

Comportamento de Sono e Impulsividade em Escolares de 15 a 17 Anos do Município de Canoas - RS

Autora: Luciane Stival¹

Orientador: Dr. Julio Cesar Walz²

¹Acadêmica do curso de Psicologia Unilasalle e bolsista de IC.

²Prof^a do Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano e do Curso de Psicologia Unilasalle.

Introdução

A adolescência é a fase do desenvolvimento com uma tendência a experiências de maior exposição a situações de risco associado a impulsividade. É também um período marcado por alterações do padrão de sono em razão de alterações neurocognitivas como por comportamentos do estilo de vida moderno, especialmente a troca do dia pela noite ou diminuição das horas de sono. (KILLGORE et al., 2008; STEINBERG, 2008; GUYER et al., 2009; BLAKEMORE, 2012). Sono insuficiente aumenta a impulsividade, irritabilidade e afeta negativamente a tomada de decisões (Dahl 2006; McKenna et al 2007), bem como contribui para os adolescentes participarem mais de crimes e comportamentos violentos (Clinkinbeard et al 2011; Kamphuis, J, et al (2012) .

Objetivo

Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência e a associação entre impulsividade e alterações de comportamento do sono em escolares de 15 a 17 anos de escolas públicas e privadas do município de Canoas-RS.

Método

Trata-se de um estudo transversal. Participaram voluntariamente 154 alunos com idade entre 15 a 17 anos, matriculados em escolas de ensino médio do município de Canoas, RS e 104 pais destes adolescentes responderam adequadamente o questionário. Para verificar a impulsividade, utilizamos a escala de Barrat, uma escala autoaplicável respondida pelos adolescentes na escola. E para avaliação do sono foi usada a Escala de Distúrbios de Sono em Crianças (EDSC), enviada e respondida pelos pais com devolução de data marcada.

Análise Estatística

A análise iniciou-se de forma descritiva. Os pressupostos de normalidade foram avaliados pelo teste de Shapiro-Wilk e métodos de representação gráfica. O teste Chi-quadrado foi utilizado para avaliar a relação entre as variáveis de impulsividade e distúrbios de sono. As magnitudes das associações encontradas foram medidas com o V de Cramér. Os casos em que não foi possível calcular escores para questionários aplicados foram tratados com *missing*.

Resultados

Tabela: Frequências, médias, desvios padrão e porcentagens para as variáveis sociodemográficas do estudo

| Variáveis | Total | Impulsivos | Com distúrbios do sono |
|--------------------------------|--------------|--------------|------------------------|
| N | | (N = 154) | (N = 104) |
| Idade ¹ | 15,79 (0,89) | 15,80 (0,87) | 15,72 (0,85) |
| Gênero (Feminino) ² | 62,90 % | 68,20 % | 70,20 % |
| Escola (Pública) ² | 86,20 % | 83,80 % | 91,30 % |

Notas. N = tamanho amostral. ¹Dados dispostos em média e desvio padrão :M (DP); ²Dados dispostos em porcentagem.

O teste chi-quadrado realizado para verificar a relação entre impulsividade e distúrbios do sono demonstrou uma relação significativa entre essas variáveis, $X^2(1, N = 167) = 5,498, p < ,019$. Obteve uma relação positiva entre impulsividade e a probabilidade de ter distúrbios do sono.



Conclusão

Nosso estudo encontrou uma associação (fraca) mas com tendência positiva entre alterações de sono e impulsividade nessa população. Assim como em nosso contexto mais estudos são necessários para estabelecer melhor qual a relação entre uma variável e outra bem como as consequências na vida dos adolescentes.

Referências

- Blakemore, Sarah-Jayne; Trevor W Robbins. **Decision-making in the adolescent brain**. Nature Neuroscience, v. 15, n. 9, 2012.
- Blakemore, Sarah-Jayne. **Development of the social brain in adolescence**. J R Soc Med, v.105, n.3, 2012.
- Clinkinbeard, Samantha S.; Simi, Pete; Evans, Mary K.; Anderson, Amy L. Sleep and Delinquency: Does the Amount of Sleep Matter? J Youth Adolescence (2011) 40:916–930.
- Guyer, A.E, et al. **Probing the neural correlates of anticipated peer evaluation in adolescence**. Child Dev, v. 80, n.2, 2009.
- Hsieh, S., Cheng, I.-C., Tsai, L.-L. **Immediate error correction process following sleep deprivation**. Journal of Sleep Research, v.16, n.2, 2007.
- Kamphuis, J; Meerlo, Peter; Koolhaas, Jaap M.; Lancel, Marike. Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence. Sleep Medicine 13 (2012) 327–334
- Killgore, W. D. S. et al. **Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills**. Sleep Medicine, v.9, n.5, 2008.
- Nilsson, J. P. et al. **Less effective executive functioning after one night's sleep deprivation**. Journal of Sleep Research, v.14, n.1, 2005.
- Steinberg L. **A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking**. Dev Rev. v. 28, n.1, 2008.