

JETLAG SOCIAL E ESTILO DE VIDA NOS ADOLESCENTES DE FLORIANÓPOLIS ¹

Isabela Maria Reuben Costa^{2,3}, Érico Pereira Gomes Felden³, Andreia Meneghetti⁴, Cristina Brust⁴, Amanda Barbosa da Silva⁴, Andreia Pelegrini⁴

¹ Vinculado ao projeto “*Status* social subjetivo na escola e nas aulas de Educação Física de adolescentes do Ensino Fundamental”

² Acadêmica do Curso de Educação Física – CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC

³ Orientador, Departamento de Ciências da Saúde – CEFID – erico.pereira@udesc.br

³ Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID/UDESC

Introdução: O *jetlag* social quantifica a diferença entre o tempo cronológico (relógio do sol) e o relógio social (tempo local), o que por vezes, em consequência das responsabilidades sociais matutinas, pode resultar em diminuição e/ou privação crônica de sono (Roenneberg, et al., 2012). Ainda, ele é calculado a partir da desigualdade entre os tempos de sono nos dias de trabalho (horários restritos) e sono nos dias de folga (horários livres). Quando ocorre uma disparidade entre esses ciclos, compreende-se que esses sofrem uma interrupção circadiana ou *jetlag* social (Taillard, et al., 2021). Atualmente, as condições do ambiente industrializado e urbano transformaram o ciclo circadiano devido a interação constante com a luz artificial (Roenneberg, et al., 2019). Em razão disso, Taillard et al. (2021) apontam que uma forma de corrigir o *jetlag* social seria reduzir a exposição à luz artificial ao entardecer. **Objetivo:** Analisar as relações entre *jetlag* social e estilo de vida em adolescentes de Florianópolis (SC). **Método:** Estudo quantitativo descritivo, com delineamento transversal, epidemiológico e de base escolar. A amostra foi constituída por 1.019 estudantes de 14 a 19 anos regularmente matriculados no ensino médio de escolas públicas estaduais de Florianópolis (SC) durante os anos de 2017/2018. As variáveis independentes analisadas no estudo foram: sexo, faixa etária, nível socioeconômico, turno escolar, estilo de vida, adiposidade corporal e status de peso. A variável estilo de vida foi analisada a partir de nove domínios: família e amigos; atividade física; nutrição; tabaco e tóxicos; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção; e trabalho. Foi utilizada como variável dependente o *jetlag* social. Todas as análises foram realizadas por meio do software SPSS *Statistics* 20.0, adotando-se um nível de confiança de 95%. Foram realizadas análises descritivas das variáveis contínuas representadas por médias e desvios padrões e das variáveis categóricas representadas por frequência relativa e absoluta da amostra total e estratificada por sexo. Para comparação das médias entre dois grupos foi utilizado o teste U de Mann-Whitney e para verificar as variáveis com três grupos utilizou-se o teste Kruskal-wallis com post-hoc Dunn. **Resultados e Discussão:** 498 (48,9%) adolescentes apresentaram estilo de vida bom, 698 (68,5%) apresentaram adiposidade normal e 699 (68,6%) estavam com o peso adequado. A média do *jetlag* social foi de 2,52 (1,69) horas. Foram identificadas médias significativamente diferentes entre as faixas etárias ($p=0,048$), na qual a diferença apresentada ficou entre os adolescentes de 14 a 16 anos com os adolescentes de 17 anos. Não foi observada diferença do *jetlag* social entre os sexos. Observaram-se diferenças entre as classes sociais indicando maior *jetlag* social nas classes mais altas ($p<0,001$). Adolescentes com pior estilo de vida apresentaram valores superiores de *jetlag* social ($p=0,008$), assim como os adolescentes com maior adiposidade corporal ($p=0,012$) e status de peso superiores ($p=0,006$). Adolescentes do turno da manhã apresentaram maior *jetlag* social

($p < 0,001$) o que já foi verificado em estudo anterior com adolescentes de Campinas (Carvalho-Mendes, et al., 2020). Um desajuste no relógio biológico, pode prejudicar a duração e qualidade do sono, modificando o controle da ingestão alimentar, em razão do sono inadequado ser capaz de alterar a liberação de hormônios relacionados ao mecanismo de fome e saciedade como a leptina e a grelina (Birketvedt et al., 1999). **Conclusão:** Os dados mostraram que questões escolares e de estilo de vida parecem influenciar diretamente no aumento do *jetlag* social nos adolescentes o que pode levar a prejuízos a sua saúde.

Palavras-chave: Adolescentes. Jetlag social. Estilo de vida.