



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ÉVORA
Câmara Municipal



Agrupamento de Escolas Severim de Faria - Évora



HÁBITOS DE ATIVIDADE FÍSICA E DE SONO DAS CRIANÇAS DO 1º CICLO DE ÉVORA:

Um olhar sobre os resultados do estudo entre 2018 e 2022

Destaques

Quase metade das crianças do Concelho de Évora tem sinais preocupantes de perturbação do sono (contudo apenas 1 em cada 10 encarregados de educação reconhece que existe um problema).

→ Os problemas com a resistência em ir para a cama, dificuldade em adormecer sozinho, dormir menos de 9,5 horas, risonar e demorar a acordar de manhã nem sempre são valorizados, mas condicionam um mau sono. É possível mudar e tratar.

As crianças de 5-6 anos apresentam cada vez mais problemas de sono: é urgente prevenir logo no pré-escolar.

→ A maior parte dos problemas são comportamentais e melhoram com ajuste na regras, horários e rotinas. Algumas situações mais complicadas podem necessitar da ajuda de um médico ou psicólogo.

Mais de 4 em cada 10 crianças possui televisão no quarto. Mais de 1 em cada 5 crianças adormece pelo menos duas a quatro vezes por semana a ver TV.

→ A televisão é totalmente dispensável no quarto de uma criança. A existência de televisão no quarto está associada a mais problemas de sono. São crianças que se deitam mais tarde, não se sabe a que horas adormecem e têm um sono mais agitado.

Mais de 1 criança em cada 5 têm telemóvel no quarto.

→ São crianças de 1º ciclo. De uma forma geral, não precisam de telemóvel e, se tiverem, deve ser desligado e ficar fora do quarto para não ser usado na hora de dormir.

As crianças que possuem aparelhos eletrónicos no quarto dormem menos tempo, têm mais dificuldade em adormecer sozinhas e têm sono mais agitado.

→ Os aparelhos eletrónicos devem estar desligados e fora do quarto durante a noite. As crianças que os utilizam nesta hora adormecem mais tarde e podem voltar a usar o dispositivo às escondidas durante a noite.

Cerca de 9 em cada 10 crianças acumula pelo menos 60 minutos de atividade física todos os dias (no recreio, nas atividades de enriquecimento curricular - AEC, nas atividades físicas).

→ Crianças com atividade física regular têm, em geral, menos problemas de sono.

Crianças que saem tarde da escola e têm AFD pagas apresentam uma maior propensão em ter valores muito elevados do índice de sonolência diurna.

Apesar de ser muito importante a prática de atividade física regular, é necessário insistir com os clubes e associações desportivas para não terem treinos tardios que interfiram com o horário de dormir.

Quase 3 em cada 10 crianças dormem menos de 9,5 h por noite.

→ Estas crianças dormiram mais de manhã nos dias de semana se não tivessem de acordar cedo e podem ficar prejudicadas com falta de concentração, irritabilidade, problemas escolares e excesso de apetite associado ao sono reduzido.

As crianças que vivem a uma distância da escola inferior a 1 km têm um menor valor do índice de sonolência.

→ As crianças que moram mais longe precisam de acordar mais cedo e, como tal, devem deitar mais cedo também para poderem ter 9,5 a 10h na cama e um sono adequado.

As crianças que jantam depois das 20h têm mais problemas de resistência em ir para a cama.

→ É importante que as crianças jantem cedo para terem ainda algum tempo com a família e ir para a cama cedo, para dormir as 9,5 h a 10 h recomendadas na idade escolar do 1º ciclo.

Cerca de metade das crianças brincam menos de 2 horas diariamente.

→ Crianças que brincam menos de duas horas por dia têm maior propensão a apresentar índices de sonolência diurna muito elevados.

Ficha Técnica

A população-alvo foi identificada como sendo todas as crianças que frequentam o 1º Ciclo de todas as Escolas do concelho de Évora, públicas e privadas. A amostra foi constituída pelos alunos de todas as Escolas de: i) todos os anos em 2018/19; ii) 1º ano e 2º ano em 2019/20; iii) 1º ano e 3º ano em 2020/21; iv) 1º ano e 4º ano em 2021/22, e que não participaram em anos anteriores neste estudo. Foram validados para análise final 2447 questionários correspondendo a uma taxa de resposta de 67%. Este estudo foi desenvolvido com a colaboração de uma equipa multidisciplinar, composta por investigadores afetos ao Departamento de Matemática e Centro de Investigação em Matemática e Aplicações da Universidade de Évora, pela Chefe da Divisão de Juventude e Desporto da Câmara Municipal de Évora, por uma Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Comunitária, por uma Psicóloga do Hospital do Espírito Santo de Évora, pelos Coordenadores do 1º Ciclo dos Agrupamentos de Escolas André de Gouveia (AAG), Gabriel Pereira (AGP), Manuel Ferreira Patrício (AMFP) e Severim de Faria (ASF) e por um Pediatra com diferenciação na área do sono.

A equipa de investigação:

Paulo Infante [DMAT/CIMA], Anabela Afonso [DMAT/CIMA], Gonçalo Jacinto [DMAT/CIMA], Teresa Engana [CME/DJD], Rita Leão [ACES], Rosário Correia [HESE], José Garção [AAG], Dulce Mira [AGP], Jesus Fonseca [AMF], Marta Rebocho [ASF] e Filipe Glória e Silva [CUF].