



LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE: UN ESTUDIO DE CASO CON ESTUDIANTES BAHIANOS

ARTIGO ORIGINAL

QUINTINO, Edivan Santana¹, SOUZA, Diogo José Oliveira², SILVA, Américo Junior Nunes da³

QUINTINO, Edivan Santana. SOUZA, Diogo José Oliveira. SILVA, Américo Junior Nunes da. **La calidad del sueño y el proceso de enseñanza-aprendizaje: un estudio de caso con estudiantes bahianos.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Año. 08, Ed. 03, Vol. 01, págs. 87 a 99. Marzo 2023. ISSN: 2448-0959, Enlace de acceso:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/estudiantes-bahianos>,

DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/estudiantes-bahianos

RESUMEN

El sueño es una condición fisiológica natural del organismo humano, y realiza funciones como: restaurar el sistema neurológico, modular la cognición, consolidar la memoria y el aprendizaje y contribuir psicológicamente al bienestar mental de las personas. Por lo tanto, se desarrolló una investigación durante la pasantía curricular supervisada II, del curso de Licenciatura en Ciencias Biológicas, con el objetivo de identificar las causas que comprometen la calidad del sueño de los estudiantes de secundaria/técnicos y sus principales consecuencias para el proceso de enseñanza-aprendizaje. La investigación se desarrolló en dos clases de 1er año de un curso Técnico en Agricultura de un Instituto Federal ubicado en la Región Norte del Estado de Bahía. Para el movimiento de producción de datos, se utilizó un formulario de Google Docs, en el que participaron 40 estudiantes. Después del análisis, se observó que las condiciones socioeconómicas y psicológicas de los estudiantes, la infraestructura escolar, el uso de tecnologías y el número de actividades solicitadas por los profesores son las principales causas que interfieren en la calidad del sueño de los estudiantes. Así, los adolescentes investigados tienen una baja duración del sueño, lo que se refiere a la necesidad de intervenciones.



Palabras clave: Pasantía curricular supervisada, Investigación, sueño, Adolescentes.

1. INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza-aprendizaje es un complejo sistema de interacciones entre profesores y estudiantes. Para construir esta afirmación, partió de lo que Freire revela (1983, p. 68), que reconoce enseñar y aprender, presentan carácter dialéctico, es decir, están en constante movimiento y construcción por parte de quienes lo hacen; La enseñanza está directamente relacionada con el aprendizaje, y "el educador ya no es lo que sólo educa, sino lo que, como educación, se educa, en diálogo con el estudiante que, siendo educado, también educa". Ambos se convierten así en temas importantes del proceso.

Sobre la base de esta relación presentada, la enseñanza gana grandes influencias. Durante la práctica de la Pasantía Curricular Supervisada II, por ejemplo, se identificaron comportamientos en los estudiantes, lo que dificultó la interacción y la atención en las clases. Se puede decir que estas interferencias que afectaron el proceso de enseñanza-aprendizaje pueden haber sido generadas por causas sociales, culturales, ambientales, políticas y también conductuales; y, así, el estudiante en formación, durante el período de la pasantía, fue capaz de identificar y desarrollar habilidades sobre las dificultades percibidas. La pasantía, en este sentido, asume un lugar importante de formación y constitución de la identidad docente, como enfatiza Pimenta (2013), es un momento que acerca al futuro docente a la realidad educativa.

Así, las observaciones realizadas durante la pasantía permiten una aproximación a la realidad educativa y, por el carácter de investigación articulada a este momento de formación, el pensamiento de problemas que circunscriben la regencia y/o situaciones que alteran o pueden afectar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta condición deja espacio para que el aprendiz, desde la realización de la investigación, se constituya como investigador, contribuyendo y fortaleciendo su



formación y ampliando repertorios para resolver problemas derivados de la práctica docente (PIMENTA, 2013; SUZART; SILVA, 2020).

A partir de lo presentado, Pimenta y Lima (2018) afirman que la investigación, en la pasantía, se traduce, por un lado, en la movilización de investigaciones que permitan la expansión y análisis de los contextos en los que se desarrollan las pasantías; por otro lado, y en particular, expresa la posibilidad de que los aprendices desarrollen habilidades posturales e investigadoras a partir de situaciones de pasantía, elaborando proyectos que les permitan, al mismo tiempo, comprender y problematizar las situaciones que observan, en un movimiento inseparable y pendular entre la teoría y la práctica (PIMENTA, 2013; SUZART; SILVA, 2020).

Así, a partir de las observaciones realizadas durante la pasantía supervisada II del Grado en Ciencias Biológicas de la Universidade do Estado da Bahia, campus VII, en Senhor do Bonfim - BA, fue posible notar que una situación particular influyó en el proceso de enseñanza-aprendizaje: el sueño. En este sentido, se buscó desarrollar una investigación teniendo en cuenta la calidad del sueño de los estudiantes, ya que tenían la costumbre de dormir durante las clases. Es importante considerar que la investigación se desarrolló en las clases que realizaron la pasantía, siendo dos clases del curso Técnico en Agricultura de un Instituto Federal (IF).

El hábito de que los alumnos duerman durante las clases compromete su aprendizaje, ya que pierden la atención en clase y la presentación del contenido, impidiéndoles tener interacciones con la clase o preguntas sobre el contenido presentado por el profesor. Esta acción, como se dijo anteriormente, puede perjudicar a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que el aprendizaje es una actividad cognitiva que ocurre a través de la consolidación de la memoria, y el sueño es fundamental para efectuar este proceso (VALLE; VALLE; VALLE, 2008). Así, si la persona no duerme bien, tendrá somnolencia diurna, así



como dificultad para concentrarse y prestar atención a las cuestiones planteadas en el día a día, especialmente durante las clases.

Vale la pena mencionar que esta situación, dormir durante las clases, carece de discusión, en vista de la situación que viven los niños, adolescentes e incluso adultos en la sociedad contemporánea, convirtiéndose en un problema importante para la educación. Según Neves *et al.* (2013, p. 58), el sueño es un estado de comportamiento "[...] complejo en el que hay una postura relajada típica, la actividad motora está reducida o ausente y hay un alto umbral de respuesta a estímulos externos". Además, el sueño se considera un factor fisiológico natural del organismo humano, y este estado conductual realiza funciones como: restaurar el sistema neurológico, modular la cognición, consolidar la memoria y el aprendizaje y contribuir psicológicamente al bienestar mental de las personas.

El público investigado está formado por adolescentes que, según Domingues y Alvarenga (1997), forman parte de una fase que los prepara para el inicio de la edad adulta. Sin embargo, no hay precisión sobre su comienzo y final, siendo entre la infancia y la edad adulta, como un período intermedio, experimentado bajo una gran contradicción y ambigüedad. Por lo tanto, se observan diferentes patrones de comportamiento en los adolescentes, especialmente en el hábito de dormir. Por ejemplo: la preferencia por dormir y despertarse más tarde en la adolescencia se debe a factores de origen tanto biológico como socioconductual (MOORE; MELTZER, 2008).

También se cree que los cambios que ocurren en los patrones de sueño en la adolescencia están asociados con mayores obligaciones escolares y actividades sociales, así como actividades como la televisión e Internet, que pueden ayudar a los adolescentes a dormir más tarde y tener más sueño (CARSKADON *et al.*, 2002).

Aún así, Pereira (2011) afirma que variables como las características de los desplazamientos a la escuela, los hábitos alimenticios en el desayuno, la historia de



los jóvenes en relación con sus horarios escolares en años anteriores, el entorno donde duerme el joven, la ubicación de la escuela (urbana / rural), trastornos psíquicos, tabaquismo, consumo de alcohol, inserción en el mundo del trabajo, entre otros, estos son temas que también afectan la calidad del sueño de los adolescentes y terminan contribuyendo a la somnolencia durante las clases (PEREIRA, 2011).

Por lo tanto, a partir de las consecuencias que rodean los cambios de comportamiento de los estudiantes durante las clases durante la pasantía curricular supervisada y el hábito de dormir en clase, se realizó una investigación con el objetivo de identificar las causas que comprometen la calidad del sueño de los estudiantes y las principales consecuencias para el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dos clases de 1er año del curso Técnico en Agricultura de un FI participaron en este estudio. Es importante considerar que la institución educativa ha retomado sus actividades presenciales recientemente debido a la pandemia del covid-19, que llevó a los estudiantes a una readaptación. Además, los estudiantes investigados se incorporaron a la institución en 2022.

2. METODOLOGÍA

Esta investigación es cualitativa y no tiene apoyo. Para llevar a cabo esta investigación, se desarrolló un formulario en línea en Google Docs, que luego se compartió con los estudiantes a través de la plataforma de comunicación digital WhatsApp con el fin de recopilar los datos. Cabe mencionar que se siguieron las cuestiones éticas para esta investigación y que los colaboradores aceptaron participar en el estudio.

El estudio se desarrolló en dos clases de 1er año del curso Técnico en Agricultura de un FI, considerando el problema identificado. La elección de las clases fue porque eran las clases que estaban realizando la Práctica Curricular Supervisada II. Vale la pena mencionar que las clases tienen características diferentes, especialmente en cuanto a la edad y el lugar de residencia de los estudiantes. Estas



son clases matutinas de tiempo completo que comienzan las actividades a las 7:30 am.

Para la producción de datos de búsqueda, se utilizó un formulario de Google Docs, con un total de 44 preguntas. Las preguntas formuladas sobre: género, edad, hábitos de sueño, aspectos sociales, culturales, conductuales, psicológicos y alimenticios de los estudiantes. La recolección de datos duró dos semanas, comenzando el 16 de noviembre de 2022 y finalizando el 1 de diciembre de 2022. Hubo la participación de 40 estudiantes, 19 estudiantes de la clase A y 21 estudiantes de B.

El análisis de los datos se realizó desde una perspectiva cualitativa, como nos guía Gil (2008). Como presenta el autor, hay tres pasos a seguir en el movimiento de análisis de datos: reducción, visualización y finalización / verificación. Siguiendo estos principios, y con base en las respuestas presentadas en el cuestionario, se utilizaron referencias teóricas para la discusión y apreciación.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Es importante destacar, inicialmente, en un intento de rastrear los perfiles de los colaboradores, quienes, de los 40 (cuarenta) estudiantes que participaron en el estudio, 24 (60%) eran mujeres y 16 (40%) eran hombres. Las edades de los participantes variaron de 15 a 18 años. Considerando los aspectos socioculturales y ambientales de las clases, 34 (80%) estudiantes vivían en el área urbana y sólo 6 (15%) en el área rural. La clase A tuvo estudiantes del municipio de Senhor do Bonfim - BA, y la clase B, estudiantes de los otros municipios que comprenden el Territorio de Identidad Piamonte Norte de Itapicuru (TIPNI), en la región norte del estado de Bahía. Por ejemplo, se mencionaron las ciudades de Andorinha, Antônio Gonçalves, Itiúba y Jaguarari.



Otras preocupaciones también fueron cuestionadas a los estudiantes. En cuanto a las ocupaciones nocturnas, al llegar a casa después de clase, 36 (90%) estudiantes no trabajan de noche y 4 (10%) trabajan. De los 40 estudiantes, 2 (5%) tienen hijos, y 33 (85%) generalmente estudian por la noche antes de acostarse. Otra actividad que es recurrente para los estudiantes durante la noche es ir a las academias para realizar actividad física: 16 (40%) estudiantes realizan entrenamientos en academias cuando llegan de la escuela y 19 (47.5%) no entrenan.

En cuanto al transporte, 39 (97,5%) estudiantes hacen uso del transporte público proporcionado por los municipios para llegar a la institución, sólo 1 (2,5%) estudiantes no hacen uso del transporte público. En cuanto a la calidad del transporte, solo 1 (2,5%) estudiante piensa que la calidad es óptima, 16 (40%) estudiantes piensan que es buena, 19 (47,5%) piensan que es regular y 4 (10%) piensan que es mala. En cuanto a la distancia de la residencia de los estudiantes a la institución, se observó que hay muchas distinciones, ya que los estudiantes viven en diferentes municipios. Así, con base en el tiempo, 13 (32,5%) estudiantes tardan de 10 a 20 minutos en llegar a la institución; 7 (17,5%) estudiantes, de 20 a 30 minutos; 8 (20%) estudiantes, de 30 a 40 minutos; 3 (7,5%) estudiantes, de 40 a 50 minutos; 5 (12,5%) tardan una hora en llegar; 1 (2,5%) estudiante, una hora y treinta minutos; y 3 (7,5%) estudiantes, más de una hora y treinta minutos. Según los resultados, el lugar donde viven y el tiempo que tardan en llegar a la escuela son cuestiones que también contribuyen a la somnolencia, porque necesitan levantarse temprano para organizarse e ir a clase, que comienza a las 7:30 am.

En cuanto a los problemas de comportamiento de los estudiantes, la somnolencia durante las clases es recurrente, y de los sujetos, 7 (17,5%) estudiantes informaron dormir durante las clases, 26 (60%) dijeron que a veces duermen y solo 7 (17,5%) mencionaron no dormir en las clases. Es importante considerar que la práctica de dormir en las clases a menudo está condicionada por el número de horas que estos adolescentes duermen diariamente. Así, 12 (30%) estudiantes duermen de 5 a 6 horas de sueño por día; 14 (35%) duermen de 6 a 7 horas; 7 (35%) estudiantes, 7



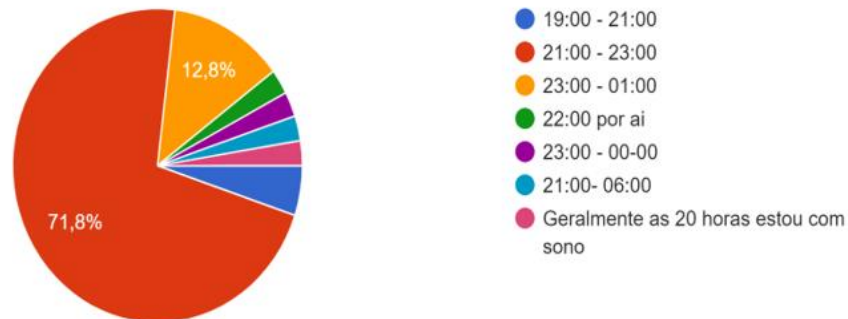
a 8 horas; 1 (2,5%) estudiantes, de 8 a 9 horas; y 1 (2,5%) estudiante, más de 10 horas.

Estos patrones, referidos a lo presentado anteriormente, están relacionados con el tiempo que los estudiantes duermen y se despiertan. Cabe destacar que, en el estudio de Carskadon *et al.* (2002), se presentó la recomendación de que los adolescentes necesitan alrededor de 9 a 10 horas de sueño por noche para mantener la salud física y cognitiva; Pero, dado el resultado, solo 2 estudiantes pueden cumplir con esta recomendación. Las figuras 1 y 2 a continuación se pueden observar en las figuras 1 y 2 a continuación, el tiempo que los estudiantes duermen y se despiertan.

Figura 1 - Veces que los estudiantes suelen dormir durante los días de la semana

Horário que costuma dormir durante a semana?

39 respostas

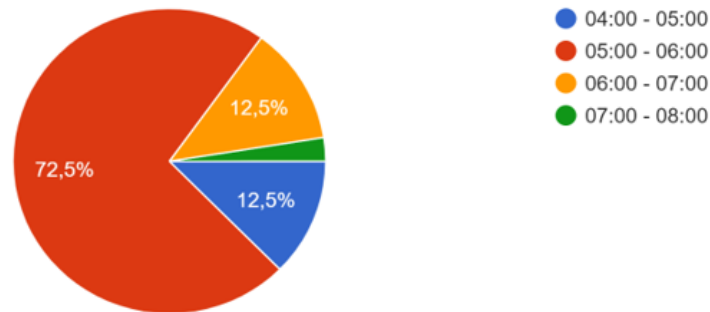


Fuente: autores.

Figura 2 - Horas a las que los estudiantes suelen despertarse durante los días de la semana

Que horas acorda durante a semana?

40 respostas



Fuente: autores.

Se observa que la mayoría de los estudiantes, en este caso, 28 (71,8%), siempre duermen a partir de las 9 pm. Solo un estudiante informó haber dormido a las 8:00 p.m. En cuanto al tiempo de vigilia, 5 (12,5%) estudiantes están de acuerdo entre las 4:00 am y las 5:00 am, y la mayoría, 29 (72,5%), están de acuerdo entre las 5:00 am y las 6:00 am.

El uso de las tecnologías también fue un punto cuestionado a los estudiantes. Aunque ninguno de ellos tiene televisores, cuadernos o videojuegos en su habitación, hacen uso de sus teléfonos celulares constantemente antes de acostarse. Con base en los resultados, 33 estudiantes (82,5%) usan sus teléfonos celulares antes de acostarse, y de estos, 14 (35%) mantienen el teléfono celular conectado a su lado durante el sueño y solo 14 (35%) apagan sus teléfonos celulares para dormir, lo que hace que el uso descontrolado de dispositivos tecnológicos, como el celular, por ejemplo, sea un factor agravante en la calidad del sueño.

Hasta la fecha, los resultados muestran que hay varios factores que pueden interferir con la calidad del sueño de estos estudiantes, y 23 (57,5%) de ellos informaron sentirse cansados tan pronto como se despertaron. Además, 21 (52,5%)



de los estudiantes a veces se despiertan por la noche, y 34 (87,5%) sienten la necesidad de dormir más cuando se despiertan. Este escenario lleva a 29 (72,5%) estudiantes a sentirse somnolientos durante el día y, consecuentemente, en las clases.

Como ya se mencionó en la introducción de este texto, el sueño puede interferir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes; Así, se preguntó a los estudiantes sobre la contribución del número de horas de sueño a la concentración en las clases: 38 (97,5%) estudiantes creen que la buena calidad del sueño ayuda en la atención a la clase y les impide dormir durante su rendimiento. A partir de este resultado, se solicitaron algunas sugerencias, pensando en la posibilidad de mejorar la calidad del sueño que presentan, y se pueden observar en la tabla 1 a continuación.

Tabla 1 - Consejos para mejorar la calidad del sueño

INDIVIDUAL	SUGERENCIA
Estudiante 01	Tener más tiempo para descansar y dormir
Estudiante 02	Únete a las clases vacantes y pon el resto en solo 1 turno, para que puedas estar libre por la tarde, para que puedas descansar
Estudiante 03	Menos actividades. No hay tiempo para descansar con tanta actividad que hacer
Estudiante 04	Duerme temprano
Estudiante 05	No te despiertes tan pronto
Estudiante 06	La escuela comienza un poco más tarde, para tener un poco más de tiempo para dormir
Estudiante 07	Tener menos adicción al teléfono celular
Estudiante 08	Tener 1 día a la semana sin clase para poder descansar o tener algo en la escuela que contribuya al descanso del estudiante



Estudiante 09	Crea una rutina, alimentación adecuada y mantente alejado del teléfono desde cierto momento
---------------	---

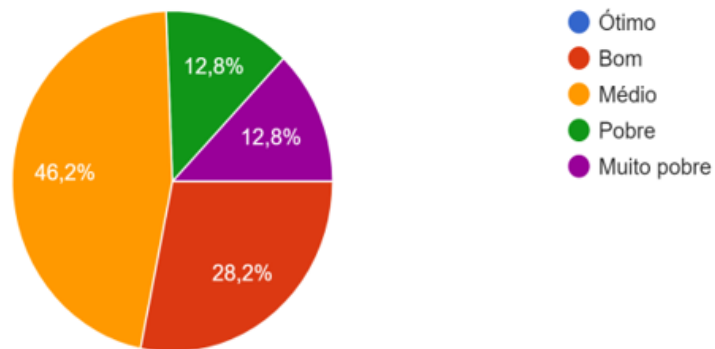
Fuente: autores.

Teniendo en cuenta las sugerencias presentadas en los extractos anteriores, se percibe que el momento en que los estudiantes duermen y se despiertan interfiere con la calidad del sueño. Además, la cantidad de actividades solicitadas por los maestros, el uso del teléfono celular, la mala alimentación, la hora de inicio de clases o el patrón de clases, que ocurre de lunes a sábado, a tiempo completo, también son factores que contribuyen a esto. Los estudiantes también respondieron sobre la calidad de su sueño. A continuación, podemos observar cómo lo clasificaron:

Figura 3 - Clasificación de la calidad del sueño por estudiantes

Como você classifica a qualidade do seu sono?

39 respostas



Fuente: autores.

Dado el resultado, es posible notar que ningún estudiante clasifica su calidad de sueño como óptima; sólo 11 (28,2%) lo clasifican como bueno; 18 (46,2%), como promedio; 5 (12,8%) como pobres; y 5 (12,8%), muy pobres. Esta pregunta fue respondida por 39 estudiantes.



A Wolfson *et al.* (2007, p. 11), La privación crónica del sueño en adolescentes y jóvenes es un problema global y multifactorial. Presenta una posible recomendación de sueño de 9 horas para adolescentes, y discute que esta cantidad de horas generalmente no se logra. Sin embargo, independientemente de los cambios en los horarios de sueño, la Somnolencia Diurna Excesiva (SDE) tiene una tendencia creciente durante la adolescencia debido a factores biológicos (CAMPBELL *et al.*, 2007). En resumen, se puede decir que los cambios biológicos y conductuales que ocurren en la adolescencia contribuyen al retraso de la maduración en esta fase; lo cual, al considerar cuestiones de contexto social, ambiental, cultural y escolar, se reflejará profundamente en la disminución de las horas de sueño y, en consecuencia, aumentará la somnolencia diurna excesiva, afectando el rendimiento laboral y escolar, perjudicando negativamente el aprendizaje, la interacción social y la calidad de vida.

Los aspectos alimentarios también se tuvieron en cuenta en la investigación, entendiendo que comer también puede contribuir a la calidad del sueño de los estudiantes. Dashti *et al.* (2015) afirman que las personas que duermen poco (<6 horas) consumen menos verduras que las personas que duermen normalmente (6 a 9 horas), y esta situación compromete la calidad de los alimentos, que a menudo asocian con el hábito de consumir grasas, lo que puede desencadenar otros problemas, como la obesidad. De los 40 estudiantes, solo 14 (35%) tenían una buena dieta durante el desayuno, 16 (40%) mencionaron que a veces comen bien y 10 (25%) estudiantes no comen bien antes de las clases.

La institución proporciona desayuno para los estudiantes, pero del total, solo 25 (62,5%) estudiantes comen café en la institución, 7 (17,5%) comen café en casa y 8 (20%) estudiantes no comen café por la mañana. Entre los alimentos que los estudiantes consumen en la mañana están: pan, café, aipim, papa, cuscús, queso, jamón, plátano horneado, huevo, galleta, miel, avena, açai, vitamina de plátano, yogur, chocolate, leche, cereales, tapioca y frutas, esta última fue citada solo por un estudiante, y no definió qué frutas consume para el desayuno. Otros estudiantes no



mencionaron nada, porque no desayunaron por la mañana, y un estudiante informó que nunca hay tiempo para comer temprano, y cuando llega a la escuela la cafetería está cerrada.

Finalmente, las últimas preguntas destacadas en la investigación fueron aspectos psicológicos. Cuando se les preguntó sobre el uso de medicamentos antes de acostarse, 32 (80%) estudiantes informaron no usar medicamentos para dormir y 8 (20%) dijeron que a veces los usan. En línea con esto, citaron algunos problemas de salud que interfieren con el sueño nocturno: ansiedad, problemas respiratorios, insomnio, crisis de pánico, gases, estrés, depresión y Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).

Considerando los resultados presentados, se puede percibir que la calidad del sueño de los estudiantes está relacionada con una serie de factores, ya sean de naturaleza biológica, debido a la fase adolescente, social, cultural, ambiental, conductual, alimentaria o psicológica.

Al analizar, por ejemplo, cuestiones socioculturales y ambientales, se notó que el tiempo que los estudiantes duermen y el tiempo que se despiertan, Además de la distancia de su residencia a la institución educativa, son factores que contribuyen a la calidad del sueño, considerando que algunos todavía trabajan o revisan los contenidos de las clases por la noche.

En cuestiones de conducta, muchos estudiantes suelen usar sus teléfonos celulares antes de acostarse, lo que influye en la buena calidad del sueño. Según Dollman *et al.* (2007), este acto es una gran influencia negativa en la calidad del sueño de los adolescentes, y esta influencia se puede notar al considerar la sustitución de las horas de sueño por actividades relacionadas con computadoras, televisores, teléfonos inteligentes y videojuegos. Además, la pigmentación azul que se encuentra en los equipos electrónicos, y la existente dentro y fuera de los hogares, contribuye a la pérdida de sueño. Louzada (2007) informa que estudios recientes



indican que las células ganglionares, que contienen melanopsina, son más sensibles al color azul y, por lo tanto, tienen una mayor sensibilidad a esta longitud de onda, lo que hace necesario evitar el contacto excesivo con este color de luz antes de acostarse.

Vale la pena señalar que el funcionamiento de la institución es de tiempo completo, con esto, los estudiantes se quedan todo el día en la escuela. Pensando en ello, hubo sugerencias de que los horarios de las clases vagas se ocuparan con las otras clases, para que los estudiantes pudieran tener un período de descanso más largo. Además, otros estudiantes informaron sobre el patrón de tiempo de inicio de clase, que podría ser más adelante, lo que les permite dormir más tiempo. Los estudiantes también señalan que los profesores solicitan muchas actividades, lo que compromete el período de descanso y ocio.

Por lo tanto, se instó a los estudiantes a pensar en cómo mejorar o implementar estas sugerencias en la institución, y las respuestas fueron: 1 - sería bueno si tuvieran un lugar para dormir. En el alojamiento, por ejemplo, solo tenemos una cama y un colchón. No hay otro lugar para descansar; 2 - hablar con coordinación; 3 - organizar mi rutina de estudio, para que pueda estar despreocupado de las actividades escolares; 4 - colocar un transporte solo para el IF, algo que es más rápido; 5 - pasar menos actividades; 6 - hacer un cronograma de actividades y horarios respectivos para su realización, preservando la cantidad de horas para un buen sueño; 7 - relajar la mente y descansar plenamente; 8 - La clase comienza más tarde.

Teniendo en cuenta lo colocado por los estudiantes, se observa que incluso la institución con alojamiento, verificada a partir de las observaciones realizadas durante la pasantía, esto no satisface la necesidad de los estudiantes de contener solo una cama, lo que lleva a que la infraestructura escolar sea un factor que también afecta la calidad del sueño de los estudiantes, ya que podría contribuir para descansar en las clases vacantes. Y, aún así, los estudiantes mencionan la



condición del transporte, la cantidad de actividades solicitadas por los maestros y la hora de inicio de las clases.

Se puede considerar que todas estas cuestiones contribuyen significativamente a la calidad del sueño de los estudiantes, y que estos, además de sufrir los cambios biológicos de la adolescencia, también son vulnerables a otras limitaciones resultantes del contexto en el que se insertan. También es importante destacar que algunos estudiantes tienen problemas psicológicos, algo que agrava la calidad del sueño, a menudo tienen insomnio o se les impide dormir, ya sea por ansiedad, estrés o depresión.

4. CONCLUSIÓN

Con base en los resultados descritos en el presente estudio, se puede concluir que el sueño es fundamental para mantener el equilibrio del organismo humano, contribuyendo al proceso fisiológico, psicológico y también al proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Así, con base en la investigación realizada, fue posible identificar que la mayoría de los adolescentes duermen unas pocas horas por semana, y presentan una serie de limitaciones, involucradas con cuestiones biológicas, sociales, culturales, ambientales, conductuales, alimentarias y psicológicas. Estas limitaciones a menudo perjudican la calidad del sueño de los estudiantes y pueden causar problemas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las cuestiones que implican la calidad del sueño van desde el momento en que los estudiantes duermen y/o se despiertan a distancia de la residencia a la escuela, el uso excesivo del teléfono celular, la hora de inicio de las clases, el número de actividades solicitadas por los profesores, la alimentación, la estructura escolar con respecto al alojamiento y los problemas psicológicos. Así, el 95% de los



adolescentes investigados tienen baja duración del sueño, lo que provoca somnolencia diurna y afecta totalmente la atención en las clases.

Sin embargo, el hallazgo realizado en esta investigación refuerza la urgencia de incluir esta discusión en las directrices de política pública, en los cursos de formación inicial y continua del profesorado, en la celebración de debates y reuniones con los padres de familia y en el aula con los estudiantes, considerando que la mala calidad del sueño puede causar la aparición de enfermedades. Además, es importante que este tema sea ampliamente discutido entre los estudiantes, y que puedan reflexionar sobre sus hábitos, ya que la mayoría de los adolescentes desconocen los beneficios de dormir bien, tanto para la vida social como escolar. Esto está claro, la necesidad de informar e implicar estos temas en las escuelas, incluso si no están presentes en los libros de texto, es clara.

REFERENCIAS

CAMPBELL, I. G. *et al.* The increase in longitudinally measured sleepiness across adolescence is related to the maturational decline in low-frequency EEG power. **Sleep**, v. 30, n. 12, p. 1677-87, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/30.12.1677>. Acesso em: 07 mar. 2023.

CARSKADON, Mary A. *et al.* Pubertal changes in daytime sleepiness. **Sleep**, v. 2, n. 4, p. 453-460, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/sleep/2.4.453>. Acesso em: 07 mar. 2023.

DASHTI, H. S. *et al.* Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. **Advances In Nutrition**, v. 6, n. 6, p. 648-659, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26567190/>. Acesso em: 07 mar. 2023.

DOLLMAN, J. *et al.* Trends in the duration of school-day sleep among 10-to 15-year-old South Australians between 1985 and 2004. **Acta Paediatrica**, v. 96, n. 7, p. 1011-1014, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2007.00278.x>. Acesso em: 07 mar. 2023.

DOMINGUES, C. M. A. S.; ALVARENGA, A. T. de. Identidade e sexualidade no discurso adolescente. **Journal of Human Growth and Development**, v. 7, n. 2, 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/jhgd.38564>. Acesso em: 07 mar. 2023.



FREIRE P. **Pedagogia do oprimido**. 13ª ed. Hoje. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LOUZADA, F. M. Atrasados e sonolentos. **Mente e Cérebro**, São Paulo, v. 14, n. 170, p.50-57, mar. 2007.

MOORE, M.; MELTZER, L. J. The sleepy adolescent: causes and consequences of sleepiness in teens. **Paediatric Respiratory Reviews**, v. 9, n. 2, p. 114-121, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.prrv.2008.01.001>. Acesso em: 07 mar. 2023.

NEVES, G. S. M. L. *et al.* Transtornos do sono: visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 49, n.2, p. 57-71, abr./jun. 2013. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2013/v49n2/a3749.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2022.

PEREIRA, E. F. **Sono e sonolência diurna em adolescentes do ensino médio**. 124f Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2011. Disponível em: <http://www.pgedf.ufpr.br/downloads/TESES/2011/Tese%20Erico%20Felden%20Pereira.pdf>. Acesso em: 02 dez. 2022.

PIMENTA, S. G. O estágio na formação de professores: unidade entre teoria e prática. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n. 94, p. 58–73, 2013. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/839>. Acesso em: 16 dez. 2022.

PIMENTA, S. G.; LIMA, M. S. L. **Estágio e Docência**. São Paulo: Cortez, 2018.

SUZART, L.; SILVA, A. J. N. da. O Estágio Supervisionado e o constituir-se professor de Matemática: “ser ou não ser professor”? **Educação Básica Revista**, v. 6, 1, p. 131-141, 2020. Disponível em: <http://www.educacaobasicarevista.com.br/index.php/ebr/article/view/4>. Acesso em: 16 dez. 2022.

VALLE, L. E. L. R.; VALLE, R; VALLE, E. L. Sono e aprendizagem. In: REIMÃO, R.; VALLE, L. E. L. R. do; ROSSINI, S. (orgs.). **Segredos do sono**. Ribeirão Preto: Tecmedd Editora, 2008.

WOLFSON, A. R. *et al.* Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. **Behavioral Sleep Medicine**, v. 5, n. 3, p. 194-209, 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17680731/>. Acesso em: 07 mar. 2023.



Enviado: Febrero, 2023.

Aprobado: Febrero, 2023.

¹ Licencias. ORCID: 0000-0003-1768-2661. CURRÍCULUM LATTES:
<http://lattes.cnpq.br/8548621654277641>.

² Con licencia. ORCID: 0000-0002-4290-314X.

CURRÍCULUM LATTES: <http://lattes.cnpq.br/3075002534705579>.

³ Consejero. Médico. ORCID: 0000-0002-7283-0367. CURRÍCULUM LATTES:
<http://lattes.cnpq.br/5104791370402425>.