

Obrigada por ver esta apresentação
Gostaríamos de recordar-lhe que esta apresentação é
propriedade do autor.

É-lhe fornecida pela Sociedade Portuguesa de Pediatria no
contexto do 16º Congresso Nacional de Pediatria, para seu uso
pessoal, tal como submetido pelo autor

© 2015 pelo autor



AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO NUM GRUPO DE ADOLESCENTES E FATORES ASSOCIADOS

Carla Garcez, Teresa Pontes, Susana Carvalho

Unidade de Adolescentes, Serviço de Pediatria, Hospital de Braga

INTRODUÇÃO

ADOLESCÊNCIA / PUBERDADE

- Mudanças biopsicossociais → Padrão do **ciclo sono-vigília**^{1,2}
- Duração inadequada de sono
 - Aumento da sonolência diurna / Pior desempenho acadêmico^{1,2}
 - Relação com o **índice de massa corporal** e aumento da **obesidade**^{3,4}
 - Associação com sintomas de **ansiedade**, **depressão** e **stress**^{5,6}

Flutuação no ritmo e horários de sono^{1,2}:

Atrasos de início e final do sono

Privação do sono durante a semana

Prolongamento do sono ao fim de semana

PIOR
QUALIDADE DE VIDA

OBJETIVOS

- Avaliar a qualidade de sono num grupo de adolescentes
- Analisar variáveis sociodemográficas, físicas e afetivas relacionadas.

MÉTODOS

• Estudo descritivo e analítico

Aplicação de questionário a alunos do 8º ano de uma escola pública

Dados sociodemográficos e físicos

Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh*

(Buysse D, Reynolds C, Monk T, Berman S, Kupfer D. 1989. Department of Psychiatry, University of Pittsburg School of Medicine.)

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

(Pais-Ribeiro J, Honrado A, Leal I. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (eads) de 21 itens de lovibond e lovibond. Psicologia, Saúde e Doenças. 2004;5:229-239.)

• Análise estatística com SPSS 22®

- Análise descritiva
- Teste do Qui-Quadrado e o teste de *Fischer* para verificar relação entre variáveis qualitativas
- Teste de *t- Student* verificar existência de diferenças significativas nas medidas quantitativa em 2 grupos independentes
- Diferenças significativas $p < 0,05$

- Data de nascimento / Género

- Conviventes

ÍNDICE DE QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH

Para cada uma das questões seguinte escolhe uma única resposta que aches mais correta. Por favor, responde a todas as questões.

5) Durante o mês passado, quantas vezes tiveste problemas para dormir por causa de:	nenhuma vez	menos de uma vez por semana	uma ou duas vezes por semana	três vezes por semana ou mais
a) Demorar mais de 30 minutos para adormecer				
b) Acordar a meio da noite ou de manhã muito cedo				
c) Levantares-te para ir à casa de banho				
d) Teres dificuldade para respirar				

ESCALA DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS (EADS-21)

Lê cada uma das afirmações e assinala a opção que melhor quantifica como te sentiste durante o último mês, em cada situação apresentada.

	Nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	A maior parte do tempo
1) Tive dificuldade em acalmar-me				
2) Senti a boca seca				
3) Não senti qualquer pensamento positivo				
4) Senti dificuldade em respirar				
5) Tive dificuldade em tomar a iniciativa				
6) Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações				
7) Senti tremores				
8) Senti que estava a utilizar muita energia				
9) Preocupe-me com situações em que poderia entrar em pânico e fazer figura ridícula				
10) Senti que não tinha nada a esperar do futuro				
11) Dei por mim a ficar agitado				
12) Senti dificuldade em relaxar				
13) Senti-me desanimado e melancólico				
14) Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar o que estava a fazer				
15) Senti-me quase a em entrar em pânico				
16) Não fui capaz de ter entusiasmo para nada				
17) Senti que não tinha valor enquanto pessoa				
18) Senti que por vezes estava sensível				
19) Senti alterações no meu coração, sem fazer exercício físico				
20) Senti-me demasiado assustado sem ter tido nenhuma razão para isso				
21) Senti que a vida não tinha sentido				

RESULTADOS

120 QUESTIONÁRIOS

* 64 RAPARIGAS (53,3%)
56 RAPAZES (46,7%)

* IDADE MÉDIA 13,6 ANOS
(DP±0,7. Mín.-máx. 13-16)

* NUCLEAR: 90 (75%)
ALARGADA: 18 (15%)
MONOPARENTAL: 12 (10%)

* SEM RELAÇÃO COM QS ($p>0,05$)

Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh*

QUALIDADE DO SONO (QS)

BOA: 96 (80%)

MÁ: 24 (20%)

HORA DE DEITAR (média. min.-máx.) 22:42 (21:00-24:00)

MINUTOS PARA ADORMECER

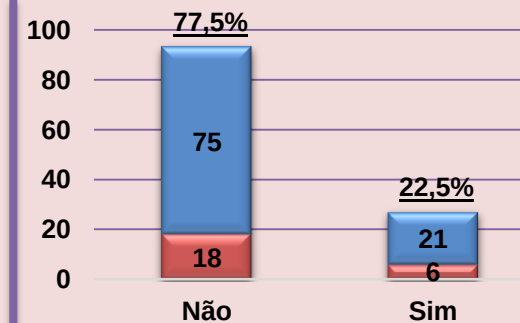
≤ 15	77 (64,1%)
> 15 e ≤ 30	33 (27,5%)
> 30 e ≤ 60	6 (5%)
> 60	4 (3,3%)

HORA DE ACORDAR (média. min.-máx.) 7:15 (6:00-9:30)

HORAS DE SONO (média. min.-máx.)

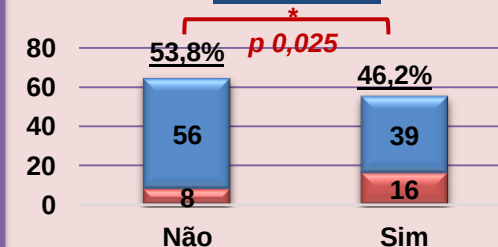
8,2 (6-11)	
< 8	27 (22,5%)
≥ 8 e < 9	65 (54,2%)
≤ 9	28 (23,3%)

Reprovações anteriores



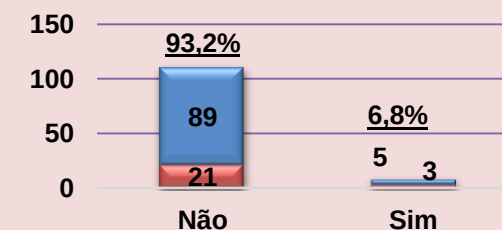
■ Má QS ■ Boa QS

No último ano tiveste negativas?



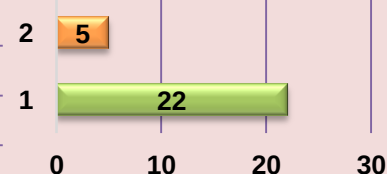
■ Má QS ■ Boa QS

No último ano reprovaste?

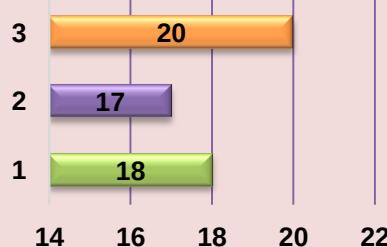


■ Má QS ■ Boa QS

Se sim, quantas vezes?

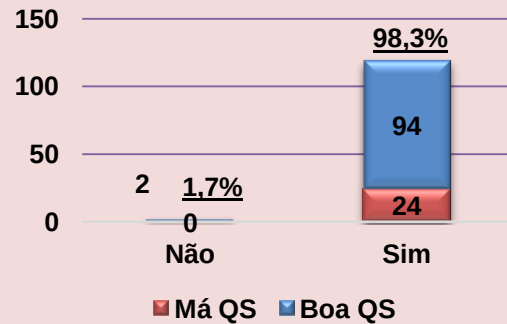


Se sim, quantas?

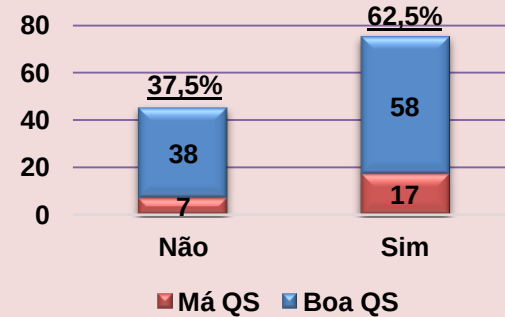


RESULTADOS

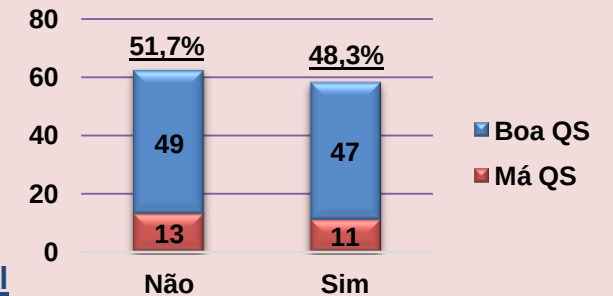
Praticas exercício?



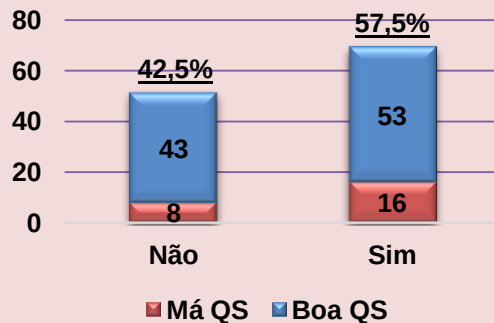
Atividade extracurricular?



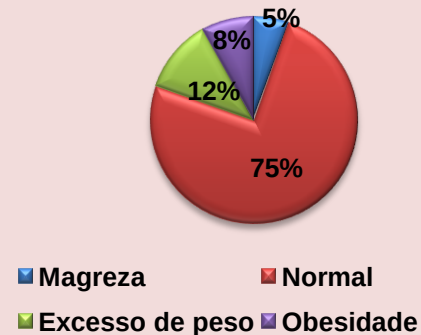
TV no quarto?



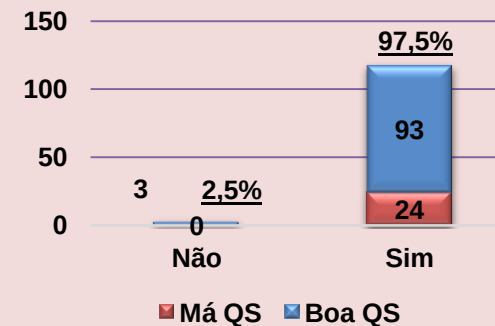
Outro desporto para além de Educação física?



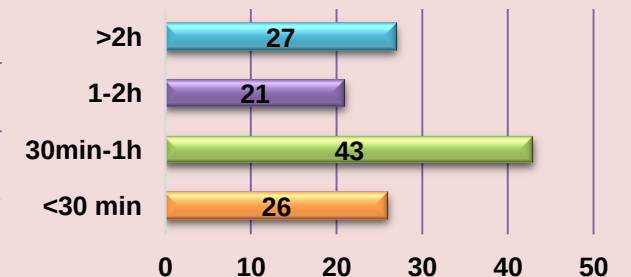
Índice de Massa Corporal



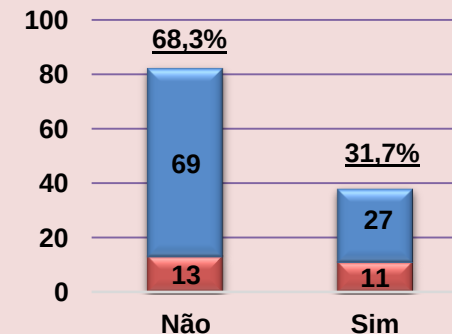
Utilizas TV/tablet/telemóvel antes de dormir?



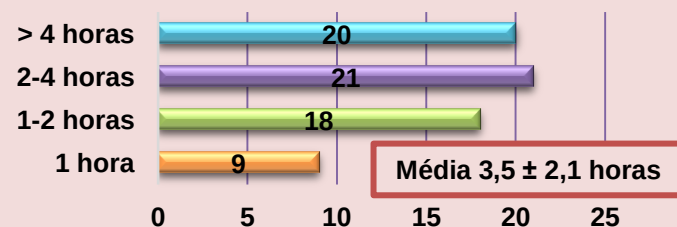
Quanto tempo?



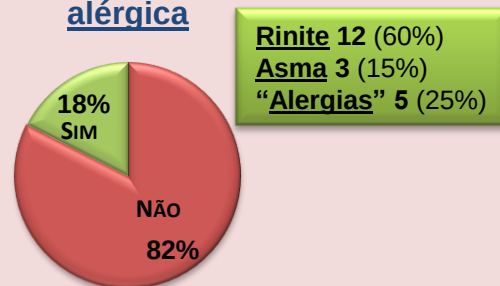
Sair à noite?



Quantas horas por semana?



Doença respiratória ou alérgica

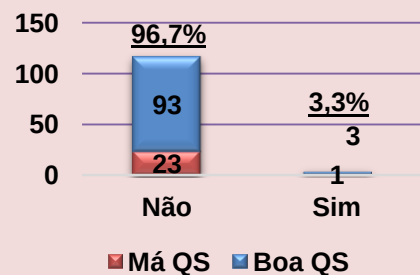


Quando?

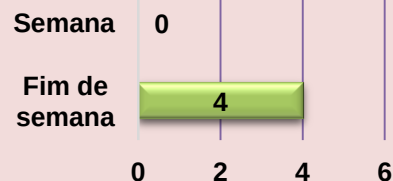


RESULTADOS

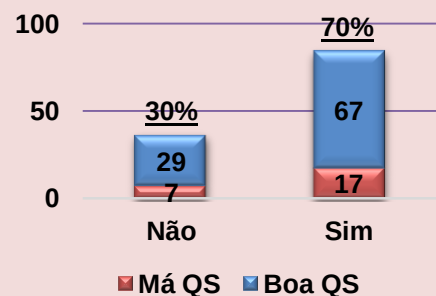
Bebes bebidas alcoólicas?



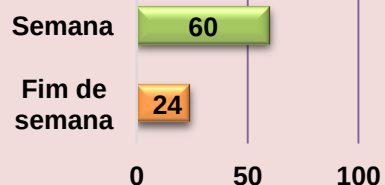
Quando?



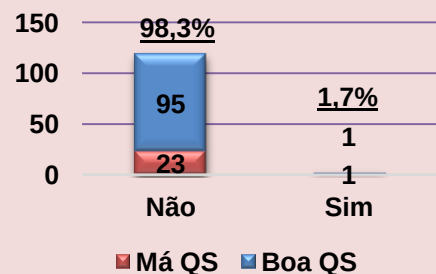
Bebes bebidas estimulantes?



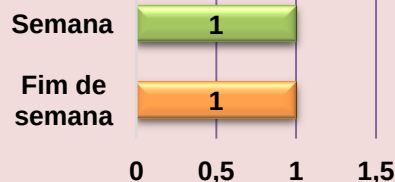
Quando?



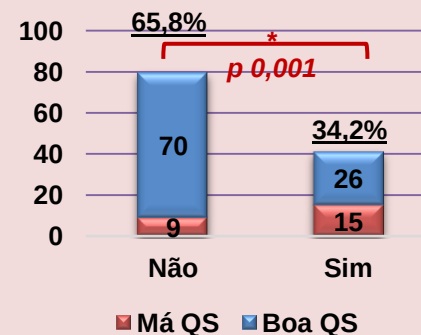
Fumas?



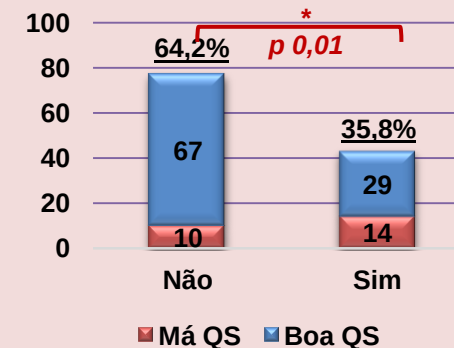
Quando?



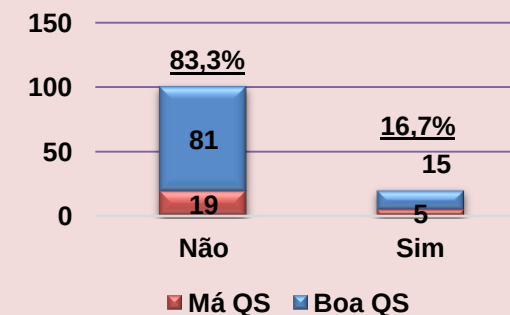
Dificuldades de atenção ou concentração?



Sonolento durante o dia?



Necessidade de dormir durante o dia?



Escala de Ansiedade, Depressão e Stress

ANSIEDADE

Boa QS
Má QS

$1,93 \pm 2,13 / 21$

$1,77 \pm 1,8$
 $2,54 \pm 3,0$

$p = 0,234$

DEPRESSÃO

Boa QS
Má QS

$2,93 \pm 3,13 / 21$

$2,29 \pm 2,5$
 $5,5 \pm 4,0$

$p = 0,001$

STRESS

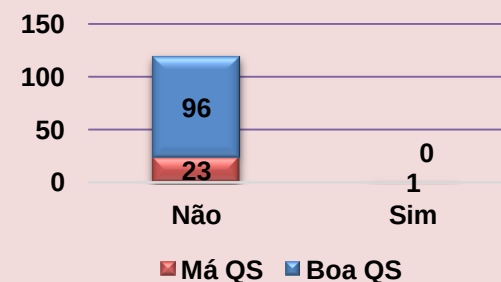
Boa QS
Má QS

$3,65 \pm 3,15 / 21$

$3,11 \pm 2,74$
 $5,79 \pm 3,78$

$p = 0,003$

Medicamentos para dormir?



DISCUSSÃO

- No grupo estudado a **QS** é **boa** em **80%** dos alunos, de acordo com resultados do Índice de Qualidade de Sono de *Pittsburgh*
 - Média de horas de sono diárias aceitável - **8,2 horas**.
 - No entanto, **22,5%** dos alunos dormem **< 8 horas** (atrasos na hora de deitar + hora de acordar precoce).
- ✓ **Qualidade de sono pobre é comum** na adolescência - Prevalência **11-47%**^{1,2}
 - ✓ Necessidade de cerca de **8 a 9 horas de sono/dia**, cerca de **45%** dorme **< de 8 horas**¹
 - ✓ **Sono insuficiente** é causado por interação de múltiplos fatores intrínsecos (puberdade, alterações circadianas do sono) e extrínsecos (início cedo da escola, horários sociais, excesso de trabalhos escolares...) ^{1,2,5}
- Apesar de não se ter encontrado relação com a QS neste grupo de alunos, enfatizar:
 - **20%** da população estudada apresenta **excesso de peso** ou **obesidade** (peso e altura referidos);
 - **18%** dos alunos referem **doença alérgica/respiratória** (rinite na maioria dos casos).
 - Utilizam **dispositivos eletrônicos** antes de dormir **97,5%** dos alunos, e destes, **41%** durante **> 1 hora**;
 - Bebem **bebidas estimulantes** **70%** dos alunos, e destes, **71,4%** toda a **semana**;

DISCUSSÃO

- Frequência **elevada** da prática de **exercício físico** (98,3%), **outros desportos** (57,5%, média de 3,5 horas semanais) e outras **atividades extracurriculares** 19,2%
- ***Exercício físico** praticado regularmente → **Melhoria da qualidade e eficiência do sono**^{7,8}*
- A **pior QS** associou-se a **pior desempenho escolar** e **pior qualidade de vida** (“mais negativas no ano anterior”, “sonolência diurna”, “dificuldades de atenção/concentração”)
- As pontuações de ansiedade, depressão e *stress* foram baixas na população estudada, no entanto a **pior QS** associou-se a **níveis mais elevados de stress e depressão**.
- ✓ *A **duração do sono**, a **qualidade do sono** e a **sonolência diurna** afetam o **desempenho escolar** e o **funcionamento neurocomportamental**^{1,2,5,6}*

A má QS pode ter implicações físicas e emocionais no adolescente, pelo que se enfatiza a necessidade de promoção da saúde nesta área.

BIBLIOGRAFIA

1. Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bogels SM. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*. 2010;14:179–189.
2. Tyrjala J, Kannas L, Levalahti E, Valimaa R. Perceived sleep quality and its precursors in adolescents. *Health Promotion International*. 1999;14:155–166.
3. Beebe DW, Lewin D, Zeller M, McCabe M, MacLeod K, Daniels SR, Amin R. Sleep in Overweight Adolescents: Shorter Sleep, Poorer Sleep Quality, Sleepiness, and Sleep-Disordered Breathing. *Journal of Pediatric Psychology*. 2007;32:69–79.
4. Gupta NK, Mueller WH, Chan W, Meisinger JC. Is obesity associated with poor sleep quality in adolescents? *American Journal of Human Biology*. 2002; 14:762–768.
5. Roberts RE, Roberts RC, Chen GI. Functioning of adolescents with symptoms of disturbed sleep. *Journal of Youth and Adolescence*. 2001;30:1–17.
6. Roth T, Zammit G, Kushida C, Doghamji K, Mathias S, Wong J, et al. A new questionnaire to detect sleep disorders. *Sleep Medicine*. 2002;3:99–108.
7. Antunes H, Andersen ML, Tufik S, Mello M. Privação de sono e exercício físico. *Revista Brasileira de Esporte*. 2008;14.
8. Boscolo R, Sacco I, Antunes H, Mello M, Tufik S. Avaliação do padrão de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes escolares. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2007;7:18–25.

OBRIGADA PELA ATENÇÃO!