

## RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE DO SONO E O TEMPO DE TELA EM ADOLESCENTES

Felipe Lang Martins dos Santos, Estudante do 9º ano do Colégio Bom Jesus Nossa Senhora de Lourdes. Felipe Pascuti Dumke, Estudante do 9º ano do Colégio Bom Jesus Nossa Senhora de Lourdes. Ana Paula Lang Martins Madi, Professora Doutora em Ecologia e Conservação pela Universidade Federal do Paraná, Professora do Colégio Bom Jesus e da FAE Centro Universitário.

Contatos: felipe.lang@mail.bomjesus.br  
felipe.dumke@mail.bomjesus.br  
ana.madi@bomjesus.br

### RESUMO

O sono é essencial na formação mental e física dos indivíduos - a curto, médio e longo prazo, considerado fonte de revitalização das funções orgânicas. Os adolescentes, em período escolar, necessitam em torno de 9 a 10 horas de sono por noite para a manutenção da saúde física e cognitiva. A utilização excessiva de celulares contribui para que os adolescentes não tenham um sono adequado, refletindo, no dia seguinte, em momentos de falta de concentração, grande irritabilidade e alterações de humor. Assim, o objetivo do trabalho foi avaliar a qualidade do sono e uso de telas em adolescentes. Durante os meses de junho e julho de 2024, foram realizadas entrevistas pelo Google Forms, buscando compreender a relação entre a qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes. Cento e quarenta e duas respostas foram coletadas. Pelas respostas recebidas em relação ao objetivo principal do projeto fica claro que a maioria dos adolescentes usam a internet/tempo de tela por mais de três horas do seu dia. Também sinalizou que embora a maioria dos adolescentes tenha horário para dormir, muitos têm dificuldade em adormecer, pois fazem uso de eletrônicos antes de dormir. Esse hábito tem reflexo contínuo no dia seguinte em que muitos respondentes afirmaram sentir sono durante as aulas e/ou até dormirem de fato em algumas delas. Assim, com base nos estudos e dados apresentados, pôde-se perceber que a sonolência diurna excessiva é frequente em adolescentes, e a baixa duração do sono é uma das principais causas.

Palavras-chave: sono, adolescentes, tela, internet.