



22 A 26
DE OUTUBRO
DE 2024
FLORIANÓPOLIS - SC



Trabalhos Científicos

Título: Percepção Do Sono E Associação Com A Atividade Física Em Adolescentes Escolares

Autores: AMANDA DE OLIVEIRA FERNANDES (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), SUSANA DA COSTA AGUIAR (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), MARIA CRISTINE CAMPOS (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), VIVIANE DE MENEZES CÁCERES (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), IONE JAYCE CEOLA SCHNEIDER (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA), DANIELLE SOARES ROCHA VIEIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA)

Resumo: O sono está associado a importantes indicadores de saúde e problemas de sono são comuns em adolescentes e podem afetar a sua saúde física e mental. Ademais, sua relação com a atividade física (AF) precisa ser mais explorada nessa população. Caracterizar a percepção do sono e sua associação com a prática de AF em adolescentes escolares. Trata-se de estudo observacional transversal, com adolescentes de 14 a 19 anos, do ensino médio das cinco escolas estaduais de um município do extremo sul catarinense. Os dados foram coletados a partir de um questionário padronizado desenvolvido com base no questionário Comportamentos dos Adolescentes Catarinenses (COMPAC). O questionário contém 200 questões organizadas em seções: informações pessoais, atividades físicas e comportamentos sedentários, percepção de bem-estar e comportamentos de saúde, posse de bens, atitude, autoeficácia, dentre outras. A percepção do sono, desfecho do estudo, foi avaliada por meio das perguntas: 'Com que frequência você considera que dorme bem?' e 'Em média, quantas horas por dia você dorme durante a semana e no final de semana?' Para o nível de AF, variável exposição, foram considerados ativos aqueles escolares que acumularam 420 minutos ou mais de AF moderada ou vigorosa por semana e insuficiente ativos os que não atenderam esse critério. Foi utilizada estatística descritiva e regressão logística binária bruta e ajustada (para sexo, idade, índice de massa corporal posse de bens e cor da pele). Foi considerando significativo $p < 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da instituição. Um total de 530 adolescentes participaram do estudo, dos quais 59,1% eram do sexo feminino. A maioria (53%) tinha 14 a 16 anos (84,9%), se autodeclararam como pardos (63%) e foram classificados no terceiro tercil (35,5%) de posse de bens. Além disso, 77,2% dos participantes não apresentavam excesso de peso, e 50,4% eram suficientemente ativos. Em relação à percepção do sono, 57,5% dos adolescentes consideraram que dormiam bem sempre ou quase sempre. Durante os dias da semana, 70,7% dos adolescentes relataram dormir menos de oito horas por noite e, 37,5% nos finais de semana. Foi observada associação significativa entre duração do sono durante o final de semana e o nível de AF nos modelos bruto e ajustado. Ser insuficientemente ativo aumentou as chances de dormir menos que oito horas por noite no final de semana (OR: 1,5, IC95%: 1,1-2,1). Observou-se que uma grande parcela dos adolescentes apresentou uma má percepção do seu sono e dormiam menos do que oito horas, principalmente no final de semana. Além disso, ser insuficientemente ativo aumentou a chance de apresentar redução das horas do sono durante o final de semana. Esses resultados reforçam as necessidades de estratégias para melhorar o sono e a prática de atividade física entre os adolescentes.