



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VINÍCIUS CARDOSO DE ARAUJO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DO SONO NO ÂMBITO ESCOLAR: BREVE  
REVISÃO DE LITERATURA**

Paço do Lumiar - MA  
2021



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VINÍCIUS CARDOSO DE ARAUJO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DO SONO NO ÂMBITO ESCOLAR: BREVE  
REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Ensino Superior Franciscano como requisito à obtenção do título Licenciatura em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Nivaldo de Jesus Silva  
Soares Junior

Paço do Lumiar - MA  
2021

**VINICIUS CARDOSO DE ARAUJO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA E QUALIDADE DO SONO NO ÂMBITO ESCOLAR: BREVE  
REVISÃO DE LITERATURA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Instituto de Ensino Superior Franciscano como  
requisito à obtenção do título Licenciatura em  
Educação Física

Orientador: Prof. Me. Nivaldo de Jesus Silva Soares  
Junior

Aprovado em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>(Orientador)

---

1º Examinador(a)

---

2º Examinador(a)

## RESUMO

Atividade física auxiliada a uma qualidade do sono tem papel primordial para o desenvolvimento dos jovens, esse artigo sugere que há uma correlação entre esses mundos qualidade do sono e educação física escolar. Pesquisas sugerem que de modo geral as mídias digitais e tecnológicas estão privando a possibilidade de sono e o auxílio da atividade física melhora esses distúrbios do sono, estudos sugerem que o estresse, obesidade entre outras patologias estão ligadas a má qualidade do sono e que atividades físicas realizadas de forma moderada a vigorosa em um tempo estimada de 60 minutos auxilia na melhora mental e do sono dos jovens. Para realização dessa revisão literária foi realizado um levantamento nas bases do Google acadêmico, publicadas em um período de 2011 a 2021, resultado 208 artigos sendo selecionados de modo sistemático apenas 11. Para realização dessa revisão literária foi realizado um levantamento nas bases do Google acadêmico, publicadas em um período de 2011 a 2021, resultando em 208 artigos sendo selecionados de modo sistemático apenas 11. Conclui-se que a uma relação direta entre qualidade do sono e educação física escolar haja vista o papel crucial das atividades físicas para o auxílio da saúde mental e qualidade do sono dos jovens dentro das aulas de educação física escolar.

**Palavras-Chave:** Educação física escolar, Qualidade do sono.

## ABSTRACT

Physical activity aided to a quality of sleep plays a primary role for the development of young people, this article suggests that there is a correlation between these worlds sleep quality and school physical education. Research suggests that in general digital and technological media are depriving the possibility of sleep and the aid of physical activity improves these sleep disorders, Studies suggest that stress, obesity among other pathologies are linked to poor sleep quality and that physical activities performed moderately to vigorously in an estimated time of 60 minutes aids in mental improvement and sleep of young people. To carry out this literary review, a survey was carried out in the databases of Google academic, published in a period from 2011 to 2021, resulting in 208 articles being systematically selected only 11. To carry out this literary review, a survey was carried out in the bases of google academic, published in a period from 2011 to 2021, resulting in 208 articles being systematically selected only 11. It is concluded that a direct relationship between sleep quality and school physical education, given the crucial role of physical activities to aid mental health and sleep quality of young people within school physical education classes.

**Keywords:**School physical education; Sleep quality.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	MATERIAIS E MÉTODOS	8
3	RESULTADOS	10
4	DISCUSSÃO	16
5	CONCLUSÃO	19
	REFERÊNCIAS	21

## 1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento cognitivo dos alunos em uma aula de educação física escolar tem fator primordial, pois para muitos alunos a educação física é a única oportunidade que se tem de aprender e vivenciar alguma atividade motora, como também conhecer e ter uma consciência corporal do movimento juntamente com uma cultura corporal de que diversas modalidades esportivas ao redor do mundo propõem (BARROSO e DARIDO, 2006).

A educação física escolar promove entre seus principais objetivos hábitos saudáveis, assim como se tem diversas melhorias nos aspectos cognitivos, físicos e sociais do aluno. O desenvolvimento cognitivo contribui para: habilidades psicomotoras, tomada de decisão, concentração e memória contribuindo assim para a aprendizagem, se tendo uma melhoria nos parâmetros fisiológicos como: aumento da resistência cardiovascular, resistência muscular, densidade óssea. (SANTOS R. P. L. 2017) Aumentando a capacidade da socialização fazendo com que o indivíduo tenha uma maior facilidade no trabalho em grupo na cooperatividade juntamente com incentivo. (ROCHA, WINTERSTEIN, e AMARAL, 2009).

Segundo relatórios da OMS (2014) a inatividade física é a quarta causa mais frequente que resulta em doenças crônicas não transmissíveis isso é qualquer atividade física mesmo sendo a mais básica a mais complexa faz com que se diminuam relativamente a probabilidade de se desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, em recomendação a OMS no ano de 2014 aconselhou o uso de atividades físicas de moderada a alta de 50 a 60 minutos todos os dias, logo um indivíduo que desde a infância faz atividades físicas terá mais facilidade de realizar esses minutos necessários. Um exemplo a ser dado seriam atividades nas aulas de educação física como corridas e escaladas entre outras que na fase adulta do indivíduo seriam mais fáceis de serem realizadas.

Assim como as atividades físicas inibem doenças crônicas, o sono por sua vez tem papel primordial na questão do desenvolvimento do aluno se sabe que as questões envolvendo o sono se dão desde o ano de 1.000 A.C (ROMBALDI e SOARES, 2015).

A qualidade do sono se corresponde em como o aluno lida com o cotidiano e as tarefas que são nele impostas, há transtornos como ansiedade, depressão entre

outros aparece de modo geral entre 8 a 9 anos, levando a alterações fisiológicas e comportamentais juntamente com a forma fisiológica da criança o sono é um dos alertas para que se saiba se existe alguma patologia com aquele indivíduo(FOCHESATTO C. F. 2018).

Como sabemos a qualidade do sono das crianças e adolescentes está cada vez mais escassa pois muitas mídias digitais e tecnológicas tais elas com: celulares, tablets e televisões, privam ainda mais a possibilidade de sono com as horas necessárias para o desenvolvimento e crescimento dos mesmos, além disso adolescentes com uma maior sonolência diurna tende a ter mais comportamentos sedentário(SANTOS R. P .L. 2017).

Atividade física juntamente com a qualidade de sono tem um papel primordial, isto é, vários estudos afirmam que atividade física dentro de uma ampla gama de resultados benéficos a saúde em um humano tem como um deles a melhora na qualidade do sono, (SANTOS R. P. L. 2017) tendo como base isso e diversas outras características da atividade física como o aumento do hormônio serotonina(FONTES, M. A. 2016).

Mas mesmo com muitas evidências sobre o assunto será que existe uma diferença relevante de uma “quantidade de sono de qualidade” na vida de alunos e será que essa diferença tende a ser realmente um fator predominante na vida escolar do aluno? E seu desempenho dentro no âmbito escolar? Tentaremos evidenciar o que diz a literatura nessa revisão bibliográfica afim de obter algumas respostas em torno dessas possíveis diferenças.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Estratégias de revisão literária.**

Essa revisão literária foi realizada com intuito de descobrir os resultados disponíveis em diversos estudos encontrados no motor de pesquisa Google acadêmico, com relação à temática abordada a fim de identificar os artigos elegíveis, limitou-se a artigos escritos em português, para um maior refinamento de idéias com o propósito de ser mais atual e contemporâneo, foram selecionados artigos do período específico de janeiro de 2011 a janeiro de 2021, por fim foram escolhidos os seguintes descritores: Qualidade do sono, educação física escolar.

### **Critérios de seleção do estudo:**

Dentre os 208 artigos foram selecionados de modo sistemático onde se primeiro leu o resumo para se ter a compreensão que se abordava da temática da nossa revisão, foram encontrados e excluídos cerca de 92 artigos com temática diferente, 12 citações e 47 artigos que se abrangem além da educação escolar e retratam a educação física escolar no ensino médio, sistematizando assim 11 artigos para estudo de caso. Os estudos incluídos nesta revisão foram selecionados com base nos critérios de inclusão e exclusão evidenciados na Figura 1.

**Figura 1:** Diagrama de fluxo da estratégia de pesquisa e seleção de estudo.



### **3. RESULTADOS**

As características dos artigos selecionados para esta revisão tais como título objetivo e resultados perante o tema qualidade do sono e educação física escolar serão apresentados na sequência em forma de tabela para melhor compreensão.

**Quadro 1:**Características dos artigos selecionados nesta revisão sistemática.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
DA SILVA et al. (2017)	Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil.	Avaliar com base na literatura, os benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil.	Observou-se que um dos principais aspectos que proporcionam uma obesidade infantil está a redução das horas diárias de sono.
DOS SANTOS et al. (2017)	Sono, sedentarismo e estresse em escolares dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio: uma revisão bibliográfica.	Avaliar uma possível interrelação entre níveis elevados de estresse e irregularidade do sono e sedentarismo em indivíduos que estão nos anos finais do ensino fundamental e médio.	Observou-se que há uma associação entre estresse sono e sedentarismo nos anos finais do ensino médio e fundamental, por conta de diversas tomadas de decisões e vivências intensas, foi demonstrado que havendo uma diminuição do tempo de sono o período de tempo acordado ira ser maior aumentando assim a produtividade das aulas de educação física escolar tais essas que foram evidenciados como uma contribuição significativa para a qualidade do sono dos indivíduos.
PAULINO et al. (2017)	Percepção dos riscos e benefícios da prática regular de atividades físicas em estudantes das escolas públicas de fortaleza.	O objetivo do estudo foi identificar a percepção de riscos e benefícios da prática regular de atividade física em indivíduos da 7° ao 9° ano do ensino fundamental.	Ao início da noite adolescentes que praticam exercícios físicos e são fisicamente mais ativos tem uma boa qualidade do sono destoando dos adolescentes sedentários que podem ter insônia.
SOUSA et al. (2019)	Impacto de uma intervenção multicomponente sobre a duração do sono, sonolência diurna e excesso de peso em adolescentes do ensino de tempo integral da cidade de fortaleza.	Objetivar e investigar o impacto de uma intervenção multicomponente e envolvendo a capacitação dos professores em diversas modificações no ambiente escolar e nas aulas de educação física averiguando a duração do sono, sonolência e estado	O aumento nas horas de sono dos adolescentes obesos ajudou a diminuir ajudou naqueles que apresentavam sinais depressivos, não se observou efeito que se relacionava no tocante a qualidade do sono e transtornos alimentares.

		nutricional dos alunos.	
DE SOUZA FERREIRA; DE FRANÇA. et al. (2021)	Contribuições da educação física na prevenção e tratamento da obesidade infantil.	Analisar na literatura as contribuições da Educação Física para prevenção e tratamento da obesidade.	O Artigo aborda que é fundamental para crianças acima do peso hábitos saudáveis como sono regular, boa alimentação além de exercícios físicos como estratégia para o tratamento da obesidade.
FOCHESATT O et al. (2018)	Associação da atividade física organizada, aptidão Cardiorrespiratória e qualidade do sono com indicadores de Saúde mental de crianças.	Os objetivos desse estudo foram verificar as associações entre atividade física (AF) organizada fora da escola, aptidão cardiorrespiratória (APCR) e qualidade do sono com os indicadores de saúde mental em crianças.	O estudo trata de uma mensuração da qualidade do sono e saúde mental e atividade física de maneiras indiretas e conclui que a falta de qualidade do sono associado com qual atividade física tem parcela significativa no que se diz respeito há problemas emocionais e distúrbios de hiperatividade e déficit de atenção.
ARAÚJO et al. (2018)	Fatores associados à participação na educação física escolar em adolescentes.	Objetivo da dissertação foi identificado os fatores que estão associados a participação das aulas de educação física.	A participação nas aulas de educação física aumenta a chance de uma maior percepção de qualidade do sono, assim como auxilia em outros aspectos da vida do indivíduo.
BEZERRA et al. (2020)	Tempo de tela e distúrbios do sono em adolescentes escolares ativos e inativos.	Objetivo desse estudo foi verificar se há associação entre o uso excessivo do tempo de tela e distúrbios do sono dos escolares ativos e inativos.	A pesquisa não chegou a uma conclusão coerente pois a população pesquisada não era nem sedentária nem tinha distúrbio de sono mas averiguou que a exposição a tela pode levar a distúrbios futuros.
RECH; FONSECA et al. (2019)	Educação Física Escolar: propostas pedagógicas para a educação básica.	Livro destinado para professores e estudantes universidades de educação	Evidenciou que exercício físico apresenta uma relação íntima com aspectos nutricionais e de higiene do sono juntamente com de qualidade de vida.

		física escola para aprimoramento de suas aulas.	
CORREA et al. (2018)	O Educador Físico na prevenção do alto comportamento sedentário na vida adulta através do ensino infantil.	Este trabalho teve como objetivo apresentar os fatores de riscos que o sedentarismo pode desencadear e apresentar medidas preventivas tanto contra sedentarismo quanto à obesidade tendo como perspectiva a atuação do professor de educação física inserido no ensino infantil.	O estudo destaca que a prática de atividades físicas é de grande importância para desenvolvimento psicomotor, social e biológico da crianças, associado a outros hábitos saudáveis do cotidiano tais eles como a qualidade do sono.
SILVA et al. (2019)	Natação nas aulas de educação física na educação infantil: contribuições para a aprendizagem motora.	Objetivo do estudo foi realizar uma revisão bibliográfica, que demonstre as contribuições dos conteúdos natação da Educação Física na Educação infantil.	Além do aprimoramento da coordenação motora a natação ajuda no preparo psicológico e neurológico assim como na melhoria da qualidade do sono.

A infância de modo geral ocorre entre 4 e 12 anos de idade sendo responsável por diversas alterações fisiológicas e comportamentais (FOCHESATTO. 2018). a infância vem se revelando um dos momentos mais importantes na vida de um indivíduo sendo bastante discutido por vários teóricos dentre eles SILVA; BEZERRA (2017).

A infância trata-se de um período de vida em transformação, pode acarretar no aparecimento de alguns transtornos dentre eles os que afetam o comportamento alimentar que se trata de respostas comportamentais na maneira de como o indivíduo se alimenta, que pode estar relacionado aos padrões de vida, condições sociais, culturais entre outras, o que interfere diretamente no estado nutricional de cada um ( SILVA; BEZERRA. 2017).

Dentre as várias peculiaridades que existem sobre a infância o sono tem grande importância no desenvolvimento e em possíveis transtornos e patologias, estudos em uma população não clínica, oriunda do Brasil, Portugal e Espanha evidenciou de crianças com noites de sono mal dormidas apresentam uma associação com transtornos psiquiátricos e dificuldades cognitivas explicando assim que a falta de sono alterar a atividade cerebral rompendo assim a funcionalidade do aspecto cognitivo e emocional de se manterem equilibrados. (JOÃO *et al.*, 2018; ASTILL *et al.*, 2012 GREGORY *et al.*, 2017; SWINKELS *et al.*, 2013), assim como enfatiza (FOCHESATTO. 2018).

As características do sono na infância são capazes de prever problemas comportamentais e emocionais na adolescência. Isso pode ser explicado uma vez que, indivíduos depressivos ou ansiosos apresentam reatividade excessiva da amígdala, e, problemas de sono tem demonstrado estimular esta mesma região cerebral amplificadamente (FOCHESATTO. 2018) .

O sono é um estado onde se tem uma diminuição na consciência, redução dos movimentos musculares e esqueléticos juntamente com uma lentidão no metabolismo, auxilia na restauração essencial da memória e a consolidação da mesma. A normalização do sono é deveras importante afim de que o sistema nervoso se regularize o encurtamento do sono pode-nos deixar no dia seguinte mais remansoso e indisposto a nos concentrarmos, levando um desempenho físico menor nas tarefas do dia além de ser causador de falhas na memória, entre outras peculiaridades, havendo uma continuidade na privação de sono o desenvolvimento de alucinações e alterações no humor podem ocorrer (JANSEN *et al.*, 2007). A literatura ainda evidencia que para obter um sono de qualidade é preciso obter cinco condições: duração do sono, durabilidade ou continuidade do sono, cronograma, prontidão/sonolência e satisfação/qualidade. (BUYSSE, 2014).

Há diversos fatores que prejudicam o sono de crianças tais eles como estresse, obesidade dentre outras patologias mas a que inclina-se para a mais comum no mundo contemporâneo que vivemos, seja o tempo de tela de tablets, smartphone e televisões (BUENO *et al.*, 2016).

O exagero de tempo defronte as telas, tem uma grande intervenção na propriedade do sono pois há associação dos dispositivos digitais com a negatividade da duração e dificuldade ao adormecer, é que a claridade

dessas telas provoca uma diminuição de um hormônio chamado melatonina que tem a função regular do sono (BUENO et al., 2016).

Atualmente a mídia eletrônica vem sendo amplamente consumidas por diversas horas sendo adultos e crianças amplamente atingidas, mas o público infantil esta sendo ele o mais bombardeado por programas e atrações com quantidades maiores de vinhetas coloridas e chamativas, contudo essas telas onde tais mídias são reproduzidos atrapalham o sono, em vista disso a melatonina hormônio da pineal, hormônio esse que controla o circadiano e tem papel de induzir o sono, sendo suprimida pela interrupção da escuridão por luz artificial durante a noite.(JANSEN et al, 2007) normalmente a melatonina é produzida entre as 2h e 4h da madrugada.

Experimentos realizados em ratos por Blask et al (2002 apud JANSEN et al, 2007) demonstraram que exposições à luz artificial durante a noite reduzem os níveis de secreção de melatonina, ao mesmo tempo que elevam os índices de crescimento de tumores hepáticos. A luz captada por fotorreceptores na retina gera estímulos que, através do nervo óptico, chegam ao núcleo supraquiasmático, os estímulos, a partir daí, atingem várias regiões cerebrais, inclusive a glândula pineal, que responde aos estímulos induzidos pela luz interrompendo a produção do hormônio melatonina (SANTOS R. P .L. 2017).

Outro ponto a se observa é o fator socioeconômico, fator esse que muitas crianças e jovens brasileiros tem que enfrentar de forma negativa, segundo o (IBGE, 2019) Em 2018, de todas as crianças de 0 a 14 anos vivendo no país, 42,3% estavam abaixo da linha da linha da pobreza.

Observou-se que o fator socioeconômico influencia na qualidade do sono dos jovens, pois aqueles que possuíam baixa renda familiar apresentaram mais susceptibilidade a desenvolver distúrbios do sono, como insônia e problemas para iniciar e manter o sono. Vale ressaltar que o sono pode influenciar tanto o estado emocional como o comportamental do indivíduo, refletindo indiretamente nas atitudes dos adolescentes em relação a condutas de saúde, por exemplo, a atitude positiva quanto à prática de AF, que, nesse caso, está inserida na aula de EF escolar (ARAUJO,2018).

A busca de um maior entendimento sobre como esses fatores do sono são prejudiciais a vida dos indivíduos cresce dia após dia, a falta de estudos que entrelacem as relações de sono desregulado e as atividades físicas na escola está cada dia sendo mais exclusivo, em outrora sabíamos que atividades físicas tinha papel primordial para evitar o sedentarismo mas hoje sabemos que não é somente isso, a abrangência de benefícios dos exercícios, a mudança no ciclo vigília-sono que nada mais é que ciclo onde passamos acordados e dormindo (FELDEN, 2016).

A saúde do ser humano não depende apenas de fatores genéticos e ambientais, mas também comportamentais e dentre os comportamentos e hábitos que exercem influência estão a prática de atividade física e uma boa qualidade de sono (ROMBALDI, 2015).

Assim como a vigília do sono a diversos transtornos mentais dentre eles ansiedade, depressão o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, podem surgir na infância e tais patologias podem permanecer durante a adolescência atingindo até mesmo a vida adulta. (MOREIRA; AUXILIADORA; BARRETO, 2009) Há diversos descritores na literatura que abordam as relações de eficácia da atividade física em torno de várias vertentes, uma delas são os transtornos mentais, a prática de atividade física em distintos contextos e variáveis intensidades eleva o nível de aptidão física cardiorrespiratória e esses mesmos vêm sendo evidenciados como uma condição de diligência e proteção à saúde mental dos indivíduos (FOCHESATTO, 2018).

A literatura apresenta estes benefícios, também, nos adolescentes (SAGATUN et al., 2007; KHAN et al., 2018; SUETANI et al., 2017; CARTER et al., 2016), sugerindo que aqueles que cumprem com os 60 minutos de AF moderada/vigorosa por dia têm melhores escores de saúde mental. Este estudo, contudo, não identificou o contexto desta prática, podendo possivelmente associar-se com um comportamento ativo ao longo do dia, ou ainda, a prática regular de atividade física estruturada. (FOCHESATTO, 2018).

Portanto tratando-se da relação da qualidade do sono juntamente com a saúde mental é evidente o impacto de cunho negativo que problemas de sono podem ocasionar, a literatura ainda dita a importância das atividades físicas para uma melhor qualidade de sono. As novas diretrizes canadenses de movimentação das 24 horas para os primeiros anos (Tremblay et al., 2016), exemplifica que o comportamento contínuo das crianças para que se tenha uma boa saúde em diversos aspectos entre eles a saúde mental vem de uma proposta onde a criança se tem no mínimo 60 minutos de atividade física moderada e vigorosa, além de 10 a 13 horas de um sono de qualidade, Ademais Biddle et al. (2016) Em um estudo da literatura seguiu hipóteses de que a prática regular da atividade física tem um efeito benéfico a qualidade de sono influenciando na saúde mental das crianças.

A prática regular de AF promove melhores níveis de APCR e, conseqüentemente, poderá estar relacionada a alterações dos indicadores de saúde mental. Para tal, existem possíveis explicações funcionais e fisiológicas. A primeira hipótese aponta que a AF promove melhoras na atenção e no processamento de informação. Já a segunda, indica os benefícios da AF no aumento do fluxo sanguíneo cerebral, da neuroplasticidade e dos níveis de neurotransmissores (HOZA *et al.*, 2015).

Vale ressaltar estudos acerca dos benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil sendo um dos principais fatores além do desmame precoce do aleitamento materno, introdução de alimentos inadequados e na atividade física a redução das horas diárias de sono (SILVA; BEZERRA. 2017). Por outro lado em uma tese (Souza, 2018) constatou que alunos de 11 e 12 anos que cursavam a sétima série com baixa duração do sono em dias de aula não se teve ação de impacto significativo na minimização da frequência do público com sonolência excessiva, mas se observou efeitos positivos no estado nutricional dos indivíduos que tem um perfil socioeconômico mais baixo, demonstrando também resultados no aumento das horas dos jovens obesos fazendo com que os mesmos apresentassem menos sinais depressivos (Souza, 2018).

#### **4. DISCUSSÕES**

Em suma os artigos abordam a complexidade e os benefícios da aplicação da atividade física regular no auxílio do sono, assim como Biazussi (2008) a prática de atividades físicas geram benefícios no crescimento, desenvolvimento e também na qualidade do sono, ele exemplifica que a prática exercícios físicos em indivíduos ativos ocasiona uma boa qualidade do sono em comparação com indivíduos sedentários que por sua vez ainda podem ter insônia.

Além disso, os artigos abordam que a obesidade infantil tem uma relação direta adiminuição das horas de sono necessárias para que haja um desenvolvimento saudável auxiliada da relação familiar juntamente com distúrbios alimentares (SILVA, BEZERRA 2017).

Estudos realizados pelos autores Giuliano e Carneiro (2004) constataram que esses aumentos de horas no sono melhoram tanto a educação quanto a escolarização, ter uma boa qualidade do sono depende de fatores externos e internos o IBGE aponta que em 2019 o país tinha 38.3 milhões de pessoas com

idades variadas entre 5 e 17 anos das quais essas 1.5 milhão que estavam em situação de trabalho infantil (Agência Brasil, 2020).

Crianças que não tem a estrutura física e cognitiva formada tem que escolher entre estudar ou se sustentar, muitas delas não possa ao menos ter uma duração de sono que façam se sentiram revigorados, estudos apontam que a má qualidade de sono leva a riscos à saúde podendo acarretar problemas associados como aumento da probabilidade de desenvolvimento de condições médicas crônicas tais como diabetes e obesidade e bem como o abuso de drogas e álcool dentre outros problemas psicológicos (SOUSA, 2019).

As famílias que possuem um fator socioeconômico de baixa renda familiar podem apresentar susceptibilidade a desenvolver distúrbios do sono, como Insônia e problemas para manter o sono, vale ressaltar a influência que o sono tem sobre o emocional do indivíduo levando atitudes na prática de atividade física escolar a falta de sono pode deixar as pessoas mais estressadas (ARAUJO, 2018).

O estresse está associado a privação de sono e diversos artigos apontam que a educação física escolar auxilia e promove benefícios imediatos e ajuda a maior capacidade física para suportar o estresse, por exemplo nas longas provas escolares deixando em estado mas alerta e apurada, facilitando ainda mais o aprendizado escolar (SANTOS, 2017).

No que abrange o desempenho acadêmico relação mais direta que o sono inadequado tem e o aumento da sonolência diurna que pode levar à redução do estado de alerta o sono suficiente, também pode ocasionar há várias doenças cardiovasculares de hipertensão arterial e diabetes.

Estudos relacionam que o horário de início das escolas contribui significativamente para redução de sono dos indivíduos, vale ressaltar o formato tradicional que se tem no Brasil, organizado em três turnos, matutino, vespertino e para jovens e adultos que trabalham (noturno) a incidência de problemas de sono em adolescentes e crianças se dá em sua maioria pelo turno matutino onde se acorda muito cedo dependendo da distância da casa do indivíduo até a escola (SOUZA, 2019).

A literatura sugere que adolescentes se realize de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa para que se obtenha melhores scores de saúde mental, esses mesmos estudos porém não exemplificaram em que contexto seria essa prática logo podemos se associar há um comportamento onde existe uma prática regular de

atividade física ou existe um comportamento ativo durante seu dia, em uma revisão meta-analítica se teve como objetivo verificar os efeitos da atividade física e obteve-se uma análise onde componentes esportivos ou de cunho aeróbico teriam uma redução dos problemas internalizantes e externalizantes através dessa intervenção da atividade física variando ainda mais os efeitos obtendo pequenos a médios resultados.(SPRUIT *et al.*, 2016). Apesar da grande variedade de estudos e investigações acerca desses fatores e adolescentes ainda se tem pouca literatura abordando a relação da criança e atividade física, mesmo com esse déficit de literaturas relacionadas ao tema Suetani *et al.* (2017) Idealizou no estudo longitudinal acompanhar crianças recém-nascidas por 21 anos com a hipótese de a frequência das atividades físicas na infância impossibilitariam ou pelo menos diminuiriam as chances de apresentar transtornos mentais, concluíram que a realização de atividades físicas resultariam na saúde mental e reforçariam às intervenções voltadas à prática podendo beneficiar até mesmo a saúde mental no futuro, outro estudo também latitudinal realizado (WU *et.al.*;2017) identificou que crianças canadenses de 10 a 11 anos apresentaram problemas internalizantes e externalizantes que poderiam progredir até os 18 anos além de que o número de estudantes com saúde mental corrompida era significativamente maior do que as que não praticavam a atividade física (FOCHESATTO, 2018).

## **5. CONCLUSÃO**

Com esse trabalho de revisão bibliográfica foi possível concluir que existe uma correlação entre qualidade do sono e educação física escolar, e fatores externos como mídias eletrônicas e fatores socioeconômicos influenciam diretamente no comportamento e na qualidade do sono dos alunos. Outra ligação em potencial são distúrbios ocasionados pela idade dos indivíduos por passar diversos fatores estressantes na idade escolar e mudanças corporais, o ciclo de vigília do sono pode ser afetado ocasionando a insônia e diversos outros fatores tais

eles como a obesidade e problemas mentais como ansiedade, hiperatividade, depressão e transtorno de déficit de atenção.

Haja vista que atividade física tem um papel essencial na qualidade de vida do indivíduo existe uma relação entre a qualidade do sono juntamente com a saúde mental onde se apresenta soluções para essa perda da qualidade do sono, realizando atividades de moderada a vigorosa em um tempo estimado de 60 minutos uma melhor saúde mental. O profissional de educação física entende que a escola não é um local somente para a formação educacional mas também para promoção a saúde e cabe ao mesmo investigar e averiguar seus alunos podendo intervir e buscar soluções para seus problemas.

## REFERÊNCIAS

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. Escola, Educação Física e Esporte: Possibilidades Pedagógicas. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 4, p. 101-114, dez. 2006 Disponível em: <<https://cev.org.br/biblioteca/periodicos/refeld-revista-brasileira-educacao-fisica-esporte-lazer-danca>> Acesso em: 9 abr. 2021.

ARAÚJO, Bárbara Gicélia da Silva. Fatores associados à participação na educação física escolar em adolescentes. 2018. Dissertação de Mestrado. **Universidade Federal de Pernambuco**. Disponível em :<<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/32470>> Acesso em: 9 abr. 2021.

ROCHA, B.; WINTERSTEIN, P. J.; AMARAL, S. C. F. Interação social em aulas de educação física . **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 235-245, 2009. DOI: 10.1590/S1807-55092009000300005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16726>. Acesso em: 9 abr. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAUDE Fev. 2014. **Folha Informativa N° 385** Disponível em : <[https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957\\_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014\\_port\\_REV1.pdf](https://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_REV1.pdf)> Acesso em: 9 abr. 2021.

BEZERRA, Marcos Antonio Araújo et al. Tempo de tela e distúrbios do sono em adolescentes escolares ativos e inativos. **Health of Humans**, v. 2, n. 1, p. 10-16, 2020. Disponível em :<<http://sapiientiae.com.br/index.php/healthofhumans/article/view/68>> Acesso em: 9 abr. 2021.

CORREA, THIAGO MUNIS. **Faculdade de Educação e Meio Ambiente**. O Educador Físico na prevenção do alto comportamento sedentário na vida adulta através do ensino infantil. 2018. Disponível em :<<http://repositorio.faema.edu.br/handle/123456789/2138>> Acesso em: 9 abr. 2021.

DE SOUZA FERREIRA, Tarciana Cecília; DE FRANÇA, Tereza Luiza. Contribuições da educação física na prevenção e tratamento da obesidade infantil. **ScireSalutis**, v. 11, n. 1, p. 7-23, 2021. Disponível em :<<http://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/5011>> Acesso em: 9 abr. 2021.

FOCHESATTO C.F. Associação da atividade física organizada, aptidão cardior respiratória e qualidade do sono com indicadores de Saúde mental de crianças Revista, **RBME Brasileira de Medicina do Esporte**. Disponível em: <<http://rbme.org/detalhes/490>> Acesso em: 9 abr. 2021.

BUYSSE, Daniel J. Sleep health: can we define it? Does it matter?. **Sleep**, v. 37, n. 1, p. 9-17, 2014. Disponível em: <<https://academic.oup.com/sleep/article/37/1/9/2454038?login=true>> Acesso em: 13 mai. 2021.

SANTOS R. P. L. **Universidade de Brasília - Biblioteca Central**. Sono, sedentarismo e estresse em escolares dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio: uma revisão bibliográfica Disponível em :<<https://bdm.unb.br/handle/10483/22775>> Acesso em: 9 abr. 2021.

SANTIAGO, Ladyodeyse, et al. Efeito de uma sessão de treinamento de força sobre a qualidade do sono de adolescentes. **Revista Brasileira Medicina do Esporte** – Vol. 21, Nº 2 – Mar/Abr, 2015. Disponível em <[http://www.upe.br/posfop/mestradohebiatria/anexos/dissertacoes/2017/LADYODEYSE\\_DA\\_CUNHA\\_SILVA\\_SANTIAGO.pdf](http://www.upe.br/posfop/mestradohebiatria/anexos/dissertacoes/2017/LADYODEYSE_DA_CUNHA_SILVA_SANTIAGO.pdf)> Acesso em: 9 abr. 2021..

ROMBALDI, Airton; SOARES, Débora. Indicadores da prática de atividade física e da qualidade de sono em escolares adolescentes. Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por **Elsevier Editora Ltda**. 2015. Disponível em:<[https://www.researchgate.net/publication/285651889\\_Indicadores\\_da\\_pratica\\_d\\_e\\_atividade\\_fisica\\_e\\_da\\_qualidade\\_do\\_sono\\_em\\_escolares\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/285651889_Indicadores_da_pratica_d_e_atividade_fisica_e_da_qualidade_do_sono_em_escolares_adolescentes)> Acesso em: 12 abr. 2021.

FONTES M. A. Explicando os efeitos do exercício físico no cérebro e na saúde mental. Publicado por **Plenamente** 2016. Disponível em :<<http://plenamente.com.br/artigo.php?FhIdArtigo=216#:~:text=Uma%20das%20maneiras%20pelas%20quais,%C3%A9%20%C3%BAnica%20forma%20de%20a%C3%A7%C3%A3o.>>> Acesso em: 13 abr. 2021.

DA SILVA, Francisco de Assis Lopes; BEZERRA, José Airton Xavier. Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2017. Disponível em :<<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/69>> acesso em: 10 mai. 2021.

JANSEN, José Manoel et al. **Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica**. SciELO-Editora Fiocruz, 2007. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/3qp89>> acesso em: 10 mai. 2021.

BUENO, Glaukus Regiani; LUCENA, Tiago Franklin Rodrigues. Geração cabeça-baixa: saúde e comportamento dos jovens no uso das tecnologias móveis. **Simpósio Nacional ABCiber**, v. 9, p. 573-578, 2016. Disponível em :<[http://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/geracao\\_cabeca-baixa\\_saude\\_e\\_comportamento\\_dos\\_jovens\\_no\\_uso\\_das\\_tecnologias\\_moveis\\_glaukus\\_regiani\\_bueno.pdf](http://abciber.org.br/publicacoes/livro3/textos/geracao_cabeca-baixa_saude_e_comportamento_dos_jovens_no_uso_das_tecnologias_moveis_glaukus_regiani_bueno.pdf)> acesso em: 10 mai. 2021.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), **Síntese de Indicadores Sociais**. 2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/multidominio/condicoes-de-vida-desigualdade-e-pobreza.html>>acesso em: 10 mai. 2021.

FELDEN, Érico Pereira Gomes et al. Adolescentes com sonolência diurna excessiva passam mais tempo em comportamento sedentário. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 3, p. 186-190, 2016. Disponível em :<[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000300186&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922016000300186&script=sci_arttext)> acesso em : 10 mai. 2021.

RECH,R.R;FONSECA, G. M. M. **EDITORA CRV** Educação Física Escolar: propostas pedagógicas para a educação básica; 2019. Disponível em:<<https://docplayer.com.br/147553399-Educacao-fisica-escolar-propostas-pedagogicas-para-a-educacao-basica.html>> acesso em : 10 mai. 2021.

SILVA, Natália Francielle Bezerra da. **Natação nas aulas de educação física na educação infantil: contribuições para a aprendizagem motora**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/33350>> acesso em : 10 mai. 2021.

JOÃO, Karine Alexandra Del Rio et al. The impact of sleep quality on the mental health of a non-clinical population. **Sleep medicine**, v. 46, p. 69-73, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945718300698>>acesso em : 14 mai. 2021.

ASTILL, Rebecca G. et al. Sleep, cognition, and behavioral problems in school-age children: A century of research meta-analyzed. **Psychologicalbulletin**, v. 138, n. 6, p. 1109, 2012. Disponível em:< <https://psycnet.apa.org/record/2012-10814-001> > acesso em : 14 mai. 2021.

GREGORY, Alice M.; O'CONNOR, Thomas G. Sleep problems in childhood: a longitudinal study of developmental change and association with behavioral problems. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 41, n. 8, p. 964-971, 2002. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856709610777>> acesso em : 14 mai. 2021.

SWINKELS, Cindy M. et al. The association of sleep duration, mental health, and health risk behaviors among US Afghanistan/Iraq era veterans. **Sleep**, v. 36, n. 7, p. 1019-1025, 2013. Disponível em:<<https://academic.oup.com/sleep/article/36/7/1019/2453860?login=true>> acesso em : 14 mai. 2021.

MOREIRA, Sandro Cezar; BARRETO, Maria Auxiliadora Motta. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: conhecendo para intervir. **Revista Práxis**, v. 1, n. 2, 2017. Disponível em:<<https://moodleead.unifoa.edu.br/revistas/index.php/praxis/article/view/1123>> acesso em : 15 mai. 2021.

SPRUIT, Anouk et al. The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: a meta-analytic review. **Clinicalpsychology review**, v. 45, p. 56-71, 2016. Disponível

em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735815301331>>  
acesso em : 15 mai. 2021.

SUETANI, Shuichi et al. Longitudinal association between physical activity engagement during adolescence and mental health outcomes in young adults: A 21-year birth cohort study. **Journal of psychiatric research**, v. 94, p. 116-123, 2017. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395617304326>> acesso em : 15 mai. 2021.

WU, Xiu Yun et al. The importance of health behaviours in childhood for the development of internalizing disorders during adolescence. **BMC psychology**, v. 5, n. 1, p. 1-10, 2017. Disponível em:<<https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-017-0208-x>> acesso em : 15 mai. 2021.

TREMBLAY, Mark S. et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 41, n. 6, p. S311-S327, 2016. Disponível em:<<https://cdnsiencepub.com/doi/full/10.1139/apnm-2016-0151>> acesso em : 15 mai. 2021.

BIDDLE, Stuart. Physical activity and mental health: evidence is growing. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 176, 2016. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911759/>> acesso em : 15 mai. 2021.

HOZA, Betsy et al. A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. **Journal of abnormal child psychology**, v. 43, n. 4, p. 655-667, 2015. Disponível em: < <https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-014-9929-y> > acesso em : 15 mai. 2021.

BIAZUSSI, Rosane. Os benefícios da atividade física aos adolescentes. **Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP, 2008.** Disponível em:< <http://files.educacao-fisica-univ.webnode.com/200000057-f3be400937/atividade%20fisica%20em%20adolescentes.PDF> > acesso em : 25 mai. 2021.

CAMPOS C. A. **IBGE: Brasil tem 4,6% das crianças e adolescentes em trabalho infantil**, Agencia Brasil, Empresa Brasil de Comunicação Disponível em: < <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2020-12/ibge-brasil-tem-46-das-criancas-e-adolescentes-em-trabalho-infantil> > acesso em : 26 mai. 2021.

SOUSA, Evanice Avelino de. **Universidade Federal do Ceará.** Impacto de uma intervenção multicomponente sobre a duração do sono, sonolência diurna e excesso de peso em adolescentes do ensino de tempo integral da cidade de Fortaleza. 2019. Disponível em: < <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/52001> > acesso em: 27 mai. 2021.