

ADOLESCENTES QUE COCHILAM: ESTUDO DE BASE POPULACIONAL EM CAMPINAS, SÃO PAULO

*Cristina Kano Inazumi¹
Carla R.S. Andrechuk¹
Cleber S. Oliveira¹
Denise C.V. Freitas¹
Tania A.M.O. Cardoso²
Edilson Zancanella²
Marilisa B.A. Barros²
Margareth G. Lima²
Maria Filomena Ceolim¹*

¹Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP
²Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP

INTRODUÇÃO: Adolescentes têm necessidade aumentada de horas de sono devido a mudanças fisiológicas e atraso de fase dos ritmos biológicos, como o ciclo vigília/sono. Podem ocorrer cochilos não intencionais possivelmente associados à privação de sono e sonolência diurna. **OBJETIVOS:** Analisar a prevalência de cochilos não intencionais em função da disposição ao acordar e número de horas de sono necessárias para se sentir bem disposto durante o dia; comparar a alocação temporal do sono durante a semana e finais de semana. **MÉTODO:** Trata-se de recorte do estudo Inquérito de Saúde no Município de Campinas (SP), Brasil (ISACamp) realizado em 2013/2014. Participaram 1.032 adolescentes. Os dados foram coletados com questionário estruturado, testado e aplicado em domicílio por entrevistadores treinados. A variável dependente foi o relato de cochilo não intencional e as independentes foram idade, sexo, estimativa de horas de sono necessárias e disposição ao acordar. Utilizou-se estatística descritiva, teste Qui-quadrado e valor de $p < 0,05$ como nível crítico. Os dados foram analisados no programa STATA, versão 11.0. Aprovado no CEP (Parecer 2.584.492). **RESULTADOS:** dados válidos foram obtidos de 935 adolescentes (10 a 19 anos, média 14,2 anos), 50,8% do sexo masculino. A prevalência de cochilo não intencional foi de 3,1%; 96,9% relataram não cochilar ou cochilar intencionalmente; 78,6% sentiam-se sempre ou quase sempre dispostos ao acordar pela manhã. O cochilo não intencional foi associado à ausência de disposição ao acordar ($p < 0,001$) e maior número médio de horas estimadas necessárias para sentir-se disposto durante o dia ($p = 0,030$). A maioria (44,2%) estimou a necessidade de 9 ou mais horas de sono para sentir-se disposto durante o dia. Entre os que não cochilam ou cochilam intencionalmente essa média foi de 8,8 horas e para os que cochilam não

intencionalmente, de 12,6 horas. Os adolescentes apresentaram média de horário de dormir às 23h05 durante a semana e às 00h14 no final de semana e o horário de acordar às 07h30 e às 09h44 durante a semana e no final de semana, respectivamente. **CONCLUSÕES:** Adolescentes que cochilam não intencionalmente parecem necessitar de maior número de horas de sono para sentirem-se dispostos durante o dia, o que indicaria que tais necessidades não têm sido atendidas e que há privação de sono entre eles.

Palavras-chave: Sono. Adolescentes. Privação do sono.