

## A Importância da Sesta no Pré-Escolar: A percepção de uma educadora

### The Importance of Nap in Preschool: The Perception of an Educator

Sara Carvalho<sup>1</sup>  
Dulce Noronha-Sousa<sup>2</sup>  
Susana Oliveira e Sá<sup>3</sup>

21

**Resumo:** Com a realização deste trabalho pretende-se aprofundar a compreensão da importância que a sesta pode ter no desenvolvimento da criança, conhecendo a opinião de uma profissional que desenvolve a sua atividade profissional neste contexto. Trata-se de um estudo que envolve abordagens interpretativas e naturalísticas sobre o tema, o que significa que terá uma abordagem de natureza qualitativa. Sendo assim, os instrumentos utilizados serão a entrevista semiestruturada e uma grelha de observação. Neste estudo, a amostra utilizada é uma educadora e as crianças da sua sala. Os meninos têm idades compreendidas entre os quatro e os cinco anos e são na sua totalidade dezanove. Todos os membros da amostra pertencem a uma instituição privada do norte do país. O sono é um elemento imprescindível para um saudável desenvolvimento quer físico, quer mental, quer até mesmo intelectual. Em idade de pré-escolar este assume um papel decisivo, influenciando a maturação do cérebro. Embora a amostra seja reduzida, os resultados deste estudo destacaram a importância que o momento da sesta traz para o desenvolvimento e carácter das crianças. Além disso, o que está implicado no momento, como

<sup>1</sup> Mestrado em Educação Pré-Escolar e 1º Ciclo do Instituto de Estudos Superiores de Fafe; CIDI-IESF; Investigadora do Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI) - IESF – Portugal. Email: carvalho1998sara@hotmail.com

<sup>2</sup> Bacharel em Educação de Infância, Licenciada em Supervisão Educativa, Mestrado e Doutoramento em Educação especialização Tecnológica Educativa. Docência na formação de professores entre 1986- 2021. Membro de conselho científico. Diretora da ESEF, Presidente do IESF entre 1994-2018. Investigadora do CEPES e do CIDI. Coordenadora do Mestrado em Educação: Creche.CEO do IESF Lda. 2018-2021. Portugal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8153-5124>. Email: dulcenoronha@iesfafe.pt

<sup>3</sup> Pós-Doutoramento em Desenvolvimento Curricular, Doutora e Mestre em Educação pela Universidade do Minho. Licenciada em Ensino de Física e Química pela Universidade do Minho. Professora Adjunta no Instituto de Estudos Superiores de Fafe (IESF). Investigadora do Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI) - IESF – Portugal. Investigadora da Cátedra UNESCO de Juventude, Educação e Sociedade. Avaliadora externa do IGEC- Inspeção Geral do Ensino e Ciência, Perita da equipa de verificação EQAVET, Portugal. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1339-5745>. Email: susana.sa@iesfafe.pt

Recebido em 27/12/2021

Aprovado em 16/01 /2022

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*



é o caso das rotinas, traz benefícios e também ajuda no desenvolvimento de várias competências.

**Palavras-Chave:** Sesta; Pré-Escolar; Desenvolvimento e Aprendizagem.

**Abstract:** With the accomplishment of this work, it is intended to deepen the understanding of the importance that nap can have in the child's development, knowing the opinion of a professional who develops her activity in this context. This is a study that involves interpretative and naturalistic approaches on the subject, which means that it will have a qualitative approach. Therefore, the instruments used will be the semi-structured interview and an observation grid. In this study, the sample used will be an educator and the children in her classroom. The children are aged between four and five years old and are in total nineteen. All sample members belong to a private institution in the north of the country. Sleep is an indispensable element for a healthy development either physical, mental and even intellectual. At preschool age, this plays a decisive role, influencing the maturation of the brain. Although the sample is reduced, the results of this study highlighted the importance of the moment that nap brings to the development and character of children. Besides that, what is involved at the moment, as it is the case of routines, it brings benefits and also helps in the development of various skills.

**Keywords:** Nap; Preschool; Development and Learning.

## Introdução

Desde o nosso nascimento até ao fim da nossa vida, o sono é um elemento essencial para o nosso equilíbrio e bem-estar físico e psicológico. Como refere Silva et al. (2018), o sono apresenta várias funções equilibradoras para o nosso organismo, entre elas, a de manutenção da homeostasia e também reguladora do cérebro e do organismo.

Ao longo do ciclo da vida a rotina do nosso sono vai mudando, pois à medida que o nosso corpo desenvolve a necessidade é cada vez menor. Segundo Silva et al. (2018), quando somos bebés temos a necessidade de dormir muitas vezes, quando crianças apenas algumas vezes, e quando adolescentes/adultos só temos a necessidade de o fazer uma vez no dia.

Em idade pré-escolar a sesta torna-se num elemento essencial ao desenvolvimento cognitivo da criança, pois é de grande importância para o cérebro. No entanto, não existe nenhum decreto lei ou lei base que permita às crianças que frequentem o jardim-de-infância fazer a sesta. Para os autores Ferreira, Dias, Fernandes e Madureira (2018), as razões para a não existência da sesta podem ser justificadas pela limitação do tempo que as crianças têm para atingir as competências curriculares, ou até mesmo a falta de recursos, quer humanos, quer materiais. O objetivo principal deste estudo é compreender qual a importância que a sesta pode ter no desenvolvimento da criança, na perspectiva de uma educadora.

Assim, torna-se essencial que o Ministério da Educação perceba o quão importante é a sesta para as crianças em idade pré-escolar e que implemente esta nas orientações curriculares para o contexto.

### 1.10 Sono

Ao longo do nosso ciclo de vida os hábitos de sono vão mudando. Quando nascemos a nossa necessidade de dormir é quase tão grande como a necessidade de comer, no entanto quando começamos a crescer e a idade a aumentar essa carência vai diminuindo. O ato de descansar o corpo é de tal forma essencial que influencia a nossa saúde física e mental. Como refere a Associação Portuguesa do Sono (2020), o sono torna-se numa função natural e básica, que é sujeita a uma evolução ao longo dos vários períodos da nossa vida. Pelo menos um terço da vida do ser humano é passado a dormir. Além disso, ninguém consegue sobreviver sem dormir e o cumprimento regular deste ato é imprescindível para um saudável desenvolvimento quer físico, quer mental ou até mesmo intelectual.

No entanto, o ato de dormir não é caracterizado de igual forma. Existem dois estados distintos fisiologicamente. Correia (2019) afirma que a pessoa, durante o período de sono, oscila entre dois estados que se alternam entre si, são eles o sono mais “lento” e o sono mais “rápido”. O primeiro permite a recuperação de fadiga física e o segundo centra-se na descontração do cansaço psíquico. Segundo Tourette e Guidetti (2009, citado por Correia, 2019), cada ciclo do sono é composto por cinco fases, sendo quatro de sono “lento” e uma de sono “rápido”. A primeira fase referida é essencialmente observada nas quatro horas iniciais do sono e a segunda fase predomina no fim da noite.

O ato de dormir vai-se alterando ao longo da nossa idade e da maturação do sono, e isso verifica-se nos seus dois estados. Quando somos recém-nascidos, Tourette e Guidetti (2009, citado por Correia, 2019) referem que o sono “rápido” ocupa cerca de 50% do tempo do sono. Enquanto adultos essa fase ocupa mais tempo, sendo que o seu período de duração corresponde a cerca de 80%.

O sono “rápido”, como refere o autor citado anteriormente, é também denominado por sono REM (*Rapid Eye Movement*) e o sono “lento” por sono não REM (NREM).

Para Cordeiro (2010, citado por Guerreiro, 2014) o sono NREM é onde a pessoa reduz os seus movimentos corporais, o seu batimento cardíaco é mais lento e os seus músculos relaxam. Já no sono REM o cérebro realiza as mais importantes atividades. Ainda com referência ao

mesmo autor, este afirma que é nesta fase que a nossa atividade cerebral recomeça, tendo incidência uma grande ação de regulação de estímulos, ideias, entre outros.

## 1.2. Ao Longo da Vida

Tal como o nosso desenvolvimento cognitivo e físico, o sono também é uma função que sofre evolução ao longo da nossa vida. Em norma, quando somos crianças dormimos mais horas do que quando adultos. O recém-nascido dorme mais tempo do que uma criança com idade superior, em períodos fragmentados de sono que estão distribuídos ao longo do dia. Estes fragmentos vão evoluindo gradualmente para um período único, que em idade adulta se tornam num ato único.

Durante o primeiro ano de vida, como refere Vasconcelos et al. (2017), o bebé dorme cerca de 16 a 18 horas por dia sendo que os períodos de sono que tem vão alterando. É até ao final do primeiro ano que, como afirma o autor citado anteriormente, o bebé começa a dormir cerca de 11 a 14 horas por dia, sendo estas divididas por três períodos, duas fases durante o dia e o sono à noite. Por volta dos 15 meses, a criança começa a suspender a sesta da manhã, passando a só ter dois períodos de descanso.

A partir dos 2 anos e os 5 anos de idade a criança continua com dois períodos de sono, no entanto, dormem, como refere Vasconcelos et al. (2017), apenas 10 a 13 horas. Mas isto pode depender do contexto em que as crianças estão inseridas. No contexto pré-escolar, não existe ainda uma lei/decreto que estipule a sesta como um regulamento a seguir, ou seja, cabe às instituições decidir se cumprem com a rotina diária do sono ou não. Assim, percebemos que algumas das crianças não conseguem completar as 13 horas diárias de sono, dormindo só num período do dia, à noite.

Quando as crianças entram no primeiro ciclo de ensino básico, o sono só se realiza uma vez no dia, nomeadamente na hora noturna. Deste modo, a duração do sono sofre uma redução abrupta. Sendo que como refere Vasconcelos et. al. (2017), a criança apenas dorme entre 9 e 12 horas, sendo este período noturno.

A partir deste última etapa referida, até ao nosso último dia de vida, a rotina do sono é a mesma, dormindo cada um de nós apenas uma vez por dia. A partir da fase da adolescência e em diante apenas dormimos cerca de 8 a 9 horas por dia, num único período.

## 1.3. Na Infância e a Sua Importância

Quando nos referimos ao ato de dormir, percebemos que este é um fenômeno muito importante para o nosso organismo, é através dele que o nosso organismo renova as suas células e ainda recupera o desgaste físico e mental que sofreu ao longo do dia.

É na infância que o nosso corpo sofre grandes alterações a todos os níveis, quer sejam eles físicos, intelectuais ou até mesmo emocionais. Assim compreendemos que as crianças têm uma maior necessidade de dormir que os adultos. Segundo Guerreiro (2014), o sono nesta etapa da vida assume um papel decisivo, pois influencia a maturação cerebral, favorecendo as principais funções mentais e psíquicas que se relacionam com a capacidade de aprendizagem e desempenho das atividades. Para Batista e Nunes (2006, citado por Pereira, 2012), durante a infância, para uma correta aprendizagem, e ainda desenvolvimento psíquico, é necessária vitalidade física e psíquica, sendo que ambos os conceitos estão inteiramente ligados com a qualidade de sono que cada criança tem.

Quando falamos em qualidade, falamos não só do organismo da pessoa, mas também no contexto exterior que a rodeia. Para o sono ser saudável é necessário que haja tempo adequado, regularidade e ainda ausência de perturbações. Para Vasconcelos et al. (2017), para além do contexto educativo é necessário que as famílias cumpram com alguma regras para a higiene do sono, nomeadamente, a promoção de um horário regular sem exceções de fim-de-semana, ter uma rotina que faça com que a criança perceba que já é hora de dormir, deitar a criança com um acessório se necessário, evitar que a criança adormeça num local inadequado, e ainda, não permitir o uso de ecrãs antes de deitar, nem fazer atividades estimulantes.

No momento em que a criança é privada dessa etapa, ou a sua qualidade não é benéfica, ela pode ter algumas consequências. Através de uma investigação, Touchette et al. (2007, citado por Pereira, 2012) afirma que, as crianças que frequentam o contexto educativo e que dormem pouco, correm o risco de sofrer problemas a nível cognitivo e comportamental. A privação do sono induz, como refere o autor citado anteriormente, a vários estados de sonolência que se relacionam muitas vezes com défice de atenção. Para além disso, pode influenciar negativamente o desenvolvimento somático das crianças.

#### **1.4 Relação com a Aprendizagem e o Desenvolvimento**

O sono, tal como referi antes, têm uma importante influência no desenvolvimento e maturação dos aspetos físicos e mentais do ser humano. O descanso que a pessoa faz, interfere no seu humor, na sua memória, na sua atenção e no seu raciocínio. Estes aspetos cognitivos têm



ainda uma relação imprescindível com a aprendizagem. Segundo Vasconcelos et al. (2017), o sono pode interferir nas nossas funções neuro-cognitivas, afetando a flexibilidade do nosso pensamento, do raciocínio abstrato, da destreza motora e da memória, isto que traz sérias consequências à nossa aprendizagem.

Como referido anteriormente é durante a fase do sono REM que existe a mais importante atividade do cérebro, nesta pode ocorrer a consolidação de algumas memórias e o enfraquecimento de outras. “(...) estudos mais recentes caracterizam o sono como um estado cerebral que permite a otimização da consolidação da memória, em oposição ao cérebro em estado de vigília, que promove a codificação de memórias.” (Sousa, 2015, p. 3)

Segundo Feinstein (2006, citado por Alves, 2016), existem vários tipos de aprendizagem, que podem ser consolidados durante os diferentes estados do sono, entre elas temos, a aprendizagem perceptual, de tarefas motoras, a espacial e ainda a linguagem. Para além desta, a aprendizagem visual e motora também é consolidada durante um período de sono com qualidade.

O sono é um fator que facilita então a aquisição e o amadurecimento da memória, para além disso, para Malangré et al. (2014, citado por Sousa, 2015) o sono facilita a consolidação de habilidades, quer sejam elas perceptivas, quer cognitivas e motoras, que são adquiridas progressivamente através da prática repetitiva. Assim, percebe-se que a falta do sono pode trazer algumas consequências para o nosso organismo.

### **1.5 Importância da Sesta**

A sesta é um fator que proporciona às crianças a possibilidade de repor as energias físicas e mentais para a sua rotina diária. Normalmente, este período acontece depois da hora de almoço, durante o início da tarde. Esta etapa não é, como refere Monteiro (2014, citado por Silva et al., 2018), uma perda de tempo e não vai prejudicar o sono noturno da criança.

São várias os prós e contras da realização da hora da sesta, alguns autores afirmam que a sesta em crianças em idade pré-escolar é benéfica e outros que negam essa teoria. Ferreira, Dias, Fernandes e Madureira (2018), afirmam que a sesta é importante para o desenvolvimento neurocognitivo, respetivamente no estabelecimento da memória a longo prazo e na capacidade de abstração e aprendizagem. Para Brazelton e Sparrow (2011, citado por Guerreiro, 2014) a sesta deveria só ser realizada até aos 3 anos de idade. Oposto a isso, Cordeiro (2010, citado por Guerreiro, 2014) afirma que aos 4 anos algumas crianças ainda têm a necessidade de fazer a sesta diariamente, devido ao gasto matinal que o jardim-de-infância lhe provoca.

Tal como acontece com o desenvolvimento da criança, é indispensável ter em conta que elas carecem de necessidades diferentes. Se olharmos para dois indivíduos com idades iguais, o seu desenvolvimento pode ser distinto e não devemos fazer com que os mesmos passem as etapas pelos mesmo pontos ou até, como acontece muita das vezes, forçar para eles passem pelos mesmos estádios em tempos iguais. O mesmo acontece com a hora da sesta, Brazelton e Sparrow (2011, citado por Guerreiro, 2014) afirmam que é nosso dever respeitar as necessidades de cada criança, não a forçando a dormir à hora estipulada, porque “obrigar a criança a ficar mais horas na cama, não tendo esta necessidade nem vontade, pode desencadear aversão ao sono.” (Mendes, 2015, citado por Guerreiro, 2014, p. 8)

A sesta, tal como o sono, é importante para a criança, porque, segundo Cordeiro (2010, citado por Guerreiro, 2014) esta contribui para o bom desenvolvimento da criança, para uma boa distribuição dos nutrientes adquiridos durante o almoço, e ainda permite que a criança descanse para que o seu equilíbrio se mantenha.

### 1.6 Vantagens da sesta

Dormir com qualidade e o número de horas adequado constitui uma base para o equilíbrio físico e psíquico do nosso organismo. Para Vasconcelos et al. (2017), e como referido anteriormente, a sesta está associada a melhores resultados na saúde, a nível da atenção, do comportamento, da aprendizagem, da memória, da regulação emocional e de qualidade de vida.

Quando falamos na memória, temos de fazer uma importante referência à abstração. O autor citado anteriormente, afirma que este conceito é fundamental no desenvolvimento cognitivo e da linguagem da criança, permitindo grande plasticidade na aprendizagem. Existem estudos que indicam que à medida que as crianças crescem e têm maior maturação neurológica, elas suportam períodos de vigília cada vez mais longos entre um período de aprendizagem inicial e consolidação da memória, dependente do sono. Para além disso, segundo Vasconcelos et al. (2017), os períodos de sono que ocorrem com mais frequência permitem às crianças codificar e consolidar o fluxo contínuo de informação a que são expostas diariamente.

Em 2013 foi realizado um estudo em que Kurdziel (2013, citado por Vasconcelos et al. 2017), averiguou que as sextas favorecem a aprendizagem na medida em que simplificam a memorização adquirida durante o dia, quando comparadas com intervalos de vigília. Para além disso, a diminuição do desempenho, quando privadas da sesta, não é recuperada durante a noite de sono posterior.

### 1.7 Desvantagens da sesta

A realização da sesta tem sido alvo de alguns estudos mais recentemente, no entanto ainda não há estudos suficientes que expliquem as desvantagens de praticar tal ato. No entanto, existe alguns pontos cruciais que podem influenciar de forma negativa a realização da sesta.

Segundo Graça (2018), se não fizermos de forma correta a sesta, ela pode trazer-nos mais problemas do que benefícios. A mesma pode alterar o ritmo circadiano, modificar o sono noturno e até mesmo o apetite. Ainda com base na autora citada anteriormente, a mesma refere que dormir a sesta na hora errada, ou praticar um período curto ou longo de sesta, pode causar sonolência excessiva, ou até mesmo falta de energia para continuar o resto do dia.

Para não tirarmos proveito das desvantagens da sesta, Graça (2018) afirma que devemos adotar algumas medidas simples, tais como, evitar dormir a sesta se se sofre de insónias, devemos garantir que a sesta tem uma duração adequada, garantir que se dorme a sesta todos os dias à mesma hora, e ainda, esta não deve acontecer no período que antecede o sono noturno.

### 18. Papel da Educadora no Momento da Sesta

Tal como em todo o percurso da criança no contexto educativo, também no momento da sesta a educadora tem um papel muito importante. Como refere Brazelton e Sparrow (2009, citado por Lopes, 2014), a educadora deve, nesse momento, demonstrar uma relação de confiança e prazer às crianças, quer seja através de gestos, ou da atenção individual que dá a cada uma delas. Estas atitudes que a educadora mostra para com as crianças traz assim o conforto que as mesmas têm em casa com as suas mães.

Para além disso, “a educadora deve respeitar as especificidades e individualidades de cada criança, respeitando e proporcionando à criança o bem-estar e calma que esta procura.” (Post & Hohmann, 2011, citado por Lopes, 2014, p.21) Cada criança é uma criança e cada uma delas, em sua casa, recebe tratamento especial na hora de dormir, como, por exemplo, ter o pai ou a mãe por perto, ter o acariciamento dos mesmos, ou até mesmo ter um objeto acolhedor. Assim, segundo Lopes (2014), cabe à educadora criar aos mesmos estímulos de acarinhar e acalmar a criança que necessita desse mesmo conforto no momento de adormecer.

Porém, não é só na hora de a criança ir dormir que a educadora deve demonstrar estas atitudes, quando a mesma acordar durante a sesta, a educador apode e deve dirigir-se a essa criança e se a mesma precisar dar-lhe o conforto, através das atitudes que se referiram anteriormente.



Na hora de todos se levantarem, Post e Hohmann (2011, citado por Lopes, 2014) afirmam que a educadora deve respeitar o ritmo de acordar de cada uma, pois existe aquelas que acordam rapidamente e muito bem-dispostas, mas também pode haver crianças que acordem de forma mais lenta e de um modo mais aborrecido. Para que a educadora respeite este mesmo ritmo, ela deve ir preparando as crianças para esse momento, começando por abrir as janelas lentamente, como referem Post e Hohmann (2011, citado por Lopes, 2014).

## 2. Metodologia

Em educação, a investigação pode ser feita de várias formas, nomeadamente através de estudos qualitativos, ou estudos quantitativos. Neste trabalho de investigação a opção direcciona-se no sentido da primeira. Como refere Pinto, Campos e Siqueira (2018), este tipo de investigação tem um foco metodológico mais alargado, não envolvendo só abordagens interpretativas e naturalísticas dos temas em estudo. Nesta, o investigador, pesquisa num ambiente natural e interpreta os fenómenos segundo os significados atribuídos pelos participantes.

### 2.1 Problema de Investigação

O sono, quer nos adultos, quer nas crianças, é um fenómeno vital para a sobrevivência. A sesta é uma derivada deste fenómeno que se torna também essencial ao organismo do ser humano, para um melhor desenvolvimento de raciocínio, entre outras. Com tal facto, surgiu em mim interesse pela investigação da temática. Com esta escolha, o problema de investigação surge como “De que modo é importante o momento da sesta para o desenvolvimento das crianças em idade pré-escolar?”

### 2.2 Objetivos

A sesta permite às crianças reestabelecer as suas energias que foram gastam ao longo da manhã, para além disso permite ainda solidificar as suas memórias. Deste modo o objetivo geral deste estudo é compreender qual a importância que a sesta pode ter no desenvolvimento da criança de idade pré-escolar.

Esta investigação, pretende ainda analisar a perspetiva de uma educadora de infância sobre esta temática e perceber ainda os melhores hábitos de sono e a sua implementação no pré-escolar.

### 2.3 População

A população alvo encontra-se no norte de Portugal, numa Instituição Particular de Solidariedade Social que se situa num meio rural. Nas redondezas desta, existem cafés, padarias, uma Igreja, alguns supermercados, um Centro Social Paroquial, entre outras.

A instituição responde socialmente à comunidade com três contextos educativos diferentes, nomeadamente, Creche, Jardim-de-Infância e ainda Centro de Atividades de Tempo Livre (CATL).

O bloco da creche é constituído por três salas: o berçário, a sala dum ano e a sala dos dois. Também o contexto de pré-escolar é constituído por três espaços: uma sala dos três anos, uma sala dos quatro anos e uma sala dos cinco anos. Todas as salas dispõem de uma educadora, e de pelo menos uma auxiliar de ação educativa.

No bloco do pré-escolar, existe uma sala polivalente que recolhe as crianças, uma sala onde são realizadas reuniões, um pátio pavimentado para diferentes atividades e ainda um dormitório. Para além destes espaços interiores, o bloco do pré-escolar dispõe de alguns espaços exteriores, tais como, um parque pavimentado - com escorrega e outros equipamentos de diversão - e ainda um amplo espaço verde.

### 2.4 Amostra

Para a realização desta investigação, reconhecemos que era importante ouvir a opinião de quem trabalha na área diariamente, assim sendo, a amostra é uma educadora de infância. Para além desta, o estudo incidiu ainda num grupo de 19 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 5 anos, sendo que dez são do sexo feminino e nove do sexo masculino.

### 2.5 Questões éticas

Este estudo tem como instrumento de recolha de dados uma entrevista e por isso é necessário que haja algumas questões éticas que devem ser cumpridas. Para a realização das mesmas, houve o consentimento de forma livre e esclarecida da participação voluntária no estudo. Este documento foi apresentado previamente à entrevistada de forma a autorizar o prosseguimento e participação no estudo. Assim, a

educadora é informada acerca do âmbito e objetivo da entrevista, sobre o processo de recolha de dados e a recomendação do seu preenchimento de forma autónoma e sincera. Para além disso é garantido ainda que os dados utilizados serão única e exclusivamente utilizados para fins de investigação, e as respostas serão anónimas e confidenciais. Outro cuidado que foi garantido, foi a não recolha de dados de identificação pessoal e a salvaguarda de proteção do participante, ou seja, este foi assegurado de que os seus dados serão guardados e não serão acedidos, nem utilizados de forma incorreta.

## 2.6 Instrumentos de Recolha

Para a recolha de dados foram construídos e utilizados dois instrumentos diferentes, a entrevista e a grelha de observação direta.

Para a realização da entrevista foi necessário realizar um guião da mesma. Neste, foram construídos dois documentos essenciais à participação do entrevistado, nomeadamente, o consentimento e a autorização, e ainda a legitimação da entrevista. A entrevista é realizada para analisar as práticas de uma educadora relativas à sesta no jardim de infância e compreender a sua opinião em relação à importância da realização da sesta em crianças de idade pré-escolar. Outro ponto a retirar desta entrevista é perceber a rotina do sono implementada na instituição e como a educadora atua sobre isso.

O outro instrumento de avaliação, consiste na observação direta do período da sesta das crianças da instituição. A aplicação deste instrumento, na observação do sono durante a sesta, permitiu o registo de alguns elementos importantes para a investigação. A realização desta tem em vista o conhecimento dos hábitos da criança antes da sesta e perceber as condições que a instituição oferece à mesma.

No momento da sesta da instituição foram recolhidos, por observação direta, os seguintes dados: hora que a criança se deitou; hora a que a criança adormeceu; hora a que a criança acordou; se teve interrupções durante a sesta; as condições de luminosidade do espaço; se a criança tinha acessórios de conforto; se havia muda de roupa e por último, se as crianças tinham intervalo entre a refeição e a sesta. A recolha desta informação decorreu no dia 4 de dezembro de 2020, sendo que a seleção do dia foi aleatória. Posteriormente serão apresentados os resultados das variáveis relativas à observação realizada na instituição aquando da sesta das crianças.

## 3. Tratamento e discussão dos dados

Após uma análise da transcrição da entrevista realizada à educadora foi feita uma análise, tendo em consideração a problemática em estudo. Na análise da mesma foram selecionados os aspectos mais importantes e relevantes para a pesquisa.

No quadro 1 estão explicitadas as categorias de análise. Os dados tiveram em conta a categorização *a priori*- Sesta e Educação, Estratégias do Adulto, Tempo da Sesta - e categorização emergente – Importância da Sesta.

**Quadro 1-** *Categorias a priori e emergentes sobre o momento da sesta*

Categorias	Indicadores
Importância da Sesta	Indica os benefícios que a sesta traz para o desenvolvimento e aprendizagem da criança
Tempo da Sesta	É o tempo em que a criança efetivamente dormiu
Estratégias do Adulto	Estratégias que o adulto tem para com a criança de modo a auxiliá-la a adormecer

Fonte: Adaptado de Lopes (2014)

Depois da análise dos dados da entrevista, verificou-se que a educadora considera que a sesta e, respetivamente o sono, influenciava em muito o desenvolvimento e temperamento da criança, o que significa que a mesma concorda com a implementação da rotina da sesta e vê a importância que a mesma tem para as crianças.

**Tabela 1-** *Unidades de Referência das categorias do momento da sesta*

Categorias	Unidades de Referência (N)
Importância da Sesta	8
Tempo da Sesta	2
Estratégias do adulto	12

Fonte: autoras

Da análise da tabela 1 concluímos que a educadora referiu ser importante a sesta (N=8), exemplo disso temos expressões como: “a criança fica mais relaxada”, “há uma predisposição muito maior”, entre outras. No que compete à categoria das estratégias do adulto, aquela que teve mais unidades de referência (N=12), a educadora referiu que as estratégias mais utilizadas pelos adultos são as rotinas que induzem as crianças àquela hora: “almoçam”, “vão fazer a higiene”, “depois (...) vão descansar”. Por fim, a categoria menos citada foi a do tempo da sesta

(N=2), a educadora fez referência às horas que correspondem ao tempo da sesta: “são duas horitas”.

Considerando que a o sono influencia o estado das crianças, a educadora revelou que durante toda a sua experiência profissional, já fez vários testes em relação à sesta, sendo que as crianças com mais de cinco anos não dormiam, e o que acontecia era que as mesmas começavam a ficar cansadas e a dormir pela sala. Ou seja, quando as crianças não dormiam o tempo suficiente para a sua idade ficavam mais expostas ao cansaço e à falta de disposição para estar na sala a fazer as atividades diárias. Assim, percebe-se pela perspectiva da educadora que as crianças, quando realizam a sesta tem diferenças a nível dos seus comportamentos, das suas aprendizagens e do seu estado emocional. Para a entrevistada, depois do momento da sesta, as suas crianças ficam mais bem-dispostas, mais predispostas a trabalhar e ficam mais relaxadas também. Sendo assim, para a mesma a sesta é indispensável para a rotina da criança. Portanto, a educadora está em concordância com o autor Vasconcelos et al. (2017), que afirma que a sesta está associada a melhores resultados a nível de saúde, atenção, comportamento, aprendizagem, memória, regulação emocional e ainda ao nível da qualidade de vida.

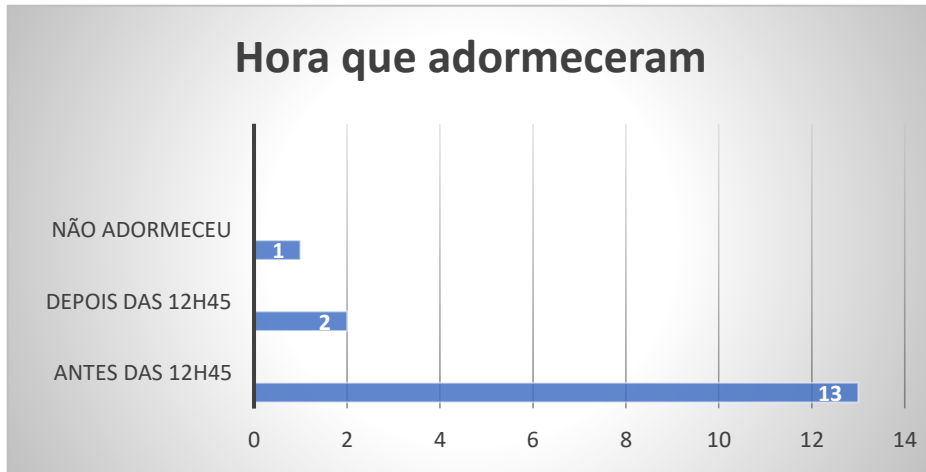
No que respeita às horas de sono que a criança deve ter, a educadora é da opinião de que em idades pré-escolares as crianças deveriam dormir pelo menos 10 horas por dia ou até mais, sendo que 8 horas são noturnas e as restantes diurnas. Esta afirmação vai de encontro às declarações que o autor Vasconcelos et al. afirma. Vasconcelos et al. (2017) diz que a partir dos dois anos e até aos 5 anos de idade as crianças devem dormir entre as 10h e as 13h diárias, no entanto o mesmo não acontece. Atualmente as crianças não dormem o tempo suficiente e esse problema vem de casa, provavelmente dos pais. Quando as crianças são questionadas sobre os hábitos que tem em casa, em relação ao sono, as mesmas respondem que só se deslocam para a cama depois de verem novelas com os pais. Também se verifica isso quando há pais que se queixam que os filhos não querem ir para a cama, ou até mesmo que não se queriam levantar no dia seguinte, para a educadora isso tem a ver com os hábitos que os pais adotam em relação ao sono dos seus filhos.

Ter hábitos/rotinas é um aspeto importante para a educadora, as rotinas diárias no momento antes e após a sesta tornam-se momentos de aprendizagem e até mesmo de aquisição de competências, sendo a mais importante a autonomia da criança. O mesmo afirmam os autores Post e Hohmann (2011, citado por Lopes, 2014). Os mesmos dizem que ter uma rotina diária, é importante para a criança, porque a mesma acalma-a e tranquiliza-a. Na instituição, segundo a entrevistada, a sesta ocorre pelo menos duas horas e todas as crianças tem rotinas que

cumprem quase de forma autónoma. Quando saem do refeitório fazem a sua higiene e deitam-se logo de seguida, quando é hora de acordar as mesmas voltam a fazer a sua higiene, na sua maioria já o fazem sozinhas.

Analisando agora a grelha de observação realizada no momento da sesta da instituição, percebe-se que as crianças chegam ao dormitório, em geral, por volta das doze horas, deitando-se logo depois da sua higiene feita. Verificou-se que 81% das crianças adormeceram antes das 12h45 e 12,5% adormeceu depois, no entanto, houve uma criança que não adormeceu. Esta criança não será contabilizada nos restantes dados.

**Fig. 1:** Hora que adormecem

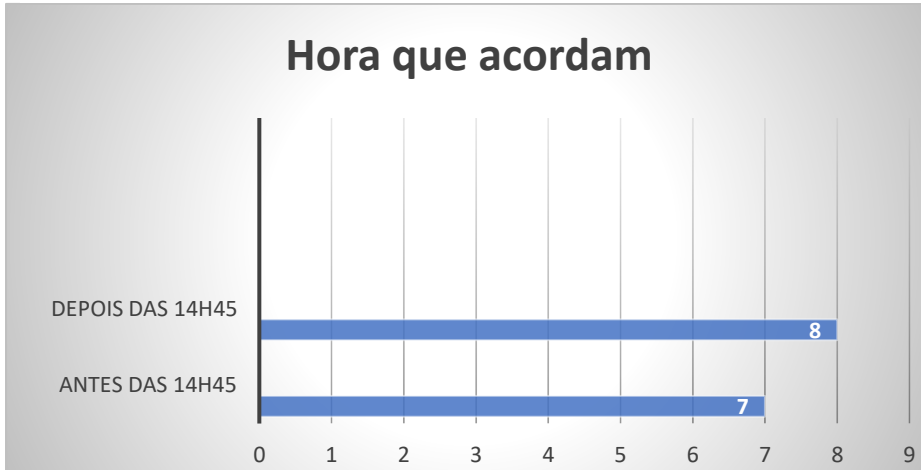


Fonte: Autoras

Relativamente ao horário em que cada criança acorda, verificou-se que 54% das crianças acordam antes das 14h45, ou seja, não completam as duas horas de sesta. Já 46% delas dormem até depois dessa hora. Sendo que cada uma das crianças foi acordando ao seu ritmo, isto significa que a educadora tem em conta as características de cada uma das crianças.



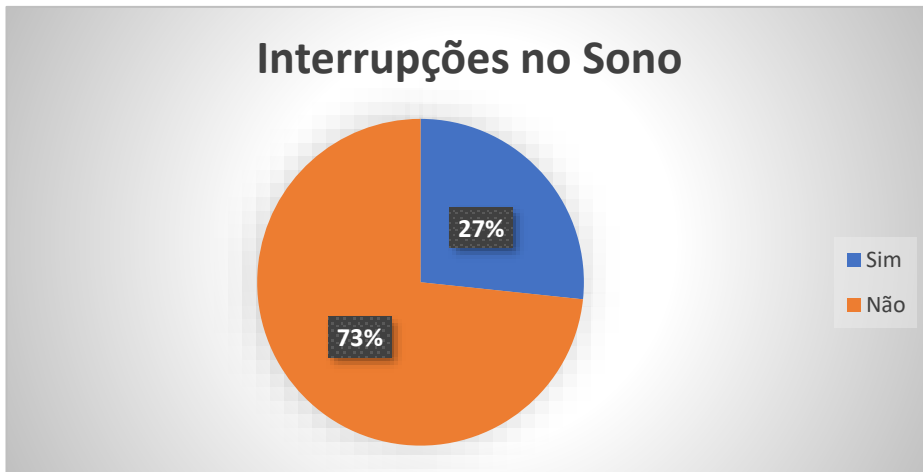
**Fig. 2:** Hora que acordam



Fonte: Autoras

Ao longo do período da sesta foram raras as interrupções que as crianças tiveram, no entanto, 27 % das crianças acordaram para ir à casa-de-banho. As restantes 73% tiveram um período de sono contínuo.

**Fig. 3:** Interrupções no sono



Fonte: Autoras

Já no que respeita às condições que a instituição oferece às crianças, nomeadamente o ambiente em que as mesmas dormem, o espaço apresenta pouca ou quase nenhuma luz natural, ou seja, as crianças não dormem com quase luz nenhuma, o que facilita a sua hora para adormecer. Para além disso, todas as crianças têm à sua disposição um cobertor, e nos dias de mais frio, uma manta. Acessórios que as crianças tenham para se sentir mais confortáveis na hora da sesta também são permitidos como é o caso das almofadas, uma das crianças utilizava no momento de observação.

Relativamente à rotina que as crianças têm, todas elas fazem um intervalo de pelo menos 5 minutos depois da refeição e antes de se deitarem, 81% das crianças tiveram 5 minutos ou

menos de intervalo, já 19% delas tiveram mais de 5 minutos de intervalo entre a refeição e a hora de se deitarem. Além disso, todas as crianças retiram a sua roupa diária, como forma de ressaltar o momento da sesta.

**Fig. 4:** Intervalo entre a refeição e a sesta



Fonte: Autoras

Comparando os resultados dos dois instrumentos de recolha, percebe-se que a educadora cumpre com as suas perspetivas, antes de irem dormir, a criança tem tempo para fazer a sua higienização de forma autónoma. Para além disso, a mesma deixa que cada criança adormeça ao seu ritmo, não exigindo que todas adormeçam à mesma hora, tal como acontece na hora do levantar. Este hábito vai coincidir com o que dizem os autores Post e Hohmann. Eles afirmam (2011, citado por Lopes, 2014) que o educador deve ter conta as características de cada criança, respeitando-a para que a mesma se possa sentir calma e confortável.

#### 4.Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo principal compreender qual a importância que a sesta pode ter no desenvolvimento da criança. Para além de nesta secção se rever as considerações que estiveram na origem desta pesquisa, busca-se refletir sobre os resultados obtidos através da investigação efetuada.

Assim, com este estudo, foi possível verificar a importância que o momento da sesta tem para o desenvolvimento do indivíduo e, principalmente, para o da criança. É possível concluir ainda, pelo enquadramento teórico anteriormente apresentado, que o sono assume um papel decisivo na etapa infantil. Este favorece as principais funções mentais e psíquicas que estão

diretamente relacionadas com a aprendizagem e o desempenho de cada um. No entanto, para que este momento seja benéfico é necessário que o ambiente em que a criança vá dormir seja adequado e acolhedor. Caso não haja boa qualidade no sono, ou haja, por algum motivo, privação do sono, isto pode trazer consequências para o desenvolvimento, nomeadamente a nível cognitivo, comportamental, somático, entre outros. É também importante salientar que uma boa qualidade do sono significa também estabelecer rotinas que devem ser todos os dias iguais. Para além de ser benéfico a nível cognitivo, a prática de rotinas traz autonomia às crianças. No entanto, devemos ter em conta as necessidades de cada uma, não a forçando a dormir, nem exigir que a mesma adormeça às horas que estão estabelecidas.

Neste mesmo sentido, a educadora entrevistada salienta que o momento da sesta é importante, pois influencia o desenvolvimento e temperamento de qualquer criança. No entanto, é importante salientar que isto não acontece com todas as crianças, pois, como ainda não existe nenhuma lei que estipule a sesta no contexto pré-escolar, as instituições não praticam o momento da sesta e, consequência disso as crianças não dormem as 10h.

A educadora salienta ainda, tal como se observou, a importância e influência de se realizar rotinas no momento da sesta, para ela estas ajudam a criança a adquirir muitas competências, entre elas temos a que ela considera ser a mais relevante, que é a autonomia.

As horas que a criança dorme também se torna num ponto influenciador para que o sono, e até mesmo a sesta, sejam benéficos para o bom desenvolvimento da criança. Para a entrevistada, as crianças na idade pré-escolar deveriam dormir pelo menos 10 horas por dia, mas também é da opinião que deveriam dormir mais que isso.

Em conclusão, esta investigação está de acordo com o dos vários autores, ((Post & Hohmann (2011, citado por Lopes, 2014); Vasconcelos et al. (2017))), pois a educadora acredita que o momento da sesta traz vários benefícios às crianças e que se torna num elemento importante no desenvolvimento da criança.

## Referências Bibliográficas

Abreu, M. (2016). *Os hábitos de sono e suas implicações em contexto educativo*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Santarém, Portugal.

Alves, P. (2016). *A importância do sono em crianças em idade pré-escolar*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Superior de Educação e Ciências, Portugal.

- APS. (2020). *Higiene do sono da criança e do adolescente*. Retrieved from [https://www.ap-sono.com/pt/?option=com\\_content&view=article&id=52&catid=14&Itemid=171](https://www.ap-sono.com/pt/?option=com_content&view=article&id=52&catid=14&Itemid=171)
- Coimbra, E. (2018). *Sono em crianças pré-escolares percepções de pais e educadores*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Lisboa, Portugal.
- Correia, I. (2019). *O tempo de sesta no jardim de infância*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Santarém, Portugal.
- Ferreira, M., Dias, I., Fernandes, L., & Madureira, N. (2018). Sesta em idade pré-escolar – realidade em infantários da região Centro de Portugal. *Nascer e Crescer – Birth and Growth Medical Journal*, 27 (2), 88-92.
- Graça, A. (2018). *Dormir a sesta: vantagens, desvantagens e a forma correta de o fazer*. Retrieved from <https://www.vidaativa.pt/dormir-a-sesta/>
- Guerreiro, D. (2014). *A sesta em crianças em idade pré-escolar: influência na realização de uma atividade didática*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Algarve, Portugal.
- Lopes, E. (2014). *Da creche ao jardim de infância: um caminho de vivências e aprendizagens*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.
- Mendes, L., Fernandes, A., & Garcia, F. (2004). Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. *Acta Pediátrica Portuguesa*, 35 (4), 341-347. <https://doi.org/10.25754/pjp.2004.4983>
- Pereira, F. (2012). *O Padrão de Sono das Crianças em Contexto Pré-Escolar*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal.
- Pinto, I., Campos, C., & Siqueira, C. (2018). Investigação qualitativa: perspetiva geral e importância para as ciências da nutrição. *Ação Portuguesa de Nutrição*, 14, 30-34. <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2018.1406>
- Sá, S. (2015). *Ensino, Aprendizagem e Avaliação no Ensino Superior: Perspetivas e Práticas*. (Tese de Doutoramento não publicada), Universidade do Minho, Braga.
- Silva, E., Macedo, M., Simões, P., Duarte, J., Silva, D., & Ferreira, M. (2018). Perspetiva dos pais sobre as perturbações do sono das crianças em idade pré-escolar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Spe. 6), 39-45. doi: 10.19131/rpesm.0211.
- Sousa, D. (2015). *O impacto do sono no desempenho de tarefas de memória procedimental em crianças: revisão sistemática e meta-análise*. (Dissertação de Mestrado), Instituto Politécnico do Porto, Portugal.

Vasconcelos, A., Prior, C., Estevão, H., Loureiro, H., Ferreira, R., & Paiva, T. (2017). *Prática da sesta da criança nas creches e infantários, públicos ou privados*. Retrieved from [http://www.spp.pt/UserFiles/file/Noticias\\_2017/VERSAO%20PROFISSION-AIS%20DE%20SAUDE\\_RECOMENDACOES%20SPS-SPP%20SESTA%20NA%20CRIANCA.pdf](http://www.spp.pt/UserFiles/file/Noticias_2017/VERSAO%20PROFISSION-AIS%20DE%20SAUDE_RECOMENDACOES%20SPS-SPP%20SESTA%20NA%20CRIANCA.pdf)