



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS CENTRO DE  
EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**JAYRON ANTONIO CRHISTOFLER MATOS**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SONO AO LONGO DA  
VIDA: UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO DA SAÚDE FÍSICA E  
MENTAL**

Tocantinópolis/TO

2022

**JAYRON ANTONIO CRHISTOFLE MATOS**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SONO AO LONGO DA  
VIDA: UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO DA SAÚDE FÍSICA E  
MENTAL**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovação pelo Orientador e Banca Examinadora.

**Orientador:** Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro

Tocantinópolis/TO

2022

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

---

- M433r MATOS, JAYRON ANTONIO CRHISTOFLER.  
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SONO AO LONGO DA VIDA:  
UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL  
. / JAYRON ANTONIO CRHISTOFLER MATOS. – Tocantinópolis, TO, 2022.  
20 f.
- Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus  
Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2022.  
Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro
1. Educação em Saúde. 2. Saúde do Estudante. 3. Sono. 4. Transtornos  
Mentais. I. Título

**CDD 796**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

# **JAYRON ANTONIO CRHISTOFLER MATOS**

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SONO AO LONGO DA VIDA: UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

Artigo avaliado e apresentado à UFNT – Universidade Federal do Norte do Tocantins – Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, Curso de Licenciatura em Educação Física para obtenção do título de graduação e aprovação pelo Orientador e pela Banca Examinadora.

Data de aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Banca Examinadora:

---

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro (Orientador)  
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

---

Prof. Me.Sanderson Soares da Silva (Examinador)  
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

---

Profa. Ma.Bárbara Carvalho de Araújo (Examinadora)  
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

Tocantinópolis/TO

2022

*“O próprio Senhor irá à sua frente e estará com você; ele nunca o deixará, nunca o abandonará. Não tenha medo! Não se desanime!*

*(Deuteronômio 31:8)*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar a vida e com isso possibilitar vive-la da melhor maneira possível, sempre buscando a cada dia melhorar como pessoa, como profissional.

Devo também, enorme agradecimento ao meu orientador Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, que sem ele certamente não conseguiria mais esta realização, devido à uma série de problemas que se apresentaram no decorrer dessa jornada, ele foi paciente e cirúrgico no seu papel e me guiou para que eu assim concluísse este curso.

A minha família e amigos também tiveram sua parcela de colaboração neste projeto pessoal e também por isso, fica aqui as minhas mais sinceras estimas.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2 MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>11</b>
<b>3 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO SONO AO LONGO DA VIDA: UM CAMINHO PARA O AUTOCUIDADO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

## **EXPERIENCE REPORT OF THE SLEEP ALONG LIFE PROJECT: A PATH TO SELF-CARE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH**

Jayron Antonio Crhistofler Matos<sup>1</sup>, Adriano Filipe Barreto Grangeiro<sup>2</sup>

**RESUMO:** O objetivo do trabalho foi relatar a experiência das vivências adquiridas e desenvolvidas por um monitor voluntário participante do projeto e descrever ações do Projeto Integrado do Curso de Educação Física “Sono ao longo da vida”, vinculado ao Programa Alvorecer. O projeto de extensão foi desenvolvido com discentes, de ambos os sexos, do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins em Tocantinópolis. Iniciado em 2021 na sua primeira fase realizou um mapeamento delineando o perfil sociodemográfico e clínico dos estudantes, caracterizando o aumento dos transtornos do sono e dos transtornos mentais durante o contexto da COVID-19. Sendo assim, pretende-se a inserção de intervenção através das terapias expressivas utilizando música e dança, visando possibilitar a melhoria na diminuição dos transtornos do sono e atenuando o estado de ansiedade, depressão com efeito positivo na qualidade de vida e na prática da promoção da saúde universitária, aspirando condições de continuidade no Curso de Graduação, permanência do discente e consequentemente conclusão do curso.

**Palavras-chave:** Educação em Saúde. Saúde do Estudante. Sono. Transtornos Mentais.

**ABSTRACT:** The objective of the work was to report the experience of the experiences acquired and developed by a volunteer monitor participating in the project and to describe actions of the Integrated Project of the Physical Education Course “Sono throughout life”, linked to the Alvorecer Program. The extension project was developed with students, of both sexes, from the Physical Education Course at the Federal University of Norte do Tocantins in Tocantinópolis. Started in 2021 in its first phase, it carried out a mapping outlining the sociodemographic and clinical profile of students, characterizing the increase in sleep disorders and mental disorders during the context of COVID-19. Therefore, it is intended to insert intervention through expressive therapies using music and dance, aiming to enable the improvement in the reduction of sleep disorders and attenuating the state of anxiety, depression with a positive effect on the quality of life and in the practice of promoting sleep. university health, aspiring conditions of continuity in the Undergraduate Course, permanence of the student and consequently completion of the course.

**Keywords:** Health Education. Student Health. Sleep. Mental Disorders.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis. E-mail: antonio.goncalo@mail.uft.edu.br

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis. E-mail: filipe@uft.edu.br



## INTRODUÇÃO

O sono é um estado essencial para o organismo, ocupando cerca de um terço do tempo de vida. Diversos sistemas do corpo humano são regulados pelo sono, assim como diferentes mecanismos neurofisiológicos estão diretamente relacionados ao padrão e à ritmicidade do ciclo-vigília-sono (KIM; TUFIK; ANDERSEN, 2017).

Diante do exposto, NEVES et al., (2017), afirma que a necessidade diária do sono apresenta variabilidade durante o ciclo de vida. De acordo com a National Sleep Foundation o ser humano sofre variações individuais de acordo com a idade. Recomenda-se que o número ideal de horas sono/noite, na fase adulta, corresponda entre 7 a 9 horas na faixa etária de 18-64 anos e 7 a 8 horas para idosos com idade igual ou superior a 65 anos (HIRSHKOWITZ et al. 2015).

Com a pandemia da COVID-19, os transtornos do sono se potencializaram e durante o período da quarentena, foi verificado uma queda no bem-estar físico e mental dos seres humanos, e tal condição foi relacionada à diminuição da qualidade do sono (BLUME et al., 2020).

A insônia mostrou-se na conjuntura atual o transtorno do sono que mais afetou a população em geral, seja do tipo inicial, de manutenção ou terminal, com duração curta e crônica, sendo alvo dos estudantes universitários (CESPEDES et al., 2020).

A rápida propagação do SARS-CoV-2 interrompeu as atividades presenciais de 91% dos estudantes no mundo (UNESCO 2020), e as Universidades, departamentos acadêmicos e cursos universitários necessitaram se adequar minimizando danos pedagógicos e riscos para saúde pública a fim de garantir uma educação para todos com nível de qualidade e segura (GUSSO et al., 2020).

Hodges et al (2020), apontam limitações como suporte técnico para a oferta dos cursos, planejamento, tempo e treinamento tenham comprometido a qualidade do ensino, pois houve urgência para a implementação do ensino remoto emergencial.

Gusso et al (2020) relatam que, mesmo não podendo evidenciar os efeitos deletérios deste modelo de ensino, pode-se perceber nas instituições que aderiram ao final do primeiro semestre acadêmico (2020.1) afetado pela pandemia, observa-se possíveis consequências como: baixo desempenho acadêmico dos estudantes; aumento da probabilidade da evasão no ensino superior; e desgaste dos professores que estiveram sobrecarregados.

A partir desse cenário elucidado, os estudantes universitários podem ser considerados o público alvo mais afetado (WRIGHT et al., 2020; ZHAI & DU, 2020; ROMERO-BLANCO et al., 2020), pois nos últimos meses tiveram que alterar sua rotina diária decorrentes da COVID-19, adaptando-se à um modelo de ensino de forma virtual, postergando-se o adiamento ou abandono dos seus estágios, projetos de extensão, de pesquisa, formaturas e empregos com repercussões e enfrentamentos de sentimentos como medo, solidão, frustração, incerteza, predispondo desordens mentais, ao abuso de substâncias e suicídio (ZHAI; DU, 2020), além das alterações que envolveram organização das aulas e os horários de estudo, fatores adicionais aos problemas de sono, causando prejuízo no desempenho acadêmico (ROMERO-BLANCO et al., 2020).

Considerando que a Pandemia atingiu muitos países em 2020, inclusive o Brasil, que aderiu inúmeras medidas para combater disseminação do vírus, interferindo na vida da sociedade, principalmente com a exigência do isolamento social e que a recomendação “ficar em casa” adotada para frear a disseminação da COVID-19 afetou a educação superior, trazendo aos estudantes universitários mudanças significativas, tanto do ponto de vista econômico, quanto nos aspectos físicos, mentais, emocionais, sociais, espirituais, ambientais, políticos com efeitos negativos na qualidade e quantidade do sono.

No que diz respeito ao ensino dos estudantes universitários no Curso de Educação Física da UFNT, no tocante ao sono e que dormir mal apenas uma noite gera prejuízos na qualidade do sono podendo trazer repercussões graves para educação e saúde integral durante todo ciclo vital e principalmente no período da vida acadêmica, impactando na formação profissional, além dos eventos estressores pela falta de motivação para os estudos nesse período da Pandemia do COVID-19 advindas do ensino remoto emergencial, mudanças de rotina das atividades acadêmicas, problemas familiares, financeiros, sociais, ambientais.

Considerando que o Curso de Educação Física da UFNT em seu Projeto Pedagógico (UFT, 2018) visa a formação de Professores para atuarem na Educação Básica, que sejam comprometidos com o processo social de modo a atender às demandas regionais e nacionais, e que o processo de ensino e aprendizagem consideram a atitude coletiva integrada e investigativa, fazendo necessário promover a formação inicial desses profissionais alicerçada na tríade: ensino, pesquisa e extensão

Considerando demandas impostas pela vida universitária no ensino remoto emergencial que impactaram diretamente na organização da vida pessoal, não apenas dos

estudantes de licenciatura, mas de toda comunidade acadêmica implicando negativamente na saúde dos universitários sendo uma questão emergente e ainda pouca investigada nos cursos de licenciatura.

Diante das justificativas relatadas e frente a esses pressupostos, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência das vivências adquiridas e desenvolvidas por um monitor voluntário participante do projeto e descrever ações do Projeto Integrado do Curso de Educação Física “Sono ao longo da vida”, vinculado ao Programa Alvorecer.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência das vivências de discente atuando no Curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis.

Será descrito ações executadas e desenvolvidas no Projeto Integrado do Curso de Educação Física “Sono ao longo da vida”, sob coordenação do Professor Adriano Filipe Barreto Grangeiro, 03 Professores Colaboradores, 01 tutor, 12 monitores bolsistas de programas institucional de Bolsas de iniciação à extensão, 10 monitores voluntários no período de agosto de 2021 a dezembro de 2022.

Os relatos de experiências se constituem:

[...] como um trabalho de linguagem, uma construção que não objetiva propor a última palavra, mas que tem caráter de síntese provisória, aberta à análise e à permanentemente produção de saberes novos e transversais. Configura-se como narrativa que, simultaneamente, circunscreve experiência, lugar de fala e seu tempo histórico, tudo isso articulado a um robusto arcabouço teórico, legitimador da experiência enquanto fenômeno científico (DALTRO; FARIA, 2019, p.35)

A população alvo deste projeto na primeira fase do projeto foi constituída do público interno de 178 alunos matriculados no Curso de Educação Física da UFNT, do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, do primeiro ao oitavo período, procurando obter uma panorâmica global da temática “sono” em distintos momentos da vida acadêmica.

Visando fortalecer o processo de produção de conhecimento balizados nos preceitos interdisciplinares destaca-se os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que se fundamenta na aspirações e práticas alavancando terreno fértil e

construindo uma “Universidade Cidadã” alicerçando uma concepção dialógica (academia-sociedade) e compromissada com a transformação social.

Sendo assim, tal proposta foi correlacionada aos 17 objetivos do desenvolvimento sustentável com visibilidade aos objetivos 3 e 4 que visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades, e compreendendo que para garantir o objetivo 3 promovendo uma educação de qualidade de forma inclusiva e equitativa, sendo fortalecido a relação estudante-universidade através da promoção da saúde e do bem-estar.

### **3 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

O início das atividades do Projeto Integrado do Curso de Educação Física da UFNT “Sono ao longo da vida” ocorreu em outubro de 2021 no município de Tocantinópolis, TO.

Foi criada a logomarca (imagem 1) e como atividade do projeto, foi realizada divulgação do respectivo Projeto para os discentes do Curso de Educação Física, público-alvo do mesmo com confecção através de um convite por e-mail individual e contato telefônico através do WhatsApp.

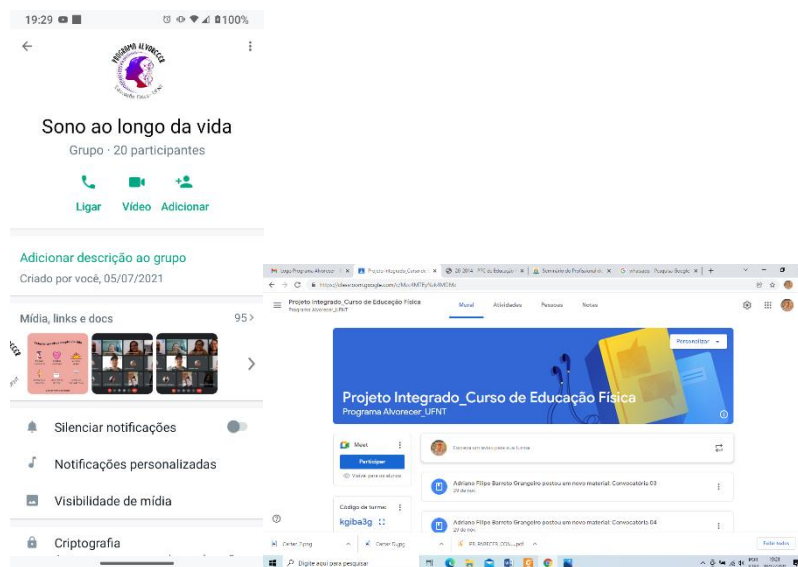
Imagem 1: Logomarca do projeto



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, 2022.

Semanalmente no formato híbrido eram realizadas reuniões do Coordenador do Projeto com o tutor, monitores bolsistas e voluntários e Professores (as) colaboradores do projeto integrado sendo criada um grupo de WhatsApp (imagem 2) e Google Sala de Aula (imagem 2).

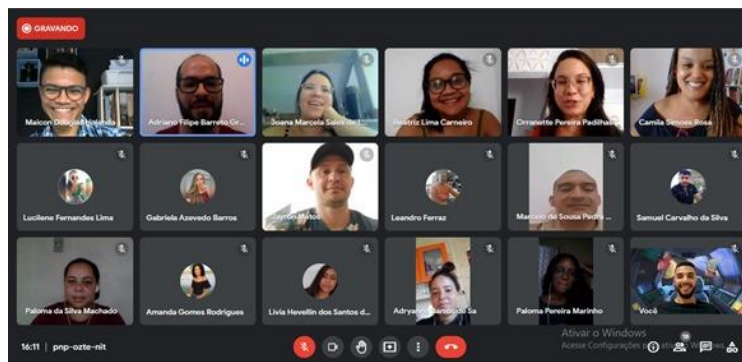
Imagem 2: Grupo de WhatsApp e Google Sala de Aula



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, 2022.

Tais estratégias foram criadas com a equipe executora do projeto (Imagem 3), visando o planejamento dos assuntos inerentes das atividades desenvolvidas no projeto integrado do Curso de Educação Física no âmbito do ensino, pesquisa e extensão, vinculado ao Programa Alvorecer da UFNT, interação e integração da equipe executora do projeto e estimulação da consciência crítica dos discentes de graduação e pós-graduação, bem como a formação para uma atuação profissional pautada na inter, multi e transdisciplinaridade.

Imagem 3: Equipe do Projeto Sono ao longo da vida



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, 2022.

Foram realizadas reuniões semanais com equipe executora do projeto visando estabelecer um diálogo sobre a importância da divulgação científica e das pesquisas acadêmicas no Brasil e no Norte do Tocantins realizadas com seres humanos. Na mesma ocasião, debateu-se sobre a tríade acadêmica: ensino, pesquisa e extensão, papel das Universidades Brasileiras perante a sociedade

Considerando que o Plano Nacional de Educação (PNE) desafia a Educação Superior por meio da prática democrática, vinculada ao território e em diálogo com as necessidades da sociedade, pois através da Extensão Universitária integrada à matriz curricular e à organização da pesquisa constitui-se em processo interdisciplinar, cultural, tecnológico, científico, educacional (BRASIL, CES/CNE, 2018).

Nesta perspectiva, o PNE propõe uma interação transformadora entre as instituições de Ensino Superior e os outros setores da sociedade através da produção e da aplicação do conhecimento, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa (BRASIL, CES/CNE, 2018).

Levando em conta questões primordiais de superação das desigualdades sociais, a Agenda 2030 permite à educação ser este caminho implementador das transformações e restaurações que são necessárias para continuarmos habitando um planeta saudável.

Desta maneira os objetivos a seguir permitiram articulação entre o ensino, pesquisa e extensão, balizados nos preceitos interdisciplinares e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis (ODS) a seguir:

- Oportunizou monitores bolsistas e voluntários do Curso de Educação Física vinculada nesse projeto empoderando a participação dos discentes e contribuindo para formação acadêmica e profissional;
- Propiciou inserção de tutor bolsista da Pós-Graduação Stricto Sensu da UFNT; Dialogou com áreas de concentração do estudo do Curso de Licenciatura em Educação Física e as linhas de pesquisa do corpo docente: Estudos Biodinâmicos do Desempenho, Saúde e Movimento Humano; Estudos Socioculturais e Comportamentais do Movimento Humano; e Estudos em Educação e Movimento Humano;
- Estabeleceu a formação de um grupo composto por monitores, tutores e professores colaboradores, de forma bastante transparente e dialogada. Nos encontros seguintes, foram realizadas reuniões virtuais para auxiliar os monitores e monitoras que ainda não tinham realizado cadastros na Plataforma Brasil e no Currículo Lattes;
- Através das reuniões semanais, se estabeleceu um diálogo sobre a importância da divulgação científica e das pesquisas acadêmicas no Brasil e no Norte do Tocantins realizadas com seres humanos. Na mesma ocasião, debateu-se sobre a tríade acadêmica: ensino, pesquisa e extensão, papel das Universidades Brasileiras perante a sociedade;
- Para garantir a inclusão acadêmica e permanência dos estudantes do Curso de Graduação, foi proposto com esse projeto um olhar específico para o estudante do Curso de Educação Física da UFNT – CEHS de Tocantinópolis no tocante à investigação diagnóstica através de avaliação dos dados sociodemográficos, clínicos, físicos, mentais, emocionais, qualidade de vida e sono no qual foi traçado um perfil desse estudante dentro do seu contexto de realidade, visando identificar o mapa situacional desses indivíduos;
- Com os discentes do Curso, foi inserida a temática sono nas disciplinas “Leitura e Produção de Texto”, “Fisiologia Humana”, Anatomia Humana II”, utilizado o livro “Por que nós dormimos” sendo realizadas atividades baseadas no mesmo e apresentação de Seminários que foram divulgados nas escolas e Universidade durante à I Semana do Sono da UFNT (Imagem 4) no período de 21 a 25 de março de 2022 com o tema: sono de qualidade, mente são e mundo feliz.

Imagem 4: I Semana do Sono da UFNT



Fonte: Acervo de fotos do projeto de extensão, 2022.

- Na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I, foram desenvolvidos cinco projetos de pesquisa com tal temática os quais encontram-se em execução, com destaque para o eixo 4 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) visando uma Educação para o Desenvolvimento Sustentável objetivando uma educação de qualidade, inclusiva, equitativa e contribuindo para promover oportunidades de aprendizagens ao longo da vida, além de habilidades, competências e conhecimentos para um agir consciente e profissional em benefício da sustentabilidade;
- Outras Ações de Ensino: Inserção da temática sono ao longo da vida nas disciplinas “Leitura e Produção de Texto”, “Fisiologia Humana”, Anatomia Humana II”, utilizado o livro “Por que nós dormimos”; Desenvolvimento de projetos de pesquisa que estão em execução através da disciplina “Trabalho de Conclusão de Curso I”;
- Ações de Pesquisa: Aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa para seres humanos da Universidade Estadual do Tocantins do Projeto de Pesquisa intitulado: “Efeito das terapias expressivas na saúde física, mental, nos transtornos do sono e na melhora do rendimento acadêmico em estudantes de Educação Física da Universidade Pública no Norte do Brasil durante e após o ensino remoto” através do parecer nº5.117.581 e CAAE 52981121.7.0000.8023 em 22 de novembro de 2021, obedecendo recomendações éticas da resolução nº466/12.
- Projetos de Pesquisa cadastrados no GPU da UFNT: 1) Qualidade do sono e fatores associados em estudantes de educação física durante o modelo remoto na



- Universidade Pública do Norte do Tocantins; 2) Prevalência da Insônia e fatores associados em estudantes do Curso de Educação Física durante o ensino remoto em uma Universidade Pública do Tocantins; 3) Avaliação do Cronotipo associado aos fatores sociodemográficos, ansiedade e depressão em estudantes de educação física em Universidade Pública do Norte do Tocantins durante o ensino remoto;
- Os monitores desenvolveram coleta de dados sendo enviados a cada participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Caso concordasse em participar da pesquisa foram assinados o TCLE e posteriormente foram direcionados aos instrumentos de coleta de dados, também utilizando o Google Forms;
  - Ações de Extensão Universitária: Em alusão ao Dia do Profissional de Educação Física em setembro de 2021 aconteceu o Seminário do Profissional de Educação Física: perspectivas intergeracional e multidisciplinar e como atividades no evento foram ministradas palestra a seguir: “Atividade física e Sono na Infância; “A saúde mental na pandemia e o Setembro Amarelo”; “Educação Física e relações Étnico-raciais: práticas corporais indígenas”; O Guia de “Atividade Física para a População Brasileira - recomendações para crianças e adolescentes”.

O conhecimento e a reflexão através do mapeamento dos alunos do Curso de Educação Física da UFNT do CEHS de Tocantinópolis por meio do projeto de extensão e pesquisa diante de questões relacionadas aos transtornos do sono associado aos fatores sociodemográficos, clínicos, físicos, mentais, emocionais, sociais e ao rendimento acadêmico, avaliou e analisou a saúde dos estudantes como necessidade emergente

Além disso, pôde gerar diminuição da evasão universitária, culminando com eventos científicos como a I Semana do Sono realizada em 2022 e demonstrando para população geral que os espaços universitários podem ser um local promotor de saúde

Nessa perspectiva, para garantir a inclusão acadêmica e permanência dos estudantes dos cursos de graduação, será proposto como segunda fase desse projeto um olhar específico para o estudante do Curso de Educação Física da UFNT onde será executada terapias expressivas como forma de intervenção, sendo caracterizada por atividade grupal envolvendo música e atividade física (dança, movimento), como estratégia de cuidado integral e porta de diálogo.

Trabalhar o corpo por meio de coreografias criadas com músicas, realizada em distintas áreas e contextos como saúde, educação, instituições e comunidade, estimulando atividade criativa, criadora, imaginativa, reflexiva e prospectiva, abrangendo todas as faixas etárias, sexo, e nos diferentes estágios da vida (CASSIANO *et al.*, 2009; VIANNA *et al.*, 2012; BUCHO, 2016).

Outra estratégia que será realizada é a implantação do projeto em uma escola de Tocantinópolis demonstrando conscientização social sobre a importância do sono para a saúde e qualidade de vida, com o intuito de levar conhecimento científico para a população em geral.

Desta maneira, é possível abranger o acesso a outros cursos da comunidade interna, assim como docentes, técnicos administrativos e comunidade externa fortalecendo uma educação com qualidade e para todos com medidas não farmacológicas que promovam uma boa qualidade do sono, visando reduzir a vulnerabilidade e os riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes sociais tais como modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A implantação desse projeto nos levou ressignificar a importância da saúde dos estudantes nesses lócus e fortalecer a Política Pública de Assistência Estudantil, colocada em prática por meio do Programa Nacional de Assistência Estudantil na perspectiva de inclusão social, produção de conhecimento, melhoria do desempenho acadêmico e qualidade de vida,

Sendo assim, é possível ampliar a rede integrada de apoio aos alunos dos cursos de graduação da UFNT e com base no Plano de Desenvolvimento Institucional da UFNT, Projeto Pedagógico de Curso e indicadores Brasileiros para alcançar os ODS, gerando atitudes positivas para saúde e educação, e despertando o significado do desenvolvimento humano saudável e sustentável na região centro-norte do Tocantins e entorno, conforme as necessidades da sociedade regional.

Portanto, investigações contínuas sobre o monitoramento de indicadores do sono e estilos de vida na população universitária e educação básica, em especial no Brasil, podem agregar esforços para implantação de outros programas e efetivação de políticas públicas ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

AGENDA 2030. **Os objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) no Brasil.**

Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 09 nov.2022.

BLUME, C., SCHMIDT, M. H., & CAJOCHEN, C. Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. **Current Biology**, v.30, n.14, p.795-797. 2020

BRASIL. Resolução nº 7. de 18 de dezembro de 2018. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category\\_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192).

BUCHO, J.L.C. (2016). Metodologias expressivas na idade avançada: testemunho do grupo de desenvolvimento pessoal na ACSA – USIL. **Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos**. 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1024.pdf>.

CASSIANO JG et al. (2009). Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. 6(2):204-212. Disponível em> <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/174>.

CESPEDES, M. S., & SOUZA, J. C. R. P. (2020). Hábitos e distúrbios do sono nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, 66 (2), 116-123

GUSSO HL, ARCHER AB, LUIZ FB, SAHÃO FT, LUCA GG, HENKLAIN MHO et al. (2020). **Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária**. Educ. Soc., Campinas, v. 41, e238957

HIRSHKOWITZ, M., WHITON, K., ALBERT, S.M., ALESSI, C., BRUNI, O., DONCARLOS, L. et al. (2015). National Sleep Foundation’s Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. **Sleep Heal**, 1(1), 40–43.

HODGES, C.; MOORE, S.; LOCKEE, B.; TRUST, T.; BOND, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. **Educause Review**, Washington.

KIM, L. J.; TUFIK, S.; & ANDERSEN, M. L. (2017). Neurofisiologia do sono. In: F. L. M.HADDAD & L. C. GREGÓRIO, **Manual do residente: medicina do sono** (pp. 2-9). São Paulo: Manole

NEVES, G. S. M. L., MACEDO, P., & GOMES, M. M. (2017). Transtornos do sono: atualização (1/2). **Revista Brasileira de Neurologia**, 53(3), 19-30.

ROMERO-BLANCO, C., RODRÍGUEZ-ALMAGRO, J., ONIEVA-ZAFRA, M. D., PARRA-FERNÁNDEZ, M. L., PRADO-LAGUNA, M. C., & HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, A. (2020). Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-

19 Lockdown. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(14), 5222.

UNESCO [UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANISATION] **COVID- 19 Educational disruption and response**. Paris: Unesco, 30 July 2020. Disponível em: <http://www.iiep.unesco.org/en/covid-19-educational-disruption-and-response-13363>.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS - UFT. **Atualização do PPC de Licenciatura em Educação Física, Câmpus de Tocantinópolis**. Disponível em [https://ww2.uft.edu.br/index.php/?option=com\\_jalfresco&view=tags&tag=educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica](https://ww2.uft.edu.br/index.php/?option=com_jalfresco&view=tags&tag=educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica).

VIANA, D. et al. Terapia Expressiva: veículo de cuidado integral num hospital universitário. **Cadernos de Naturologia e terapias complementares**. v.1,p.101-106. 2012. Disponível em: doi: [10.19177/cntc.v1e12012101-106](https://doi.org/10.19177/cntc.v1e12012101-106).

ZHAI, Y., & DU, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. **Psychiatry Research**, 288, 113003.

WRIGHT, K. P., LINTON, S. K., WITHROW, D., CASIRAGHI, L., LANZA, S. M., DE LA IGLESIA, H., VETTER, C., & DEPNER, C. M. (2020). Sleep in University Students Prior to and During COVID-19 Stay-at-Home orders. **Current Biology**, 30(14), 97–98