

Trabalhos Científicos

Título: Duração Do Sono E Fatores Associados Na Adolescência

Autores: PRISCILA ECHEVARRIA (PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA, UFPEL, PELOTAS, RS, BRASIL), LUCIANA TOVO-RODRIGUES (PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA, UFPEL, PELOTAS, RS, BRASIL), ALUÍSIO J D BARROS (PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA, UFPEL, PELOTAS, RS, BRASIL), ALÍCIA MATIJASEVICH (DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA, FMUSP, SP, BRASIL), MICHEL GEORGES S HALAL (CLÍNICA OTOPLENA, PELOTAS, RS), GILDA MARIA C A HALAL (UNIVERSIADE CATÓLICA DE PELOTAS, UCPEL, PELOTAS, RS, BRASIL), INÁ S SANTOS (PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA, UFPEL, PELOTAS, RS, BRASIL)

Resumo: O tempo necessário de sono para o adequado descanso diminui ao longo do crescimento. Além das mudanças no ritmo circadiano decorrentes do desenvolvimento e crescimento naturais, condições socioeconômicas e culturais, bem como a saúde física e mental podem interferir na duração do sono. De acordo com a National Sleep Foundation, adolescentes entre 14 e 17 anos devem dormir entre 8 e 10 horas por dia, sendo que durações inferiores a 7 horas ou maiores que 11 horas não são recomendadas. O objetivo do estudo foi descrever a duração do sono aos 15 anos de idade e investigar os fatores associados. Esta é uma análise transversal de dados de uma coorte de nascimentos, quando os participantes tinham 15 anos de idade. A duração do sono foi obtida através de perguntas extraídas da versão em português do Munich Chronotype Questionnaire, referentes aos 30 dias anteriores à entrevista. Foi calculada a média ponderada da duração do sono (em horas nas 24 horas) entre dias de semana e de finais de semana. As variáveis independentes incluíram a renda familiar em quintis, sexo (masculino/feminino), cor autorreferida (branca, preta, parda/outras), comportamentos (uso ou experimentação de cigarros e álcool, sim/não) e saúde mental, obtida pela aplicação do Strengths and Difficulties Questionnaire (score total <17 ou 8805,17). Coeficientes β brutos e ajustados foram obtidos por regressão linear. Dos 2029 adolescentes entrevistados, 1851 tinham informação sobre duração do sono, sendo a média de 7,6 hs/24hs (desvio padrão=1,5 hs). As análises ajustadas mostraram que a duração do sono associou-se negativamente com a renda familiar: quanto maior a renda menor a duração do sono (β ajustados variando de -0,10 a -0,34). A medida que o quintil de renda aumentava, a média de duração de sono diminuía em cerca de 20 minutos. A duração foi também menor entre adolescentes que consumiam bebidas alcoólicas ($p < 0,001$), os quais dormiam em média cerca de 23 minutos a menos do que os que não consumiam. A duração do sono foi maior entre adolescentes do sexo feminino (β ajustado=0,20, $p=0,004$). Adolescentes do sexo feminino dormiam em média cerca de 12 minutos a mais do que os do sexo masculino. Não houve associação com a cor ($p=0,496$), consumo de cigarros ($p=0,509$) ou sintomas psicológicos ($p=0,057$). A duração do sono dos adolescentes foi inferior ao recomendado pela National Sleep Foundation, apesar de estar dentro do limite considerado aceitável. Aspectos culturais e comportamentais relacionados com a renda familiar e com o consumo de bebidas alcoólicas precisam ser investigados, para que intervenções visando a saúde do sono possam ser adequadamente talhadas para estes adolescentes.