

## Como vamos de sono?

Esta tarefa tem uma formulação adequada para uma turma de 1.º ciclo mas pode ser realizada em qualquer outro ciclo, tendo em conta o interesse do tema focado.

A versão que se apresenta nestes materiais foca-se na quantidade de tempo que os alunos dormem e, assim, pode ser realizada em cerca de 90 minutos. Foi o que aconteceu numa turma de 4.º ano, na Escola Básica da Comenda (Évora), na aula da professora Manuela Vicente. A recolha de dados foi feita numa tabela com três colunas, onde cada aluno registava o seu nome, as horas a que se deitava e as horas a que se levantava, aproximado a horas certas ou a meias horas conforme acordo prévio. Essa tabela circulou pela turma e cada um preencheu os respetivos dados, ficando a tabela completa em poucos minutos. A professora fotocopiou então a tabela e forneceu uma cópia a cada grupo de quatro alunos, que serviu de base a todo o trabalho. Foi nos grupos que os alunos calcularam as horas relativas à duração do sono de cada aluno, pois a professora quis aproveitar para que eles revisitassem o cálculo com as horas e os minutos. Alguns grupos usaram estratégias muito interessantes e expeditas como, por exemplo, adicionar o tempo de sono até à meia-noite e o que faltava até se levantarem (igual à hora a que se levantavam) – um aluno que se deitava às 22:30 e se levantava às 7:30, fazia  $1:30 + 7:30 = 9:00$  horas. No entanto, cada aluno poderia ter registado o seu tempo de sono e isso pouparia algum tempo. Para cada uma das variáveis referidas nas alíneas b) c) e d), os alunos determinarem a amplitude, mínimo e máximo, moda e média. Repararam que havia uma hora muito frequente para

deitar, correspondente ao final da telenovela que muitos viam. Além disso, construíram diagramas de caules e folha para comparar o sono dos rapazes e das raparigas, e um gráfico de barras com três barras para responder ao solicitado na alínea f) – e aqui tiveram de tomar decisões onde incluir dois valores de 8:30 horas correspondentes a dois alunos, o que proporcionou uma excelente discussão.

A turma revelou grande interesse pela realização desta tarefa, ainda mais que aconteceu algo que ninguém previra. Descobriu-se que havia um aluno que se deitava às 2:00 e se levantava às 7:00. E tão admirados ficaram os colegas e a professora por saber o **tão pouco** que ele dormia diariamente, apenas cinco horas, como ficou ele ao perceber que os seus colegas dormiam **tanto**, em média nove horas por noite. Esse aluno era filho de pais donos de um restaurante e a professora falou posteriormente com eles com vista a que o aluno pudesse deitar-se mais cedo.

Esta tarefa pode ser facilmente adaptada de modo a estudar-se o sono de forma mais global, considerando outras variáveis para além da duração, como por exemplo a facilidade de adormecer, a existência de pesadelos, interrupções do sono, agitação ao dormir, etc. Outra variante que poderá ter interesse é a extensão do estudo a todas as turmas de uma escola.

Na Internet encontram-se diversos artigos que podem apoiar o professor e os alunos a documentar-se sobre a qualidade do sono das crianças/jovens que se pretende com vista a uma vida saudável e a fundamentar a apreciação da qualidade do sono da turma.

Ana Paula Canavarro  
Universidade de Évora



## Como vamos de tempo de sono?

Dormir é uma necessidade básica do ser humano. O Dia Mundial do Sono foi lançado a 14 de março de 2008, com o objetivo de chamar a atenção para a importância do sono na saúde da pessoa, seja adulto ou criança. Atualmente, as desordens do sono constituem uma epidemia global que ameaça a saúde e a qualidade de vida. Mas as desordens do sono podem ser prevenidas e devem ser tratadas, pelo que é importante que cada um conheça e tenha consciência da qualidade do seu sono.

Um aspeto muito importante é a quantidade de tempo que se dorme, ou seja, a duração do sono. Tu sabes quanto tempo dormes por noite? Será o indicado para seres saudável? E o que se passa com os teus colegas? Vamos estudar como é a duração do sono da tua turma!

- a) Regista na tabela a que horas costumas deitar-te e levantar-te nos dias de escola.
- b) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a hora a que os alunos da tua turma se costumam deitar?
- c) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a hora a que os alunos da tua turma se costumam levantar?
- d) Com base nos dados recolhidos, o que podes dizer sobre a duração do sono dos alunos da turma?
- e) Existem diferenças entre a duração do sono das raparigas e dos rapazes?
- f) Segundo estudos científicos,<sup>1</sup> é considerado que a duração do sono noturno das crianças em idade escolar (5 a 10 anos) é adequada se se situar entre 9 e 10 horas, é excessiva se for superior ou igual a 11 horas e é insuficiente se for inferior ou igual a 8 horas. Faz um gráfico que mostre quantos alunos da tua turma têm um sono com duração adequada, excessiva ou insuficiente.
- g) Depois deste estudo, o que recomendas à tua turma relativamente à duração do sono?
- h) E tu, como estás de sono? Precisas de dormir, menos ou mais do que atualmente?

### Nota

<sup>1</sup> <http://amrf.no.sapo.pt/SonoA.pdf>

Tabela para recolha de dados: Como vamos de tempo de sono?

Nome	A que horas me deito?	A que horas me levanto?	Quantas horas durmo?