



# REVISTA PAULISTA DE PEDIATRIA

www.rpped.com.br



## ARTIGO DE REVISÃO

### Sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos: revisão sistemática



Érico Pereira Gomes Felden\*, Carina Raffe Leite, Cleber Fernando Rebelatto, Rubian Diego Andrade e Thais Silva Beltrame

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil

Recebido em 17 de setembro de 2014; aceito em 18 de janeiro de 2015  
Disponível na Internet em 3 de agosto de 2015

#### PALAVRAS-CHAVE

Sono;  
Adolescentes;  
Nível socioeconômico

#### Resumo

**Objetivo:** Analisar as características do sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos.

**Fontes de dados:** Foram analisados estudos encontrados nas bases de dados Medline/PubMed e SciELO que apresentassem resultados originais, sem restrições de idioma e de período, com associações entre variáveis de sono e indicadores socioeconômicos. A busca inicial teve como resultado 99 estudos. Diante dos critérios de inclusão, exclusão e após a leitura dos textos completos, 12 artigos apresentaram em seus desfechos associações entre as variáveis de sono (distúrbios, duração e qualidade) com os parâmetros socioeconômicos (etnia, renda e classe social).

**Síntese dos dados:** Os estudos que relacionam o sono com variáveis socioeconômicas são recentes e datados a partir de 2000. Metade das pesquisas selecionadas foi feita com jovens americanos e apenas uma com adolescentes brasileiros. Com relação às diferenças étnicas, os estudos não apresentam conclusões uniformes. As principais associações foram com a renda familiar e nível de escolaridade dos pais e evidenciou-se uma tendência a jovens pobres e com status social mais baixo manifestarem baixa duração e má qualidade do sono.

**Conclusões:** Constatou-se associação entre os indicadores socioeconômicos e o sono dos adolescentes. O baixo status socioeconômico refletiu-se numa pior percepção subjetiva da qualidade do sono, menor duração e maior sonolência diurna. Considerando a importância do sono para o desenvolvimento físico, cognitivo e na aprendizagem dos jovens, o número de pesquisas ainda é escasso. Sugerem-se mais investigações sobre o sono em diferentes realidades da população brasileira.

© 2015 Sociedade de Pediatria de São Paulo. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob a licença CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pt>).

\* Autor para correspondência.

E-mail: [ericofelden@gmail.com](mailto:ericofelden@gmail.com) (E.P.G. Felden).

**KEYWORDS**

Sleep;  
Adolescent;  
Social class

**Sleep in adolescents of different socioeconomic status: a systematic review****Abstract**

*Objective:* To analyze the sleep characteristics in adolescents from different socioeconomic levels.

*Data source:* Original studies found in the Medline/PubMed and SciELO databases without language and period restrictions that analyzed associations between sleep variables and socioeconomic indicators. The initial search resulted in 99 articles. After reading the titles and abstracts and following inclusion and exclusion criteria, 12 articles with outcomes that included associations between sleep variables (disorders, duration, quality) and socioeconomic status (ethnicity, family income, and social status) were analyzed.

*Data synthesis:* The studies associating sleep with socioeconomic variables are recent, published mainly after the year 2000. Half of the selected studies were performed with young Americans, and only one with Brazilian adolescents. Regarding ethnic differences, the studies do not have uniform conclusions. The main associations found were between sleep variables and family income or parental educational level, showing a trend among poor, low social status adolescents to manifest low duration, poor quality of sleeping patterns.

*Conclusions:* The study found an association between socioeconomic indicators and quality of sleep in adolescents. Low socioeconomic status reflects a worse subjective perception of sleep quality, shorter duration, and greater daytime sleepiness. Considering the influence of sleep on physical and cognitive development and on the learning capacity of young individuals, the literature on the subject is scarce. There is a need for further research on sleep in different realities of the Brazilian population.

© 2015 Sociedade de Pediatria de São Paulo. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY- license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Introdução**

As pessoas passam por grandes mudanças no decorrer das suas vidas, tanto na forma física quanto no comportamento. Na adolescência, em especial, é possível observar importantes mudanças na expressão do ciclo vigília/sono, incluindo um atraso na fase de sono, caracterizado por horários de dormir e acordar mais tardios.<sup>1,2</sup> Essa tendência biológica dos adolescentes pode ser acentuada por comportamentos como o uso de computadores, jogos e televisão durante a noite. Além disso, questões ambientais, como os compromissos sociais no início da manhã, aumentam a prevalência de baixa duração do sono nessa população.<sup>3</sup>

O estudo de Bernardo et al.<sup>4</sup> identificou prevalência de 39% de adolescentes com baixa duração do sono em São Paulo. Já Perez-Chada et al.<sup>5</sup> observaram que 49% dos adolescentes argentinos investigados apresentavam baixa duração do sono. Problemas com o sono vêm sendo associados a diversos desfechos em saúde, como problemas de desenvolvimento cognitivo,<sup>6</sup> distúrbios psíquicos,<sup>7</sup> problemas metabólicos e de excesso de peso,<sup>8,9</sup> bem como com maior percepção de estresse.<sup>10</sup>

Além das questões biológicas, o ambiente parece influenciar de forma decisiva a expressão do ciclo vigília/sono. Nesse contexto, a literatura aponta que o nível socioeconômico é uma das variáveis sociais mais relevantes para o entendimento das questões de saúde.<sup>11-13</sup> Já com relação ao sono, pode-se perceber uma carência de estudos. Essa associação é pouco explorada, especialmente em se tratando de estudos com adolescentes. No entanto, entende-se

que a compreensão das associações e dos nexos causais entre sono e nível socioeconômico seja fundamental para o entendimento do sono do adolescente e para mediar proposta de educação em saúde.

Diante do exposto, considerando-se a importância dos estudos que investiguem a relação entre o sono e o nível socioeconômico para o planejamento de ações em saúde pública e a escassez de trabalhos que sintetizem a literatura sobre essa temática, o presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão sistemática para analisar a relação entre as características do sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos.

**Método**

A revisão sistemática de literatura foi feita com as bases de dados SciELO e Medline/PubMed, sem recorte de período ou exclusão de idioma. Foram usados na busca os termos “sono” (*sleep*) e “nível socioeconômico” (*socioeconomic status*) em cruzamento com o termo “adolescentes” (*adolescents*). Além disso, a busca foi ampliada pela pesquisa de estudos relevantes nas referências bibliográficas dos artigos encontrados na busca inicial. A primeira busca apresentou 99 estudos, conforme descrito na [figura 1](#).

A partir da busca inicial, os artigos selecionados para análise deveriam preencher os seguintes critérios de inclusão: a) artigos originais com resultados de variáveis de sono (duração e qualidade do sono, eficiência do sono e distúrbios leves de sono como insônia); b) com amostras de adolescentes e c) que apresentassem medidas de associação e/ou

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4176072>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4176072>

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