



ARTIGO ORIGINAL

The mediator role of psychological morbidity on sleep and health behaviors in adolescents[☆]



Silvia Helena Modenesi Pucci* e Maria da Graça Pereira

Escola de Psicologia, Universidade do Minho (UMinho), Braga, Portugal

Recebido em 17 de novembro de 2014; aceito em 25 de março de 2015

KEYWORDS

Adolescents;
Psychological
morbidity;
Sleep;
Health behaviors

PALAVRAS-CHAVE

Adolescentes;
Morbidade
psicológica;
Sono;
Comportamentos
de saúde

Abstract

Objective: This study examined the mediation role of psychological morbidity, defined in this study as depression/anxiety, in the relationship between excessive daytime sleepiness and sleep quality, and between sleep habits and health behaviors, in adolescents.

Methods: A total of 272 students, between 12 and 18 years old, underwent a psychological protocol assessing excessive daytime sleepiness, sleep quality, sleep habits, health behavior, and psychological morbidity.

Results: Psychological morbidity was not associated with the relationship between excessive daytime sleepiness and sleep quality, but was associated, with statistical significance, in the relationship between sleep habits and health behaviors. These results emphasize the role of psychological morbidity in adolescent health behaviors.

Conclusion: Analyzing the symptoms of depression and anxiety in pediatric patients may help in a more accurate diagnosis, especially in relation to sleep problems and health behaviors.

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

O papel mediador da morbidade psicológica em hábitos de sono e comportamentos de saúde em adolescentes

Resumo

Objetivo: Este estudo analisa o papel mediador da morbidade psicológica, definida neste estudo como depressão e ansiedade, na relação entre a sonolência diurna excessiva e qualidade do sono e entre hábitos de sono e comportamentos de saúde em adolescentes.

Método: Foram entrevistados 272 estudantes, entre 12 e 18 anos, por meio de um protocolo de avaliação que acessou dados acerca da sonolência diurna excessiva, qualidade do sono, hábitos de sono, comportamentos de saúde e morbidade psicológica.

DOI se refere ao artigo:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.03.008>

[☆] Como citar este artigo: Pucci SHM, Pereira MG. The mediator role of psychological morbidity on sleep and health behaviors in adolescents. J Pediatr (Rio J). 2016;92:53–7.

* Autor para correspondência.

E-mail: shmpucci@gmail.com (S.H.M. Pucci).

Resultados: Os resultados mostraram que a morbidade psicológica não estava associada, com significância estatística, na relação entre a sonolência diurna excessiva e qualidade do sono, mas estava associada, com significância estatística, na relação entre hábitos de sono e comportamentos de saúde. Esse resultado reforça a importância da morbidade psicológica nos comportamentos de saúde dos adolescentes.

Conclusão: Investigar sintomas de depressão e ansiedade nas consultas pediátricas pode auxiliar o profissional num diagnóstico mais preciso, principalmente em relação a problemas de sono e comportamentos de saúde.

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

Introdução

A adolescência é marcada por diversas mudanças biopsicossociais. Também é um período em que o sono passa por diversas mudanças estruturais, o que poderá causar problemas na qualidade do sono e, conseqüentemente, um impacto negativo em diversas áreas da vida de um adolescente, incluindo sua saúde mental.¹ Sabe-se que o sono é essencial para o funcionamento e a manutenção adequada da vida² e que recentemente concluiu-se que uma das principais funções do sono é permitir que os neurônios façam a manutenção das células.³ Apesar de todas essas funções complexas, os adolescentes dormem menos do que o esperado.⁴ Essa redução da qualidade e do tempo de sono pode ser devida a diversos fatores, incluindo maus hábitos de sono e comportamentos de saúde, que podem levar a conseqüências negativas, como sonolência diurna excessiva.

A ausência de hábitos de sono saudáveis tem sido comumente observada em estudos com adolescentes. Um dos fatores diretamente relacionados à queda de hábitos de sono saudáveis é o uso de eletrônicos, que exercem um grande impacto negativo sobre a qualidade do sono do adolescente,⁵ pois são um dos principais motivos das distrações que concorrem com o sono. Contudo, o problema poderá piorar quando, além de usar produtos eletrônicos, os adolescentes usam substâncias psicoativas, como bebidas com cafeína, para ficar mais tempo acordados, o que exerce um impacto sobre a qualidade do sono e a sonolência diurna.⁶ Esse tipo de comportamento poderá se tornar um ciclo vicioso, ou seja, o adolescente precisa acordar cedo para ir para a escola, apresentará sonolência diurna (redução no tempo de sono) e precisará de bebidas com cafeína para ficar acordado durante as aulas.

A literatura apresenta uma relação entre sonolência diurna excessiva e privação do sono.⁷ Ademais, uma análise sistemática constatou uma relação direta entre problemas de sono e comportamentos de risco à saúde, como consumo de substâncias psicoativas e relações sexuais desprotegidas.⁸ Adicionalmente, os problemas de sono estavam relacionados a problemas emocionais e comportamentais entre adolescentes.⁸ Estudos anteriores constataram que adolescentes com menos horas de sono apresentaram níveis mais elevados de sintomas depressivos e prevalência mais elevada de transtornos de ansiedade.⁹ A literatura também encontrou taxas elevadas de comorbidade entre adolescentes com problemas de sono e depressão, ou seja, adolescentes que sofrem de distúrbios do sono também apresentam transtornos depressivos concomitantemente.⁵

Um estudo recente constatou que quando estudantes jovens tinham poucas horas de sono durante a semana havia consideravelmente mais queixas a respeito de ansiedade e tensão.¹⁰ Uma metanálise constatou que 1/5 dos adolescentes sofre de depressão e problemas de sono.¹¹ A literatura descobriu uma relação entre morbidade psicológica (depressão e ansiedade sozinhas ou combinadas) e distúrbios do sono em adolescentes. A morbidade psicológica é o desconforto causado pela falta de bem-estar físico e psicológico, o que tem um impacto sobre a saúde do indivíduo. Neste trabalho, o termo morbidade psicológica inclui a combinação de depressão e ansiedade.¹²

De acordo com o Modelo de *Coping* de Estresse de Maes et al.,¹³ casos relacionados a doenças, tratamento de doenças e características demográficas estão relacionados a respostas emocionais e cognitivas, bem como *coping*, que prevêem conseqüências psicológicas, físicas e sociais da doença. O *coping* também é influenciado pelos recursos internos e externos do indivíduo. Com base no Modelo de *Coping* de Estresse, neste estudo, a resposta emocional foi analisada como morbidade psicológica, o evento relacionado à saúde considerou a sonolência diurna excessiva e as conseqüências psicológicas incluíam tanto a qualidade do sono quanto os comportamentos de saúde. Os hábitos de sono foram considerados um recurso interno que, por meio do *coping*, também poderia influenciar comportamentos de saúde. Com esses objetivos em mente, o foco desta pesquisa foi analisar o possível papel mediador da morbidade psicológica na relação entre a sonolência diurna excessiva e a qualidade do sono, bem como o papel mediador da morbidade psicológica na relação entre hábitos de sono e comportamentos de saúde.

Material e métodos

Participantes

Duas escolas públicas no norte de Portugal concordaram em participar desta pesquisa. A amostra era composta de adolescentes de ambos os sexos entre 12 e 18 anos. Os critérios de inclusão eram ser um adolescente entre 12 e 18 anos, ter uma autorização preenchida pelos pais e estar presente na aula no dia da inscrição. Não houve critérios de exclusão.

Medidas

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI).¹⁴ Esse instrumento avalia a qualidade do sono durante o mês anterior

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4154304>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4154304>

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