NECESSIDADE SUBJETIVA DE SONO, SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA NOS ADOLESCENTES

Isadora Jacques do Amaral[1], Jhonatan Raupp Borba dos Santos[2], Marta Cristina Rodrigues da Silva[2], Érico Pereira Gomes Felden[3]

[1]Bolsista de Iniciação Científica
[2]Coautores
[3]Orientador

INTRODUÇÃO

Na adolescência ocorre um fenômeno maturacional chamado atraso da fase de sono. Por razões biológicas de maturação do sistema nervoso central os adolescentes possuem tendência de apresentarem horários mais tardios de dormir e acordar. Este fenômeno biológico se soma a fatores externos como horários e compromissos escolares que acontecem no período matutino e leva os adolescentes a terem uma duração reduzida de sono. Como consequência, os adolescentes apresentam índices elevados de sonolência diurna excessiva, percepção de necessidade subjetiva de mais horas de sono e privação de sono, que podem desencadear diversos prejuízos à saúde e ao desenvolvimento cognitivo (Crowley et al., 2018). Nas moças esses prejuízos são potencialmente maiores por questões neurofisiológicas, hormonais, emocionais e culturais que podem piorar a saúde psíquica na puberdade. A prática de exercícios físicos é uma das intervenções mais eficientes para promover saúde na adolescência incluindo a melhoria do sono e diminuição da sonolência diurna excessiva (Ferrari Júnior et al., 2017). Assim, um estilo de vida mais ativo favorece melhor qualidade e duração do sono, enquanto um sono adequado e reparador contribui para maior disposição e envolvimento dos adolescentes em práticas motoras e atividades físicas no geral (Malheiros et al., 2021). Apesar disso, existem lacunas na literatura científica considerando a impacto da atividade física em diferentes indicadores de sono, especialmente nos mais subjetivos como a percepção de necessidade de mais horas de sono. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar as associações entre necessidade subjetiva de sono, atividade física e indicadores de saúde em adolescentes. Este estudo se enquadra no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da agenda 2030 na Organização das Nações Unidas número 3 que trata da “Boa Saúde e Bem-Estar”.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de uma amostra não probabilística com estudantes de escolas públicas da Grande Florianópolis. A amostra foi formada por 1107 estudantes com idade média de 13,33(2,03) anos sendo 51,0% moças. Utilizou-se como variável dependente a atividade física e como variáveis independentes sexo, idade, turno escolar, duração do sono em dias com e sem aula, sonolência na sala de aula, necessidade subjetiva do sono, percepção de estresse e percepção de saúde. Os dados foram coletados por meio de questionários autorrelatados, incluindo informações sobre sono, estresse, percepção de saúde e nível de atividade física pelo Physical Activity Questionnaire for Children and Adolescents (PAQ-C, PAQ-A). A análise dos dados foi conduzida por meio de estatísticas descritiva (médias, desvios padrões e frequências) e inferencial (Teste U de Mann-Whitney, Teste do Qui-Quadrado e Teste de Kruskal-Wallis com post-hoc de Dunn). Para todos os testes de hipóteses considerou-se um nível de probabilidade de significância de 95%. Os dados foram analisados no software SPSS versão 20.0.

RESULTADOS

Neste estudo, 65,8% dos adolescentes afirmaram precisar de mais horas de sono para desempenhar suas atividades da vida diária de forma adequada. O grupo feminino teve maior duração média de sono, em dias com aula (p=0,023) e sem aula (p=0,004). Embora as moças tenham apresentado maior duração média do sono, também relataram maior percepção de necessidade de sono que os rapazes (p<0,001). Além disso, as moças apresentaram maior prevalência de sonolência em sala de aula (p=0,006), maiores níveis de estresse (p<0,001) e percepção mais negativa de saúde (p<0,001). Em relação à atividade física, os resultados mostraram que os rapazes eram mais ativos que as moças (p<0,001). Os rapazes que apresentaram maiores níveis de atividade física, relataram menor percepção de necessidade de sono (p<0,001). As moças que faziam mais atividade física apresentaram percepção mais positiva de saúde (p=0,018) e tinham maior duração do sono (p=0,027). A análise da pontuação do PAQ revelou declínio na prática de atividade física no decorrer da adolescência, especialmente nas moças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, grande parte dos adolescentes revelou sentir necessidade de mais horas de sono para que consigam realizar as tarefas do dia-a-dia. Aproximadamente um terço da amostra apresentou estresse elevado e percepção de saúde negativa. Ainda que a duração do sono tenha sido maior nas moças, a percepção de necessidade de sono também foi maior neste grupo indicando a necessidade de um olhar especial nas medidas de intervenção e educação para a saúde. Sono e atividade física se associaram de forma diferenciada entre os sexos, nas meninas, menos atividade física foi observada naquelas que dormem menos; já nos meninos, menor atividade física foi verificada naqueles com percepção de necessidade de mais horas de sono.

Palavras-chave: sono; adolescente; saúde do adolescente

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CROWLEY, Stephanie J.; WOLFSON, Amy R.; TAROKH, Leila; CARSKADON, Mary A. An update on adolescent sleep: New evidence informing the perfect storm model. **Journal of Adolescence**, v. 67, p. 55-65, ago. 2018. DOI: 10.1016/j.adolescence.2018.06.001.

FERRARI JUNIOR, Geraldo José; PINTO, André de Araújo; PELEGRINI, Andreia; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga; NAHAS, Marcus Vinicius; FELDEN, Érico Gomes Pereira. Is short sleep duration associated with physical inactivity among adolescents from Amazonas? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 22, n. 4, p. 373-381, 2017. DOI: 10.12820/rbafs.v.22n4p373-381.

MALHEIROS, Luís Eduardo Argenta; DA COSTA, Bruno Gonçalves Galdino; LOPES, Marcus Vinicius Veber; CHAPUT, Jean-Philippe; SILVA, Kelly S. Association between physical activity, screen time activities, diet patterns and daytime sleepiness in a sample of Brazilian adolescents. **Sleep Medicine**, v. 78, p. 1-6, fev. 2021. DOI: 10.1016/j.sleep.2020.12.004.