



ARTIGO ORIGINAL

Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents[☆]



Thiago de Souza Vilela, Lia Rita Azeredo Bittencourt, Sergio Tufik e Gustavo Antonio Moreira^{*}

Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), São Paulo, SP, Brasil

Recebido em 9 de dezembro de 2014; aceito em 27 de maio de 2015

KEYWORDS

Adolescents;
Sleep;
Sleep deprivation;
Sleepiness

Abstract

Objective: Sleep deprivation in adolescents has lately become a health issue that tends to increase with higher stress prevalence, extenuating routines, and new technological devices that impair adolescents' bedtime. Therefore, this study aimed to assess the excessive sleepiness frequency and the factors that might be associated to it in this population.

Methods: The cross-sectional study analyzed 531 adolescents aged 10–18 years old from two private schools and one public school. Five questionnaires were applied: the Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire; the Sleep Disturbance Scale for Children; the Brazilian Economic Classification Criteria; the General Health and Sexual Maturation Questionnaire; and the Physical Activity Questionnaire. The statistical analyses were based on comparisons between schools and sleepiness and non-sleepiness groups, using linear correlation and logistic regression.

Results: Sleep deprivation was present in 39% of the adolescents; sleep deficit was higher in private school adolescents ($p < 0.001$), and there was a positive correlation between age and sleep deficit ($p < 0.001$; $r = 0.337$). Logistic regression showed that older age ($p = 0.002$; PR: 1.21 [CI: 1.07–1.36]) and higher score level for sleep hyperhidrosis in the sleep disturbance scale ($p = 0.02$; PR: 1.16 [CI: 1.02–1.32]) were risk factors for worse degree of sleepiness.

Conclusions: Sleep deficit appears to be a reality among adolescents; the results suggest a higher prevalence in students from private schools. Sleep deprivation is associated with older age in adolescents and possible presence of sleep disorders, such as sleep hyperhidrosis.

© 2015 Sociedade Brasileira de Pediatria. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

DOI se refere ao artigo:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.05.006>

[☆] Como citar este artigo: Vilela TS, Bittencourt LR, Tufik S, Moreira GA. Factors influencing excessive daytime sleepiness in adolescents. J Pediatr (Rio J). 2016;92:149–55.

^{*} Autor para correspondência.

E-mail: gustavo.a.moreira@hotmail.com (G.A. Moreira).

PALAVRAS-CHAVE

Adolescentes;
Sono;
Privação de sono;
Sonolência

Fatores que influenciam na sonolência excessiva diurna em adolescentes**Resumo**

Objetivo: A privação de sono na adolescência é um importante problema de saúde na atualidade e só tende a se agravar com o aumento do estresse, da rotina extenuante e do advento de novos aparelhos tecnológicos que parecem refletir negativamente no início do sono em adolescentes. O estudo objetiva avaliar a frequência da sonolência excessiva e quais fatores podem estar associados a ela nessa população.

Métodos: O estudo transversal avaliou 531 adolescentes de 10 a 18 anos em duas escolas de ensino privado e uma de ensino público e aplicou para cada adolescente cinco questionários: Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire; Sleep Disturbance Scale for Children; Critério de Classificação Econômica Brasil; Questionário Geral de Saúde e Maturação Sexual; Questionário de Atividade Física. Fizeram-se comparações entre as escolas e entre grupos com e sem sonolência por meio de correlação linear e regressão logística.

Resultados: Observou-se privação de sono em 39% dos adolescentes, débito de sono maior para escolares do ensino privado ($p < 0,001$) e correlação positiva entre idade e débito do sono ($p < 0,001$; $r = 0,337$). Na regressão logística, apontaram-se como fatores para pior grau de sonolência maior faixa etária dos escolares ($p = 0,002$; RP: 1,21 [IC: 1,07-1,36]) e maior escore na variável hiperidrose do sono do questionário de distúrbios do sono ($p = 0,02$; RP: 1,16 [IC: 1,02-1,32]).

Conclusões: O déficit de sono é uma realidade na população estudada e apresenta-se pior em escolares do ensino privado. A privação de sono está relacionada com a maior faixa etária dos adolescentes e possível presença de distúrbios do sono, como a hiperidrose do sono.

© 2015 Sociedade Brasileira de Pediatria. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Introdução

O sono tem importância fundamental para o adequado crescimento físico, a estabilidade emocional, o comportamento e a manutenção da função cognitiva em adolescentes.^{1,2} Estudos fisiológicos mostraram que o sono adequado é também importante na consolidação da memória, o que tem sérias implicações para o sucesso escolar nessa faixa etária.^{2,3} Uma noite de sono com qualidade irá refletir no melhor desempenho escolar e na maior motivação para os estudos.³ Várias pesquisas sugerem que essa população necessita de em média oito a nove horas de sono por noite para desempenhar adequadamente as atividades cotidianas e absorver os benefícios físicos e mentais do sono.^{4,5}

Embora essa seja a meta para um sono de qualidade, sabe-se que os adolescentes vêm dormindo um período inferior ao necessário.⁶ A atualização e o lançamento de videogames cada vez mais atrativos e simuladores da realidade e a presença ampla da internet com *chats*, grupos de conversa e redes sociais são fatores agravantes do sono adequado.⁷ A presença de televisão, videogame e computador nos quartos⁷⁻⁹ relacionam-se à maior privação de sono. Com o advento e a popularização de dispositivos portáteis, mais estudos devem ser feitos para avaliar seus efeitos no sono, uma vez que os adolescentes têm o hábito de os levar à cama na hora de dormir e consequentemente atrasar o início do sono. Outrossim, o estilo de vida agitado vigente na sociedade, principalmente em grandes metrópoles, reflete negativamente nos adolescentes, torna-os vítimas de ansiedade, agressividade, estresse e cobranças

sociais e escolares, com eventuais prejuízos para um sono adequado.^{2,10}

A privação de sono, muito além do que se imaginava, não está restrita apenas a alterações psicossociais. Recentemente observaram-se associações entre sonolência e obesidade.¹¹ Adolescentes com sobrepeso parecem ter um sono mais reduzido e perturbado,^{11,12} o peso excessivo também é fator de risco para distúrbios respiratórios do sono, como a síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS).¹³

O que se sabe até o momento é que tanto fatores internos, como maturação sexual, idade, gênero, obesidade, bem como fatores externos, como horário escolar, uso de tecnologias, consumo de drogas, podem influenciar no sono.^{5,7} No entanto, o Brasil ainda carece de grandes estudos que evidenciem esse cenário em território nacional.

Assim, para avaliar sonolência nessa população, uma opção é a aplicação de questionários. Um dos mais usados, o Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS),¹⁴ apresenta como limitação uma faixa etária restrita para adolescentes. O Modified Epworth Sleepiness Scale (ESS),¹⁵ por sua vez, é uma adaptação da escala de sonolência de Epworth e contém poucas perguntas em sua avaliação e faixa etária também restrita. Logo, por abordar questões de quatro áreas (sono na escola, alerta na escola, sono ao anoitecer, sono durante transporte), o Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ),¹⁶ resumiu-se em um dos mais completos na atualidade para avaliar sonolência excessiva nessa população, ainda que não tenha um ponto de corte para classificação da presença ou não de sonolência. Apesar de ser um questionário novo para avaliação de sonolência, os outros questionários comumente aplicados para crianças e

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4154271>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4154271>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)