

Jovem aprende menos de manhã cedo

■ Estudo americano constata que adolescentes exigem mais horas de sono

WASHINGTON — Um estudo de uma universidade americana constatou que ter aula muito cedo não combina com o bioritmo dos jovens. Pela manhã os jovens em processo de crescimento necessitam de muito mais horas de sono. O desejo juvenil de deitar-se tarde e de dormir mais tempo não é novidade para os pais, mas só agora a ciência constatou que os jovens têm razão. À medida que a puberdade avança, o relógio biológico dos adolescentes atrasa a volta à vigília e o alcance do melhor estado de atenção, revelaram os resultados da investigação publicados pelo jornal *The Washington Post*.

A pesquisa demonstrou que os estudantes das escolas médias e superiores precisam dormir tanto ou mais que os alunos do primário. A investigação, dirigida pela psicóloga Mary Cassadon, da Universidade de Brown, , em Rhode Island (EUA) constatou que o corpo dos adolescentes tem exigências que as escolas de vários estados americanos não levam em conta, ao iniciar as atividades às 7 horas da manhã. Esses estabelecimentos regulam os horários das aulas segundo a quantidade de ônibus disponíveis para transportar os estudantes.

Richard Allen, pesquisador do Centro da Universidade John Hopkins que se dedica a estudar as perturbações do sono, descobriu que, em colégios de nível médio e superior que começam as aulas às 9h30, em vez das 7h, os alunos têm maior rendimento escolar e menor necessidade de recuperar o sono durante o fim de semana.

Investigações similares realizadas em Israel levaram as escolas a modificar o horário de início das aulas . “A medida foi muito bem recebida e se eu tivesse me apresentado como candidato, teria sido eleito para integrar a Knesset, o parlamento israelense”, disse o pesquisador israelense Peretz Lavie ao *Washington Post*. A partir de uma investigação de 6.500 alunos cujas idades oscilavam entre 10 e 17 anos, Lavie convenceu o governo de Tel Aviv a iniciar as aulas das escolas de nível médio às 8h.