rotina de sono ideal para os jovens do ensino médio do Brasil.

Assim, a partir desses artigos conseguimos informações mais concretas e simplificadas sobre o tema do trabalho. Com o objetivo de revisão e compilação artigos científicos que discorrem sobre o tema, analisar o impacto da tecnologia na qualidade do sono dos jovens estudantes do ensino médio brasileiro. Dessa maneira, descobrindo quais aparelhos são mais utilizados e os prejuízos do sono perturbado no contexto do ambiente escolar.

A IMPORTÂNCIA DO SONO: UM PANORAMA

O sono é essencial para o funcionamento correto do ser humano, entretanto, dormir bem é uma atividade que apresenta certo desafio para algumas pessoas. Um grupo de pessoas que enfrentam de forma recorrente essas problemáticas são os jovens brasileiros, principalmente influenciado pelo uso exacerbado de tecnologias.

Em uma pesquisa bibliográfica baseada em 31 artigos sobre a influência da tecnologia no sono na adolescência, nos bancos de dados National Center for Biotechnology Information (PubMed) e Latin American and Caribbean Health Sciences (LILAS), foi apurado diversas informações que cooperam com importantes ideias sobre o público alvo do trabalho como

por exemplo a tabela editada a seguir (CARVALHO; PINTO, 2023).

Imagem 1: Autores e conclusões

AUTOR	ANO	N	FAIXA ETÁRIA	PRINCIPAIS CONCLUSÕES
Bourchtein E, Langberg JM, Cusick CN, Breaux RP, Smith ZR, Becker SP.	2019	302	12 a 14 anos	Constata-se a relação em tempo de tela e malefícios para o sono dos adolescentes, além de se concluir que aqueles com TDAH consomem maior tempo de tela em relação aos de mesma faixa etária sem TDAH.
Foerster M, Henneke A, Chetty-Mhlanga S, Roosli	2019	895	10 a 17 anos	O uso de aparelhos celulares próximo à hora de dormir demonstrou despertares noturnos, sono não restaurador e dificuldade para adormecer entre os adolescentes.
Lee S, Jirasek I.	2019	416	11 a 15 anos	O maior tempo de tela está associado ao menor bem-estar espiritual entre adolescentes, afetando a sua satisfação com a vida.
Motamed-Gorji N, Qorbani M, Nikkho F, A sadi M, Modlagh ME, Safari O, et al.	2019	13486	6 a 18 anos	Tanto tempo de tela quanto a atividade física estão associadas de maneira independente a qualidade de vida em crianças e adolescentes iranianos, e os malefícios criados por tempo de tela prolongado podem ser amenizados por altos níveis de atividade física.
Taher F, Heshma R, Mollagh ME, Ardalan G, A savesh H, Qorbani M, et al	2019	13486	6 a 18 anos	Alto Tempo de tela (>2h/dia) e baixos níveis de atividade física estão associados a malefícios psiquiátricos na infância.

Fonte: Compilação do autor

O sono é de suma importância para os alunos de ensino médio do Brasil, a ocorrência correta dessa prática humana apenas demonstra resultados positivos ao corpo humano. Enquanto, a falta do tempo para dormir afeta negativamente as sinapses neurais e reduz a atividade cerebral principalmente na região frontal e lateral do cérebro. No Brasil são mais de 20 milhões de pessoas com problemas no descanso. (BRAGA; NOBRE, 2021).

Distúrbios do sono e seus impactos na saúde em adolescentes em fase estudantil

O sono é fundamental para o ser humano, visto que tem grande importância no desenvolvimento e manutenção de algumas funções do corpo. A partir da pesquisa é concluído o impacto do sono em atividades como consolidação da memória, manutenção das funções cognitivas e endócrinas,

restauração do metabolismo e a falta do descanso ideal pode acarretar em distúrbios psicológicos, envelhecimento, cansaço e depressão. (BRAGA; NOBRE, 2021).

Segundo o artigo “distúrbios do sono e seus impactos na saúde em adolescentes em fase estudantil (2021)”, a falta de sono também pode provocar consequências nas regiões neurais, com a diminuição da atividade cruciais do cérebro, como as áreas frontais e o cerebelo. Isso leva a dificuldades na memória e a alterações no humor, além disso, acaba comprometendo a produção de insulina e elevando os níveis de cortisol no organismo. No Brasil, cerca de dez milhões de pessoas sofrem com transtornos do sono, com alta quantidade entre adolescentes, em função de mudanças cognitivas associadas ao ciclo do sono.

Assim, com a crescente na utilização de smartphones e tablets por crianças cada vez mais cedo, principalmente após a pandemia do COVID-19. Logo, a problemática em torno dos prejuízos causados pelo sono insuficiente ou incorreto para os jovens são cada vez maiores e é fundamental uma adequação desse novo normal. (BRAGA; NOBRE, 2021).

Sono e a sua importância na aprendizagem

Primeiramente, o sono tem total relação com a aprendizagem principalmente se tratando das crianças e adolescentes, entretanto, muitas pessoas não têm ciência de tal afirmação. Ademais, a ação de dormir tem importância direta com o desenvolvimento físico e psicológico dos jovens. Com isso, a teoria foi comprovada por meio de pesquisas como o questionário aplicado do Sono de Reimão e Lefèvre (QRL), o qual foi aplicado em 258 crianças entre 6 e 9 anos, de cinco

escolas de Poços de Caldas, Minas Gerais. (LEITE; RIBEIRO; REIMÃO, 2024).

A partir das respostas obtidas, a pesquisa observou que apenas 5% dos responsáveis têm conhecimento que o sono problemático de seus filhos atrapalha o sono. Grande parte dos pais não têm conhecimento da relação entre o descanso e o rendimento escolar. Com isso, outros distúrbios conhecidos foram agitação noturna (53%), falar dormindo (49,3%), bruxismo (36,4%), sonhos ruins (47,6%) e acordar espontaneamente (57,3%). Apesar disso, os pais geralmente não percebem o impacto na vida escolar dos filhos. (LEITE; RIBEIRO; REIMÃO, 2024).

Portanto, a pesquisa concluiu que o sono tem influência direta na aprendizagem e a desinformação da sociedade perante essas informações, principalmente dos responsáveis, os quais são impactantes nas rotinas dos filhos. Além disso, foi destacado que caso o reconhecimento precoce de problemas envolvendo o descanso pode ser muito útil na redução de danos. (LEITE; RIBEIRO; REIMÃO, 2024).

Como seria o sono ideal

De princípio, é destacável que o artigo cita a importância do sono no desenvolvimento dos jovens. Na pesquisa, muitos são os motivos que levam às alterações no padrão de descanso dos mais novos, como as influências psicológicas mas principalmente as demandas sociais como escola e curso. (PEREIRA et al., 2015).

De tal maneira, o estudo buscou encontrar a quantidade de horas ideais de repouso dos jovens, a pesquisa foi realizada por 1912 alunos de ensino médio de Santa Maria (RS). Foi utilizado na pesquisa o método já existente da

As tecnologias mais utilizadas

Em primeiro lugar, é de fácil percepção que a sociedade está cada vez mais conectada, principalmente, quando se trata dos adolescentes que desde cedo vivem numa sociedade moderna. Assim, uma pesquisa realizada na cidade de Cascavel, explicitou que entre os adolescentes com problemas psicológicos a média de uso de celulares é de 4 horas e 43 minutos, maior do que o recomendado pela ONU. Segundo médicos especializados da área, o uso excessivo tem relação direta com problemas mentais. (CORRÊA; GRIEP, 2022).

Diante do uso excessivo do celular, surgiu a necessidade de mais informações sobre a quantidade de tempo destinada para cada forma de acesso a tecnologia. Desse modo, o resultado alcançado foi que em 2016, os alunos de escolas particulares de Maranhão que participaram da pesquisa, tiveram como meio de uso de modernidades mais recorrente o celular (73%), seguido do notebook (10%), computador de mesa (9%), tablet (7%), videogame (2%) e televisão (2%). (CORRÊA; GRIEP, 2022)

Portanto, considerando tais informações fica evidente como a internet está dentro da vida dos adolescentes do Brasil e do mundo. Outrossim, também é importante esclarecer os resultados mentais e sucessivamente no ambiente escolar desse uso exagerado, considerando que o acesso às tecnologias não vem apenas de telefones.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, LR .; PINTO, PM . Associação entre uso de tela e desenvolvimento infantil: uma revisão de literatura. Pesquisa, Sociedade

e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 12, n. 4, p. e2812440885, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i4.40885. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40885>. Acesso em: 6 ago. 2024.

CORRÊA, A. C. C. ; GRIEP, R. . The relationship between psychiatric disorders and the excessive use of technologies among children and adolescents at CAPS-I in Cascavel. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 16, p. e353111638220, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i16.38220. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38220>. Acesso em: 5 nov. 2024.

PERENSIN, F. S. et al. IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO DO DESENVOLVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA DO ADOLESCENTE. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 17, n. 48, p. 388–398, 28 dez. 2020.

PEREIRA, É. F. et al. Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir? **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 64, n. 1, p. 40–44, mar. 2015.

QUEIROGA, M BRAGA. DISTÚRBIOS DO SONO E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE EM ADOLESCENTES EM FASE ESTUDANTIL. **Centro Universitário São Lucas**, Porto Velho, Rondônia, Brasil. Acesso em: 6 de ago. 2024.