

A importância do sono na saúde do adolescente

The importance of sleep in adolescent health

La importancia del sueño en la salud de los adolescentes

Recebido: 26/11/2022 | Revisado: 03/12/2022 | Aceitado: 04/12/2022 | Publicado: 13/12/2022

Daniel Jonathan Medvedovsky Alba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5113-1794>

Centro Universitário UniFTC, Brasil

E-mail: daniel.jonathan.ma@gmail.com

Vitória Vilas Boas da Silva Bomfim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5537-8356>

Centro Universitário Jorge Amado, Brasil

E-mail: pesquisaclinica9@gmail.com

Thaís Almeida do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2588-3482>

Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil

E-mail: thaisalmeidan8@hotmail.com

Deborah Regina Cavalcante da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0748-8750>

Centro Universitário Estácio de Sá, Brasil

E-mail: deborah_regina17@hotmail.com

Lívia Barbosa Pacheco Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3148-5536>

Universidade da Integração da Lusofonia Afro-Brasileira, Brasil

E-mail: adm.liviapacheco@gmail.com

Lisiane Madalena Treptow

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7677-581X>

Hospital das Clínicas de Porto Alegre, Brasil

E-mail: ltreptow@hcpa.edu.br

Gisele Zamprogno Schmidt

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8715-7171>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo, Brasil

E-mail: giselezamps@gmail.com

Luis Carlos Ferreira de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4160-6327>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas, Brasil

E-mail: luisifal@gmail.com

Mikael de Lima Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3022-4585>

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Alagoas, Brasil

E-mail: mikael.freitas@ifal.edu.br

Roberto Gonçalves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3918-4754>

Universidade Tecnológica Intercontinental, Paraguai

E-mail: robertodansar@gmail.com

Bernard Pereira Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4714-4020>

Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Espanha

E-mail: bernardadv36@hotmail.com

Marília Draghetti

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-6646>

Hospital das Clínicas de Porto Alegre, Brasil

E-mail: mdraghetti@hcpa.edu.br

Daniela de Paula Goulart

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4283-7218>

Hospital das Clínicas de Porto Alegre, Brasil

E-mail: dgoulart@hcpa.edu.br

Gisele Maria de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2622-3611>

Universidade Tecnológica Intercontinental, Paraguai

E-mail: giseleenfermeiradocente@gmail.com

Joarsem Bacar Embaló

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5814-6983>

Universidade da Integração da Lusofonia Afro-Brasileira, Brasil

E-mail: joarsambacarembalo15@gmail.com

Resumo

O estudo objetiva avaliar a importância do sono na saúde do adolescente. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “sono”, “saúde do adolescente” e “adolescente”. Combinados entre si pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática, nos últimos cinco anos (2017-2022). Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados. Foram encontrados 68 artigos, após a busca combinada de descritores e operadores booleanos foram selecionados 10 artigos para compor a amostra final. Conclui-se, de todo o percurso com o projeto atual, que essas modificações estudadas e deliberadas promovem maior aptidão do sono tanto para os jovens envolvidos no movimento quanto para cada pessoa que tira proveito de todos os ajustes nos hábitos noturnos que foram propostos.

Palavras-chave: Sono; Adolescente; Saúde do adolescente.

Abstract

The study aims to assess the importance of sleep in adolescent health. This is an integrative literature review carried out through the Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) databases, through of the following Health Sciences Descriptors (DeCS): “sleep”, “adolescent health” and “adolescent”. Combined with each other by the Boolean operator AND. As inclusion criteria: articles available in full, in Portuguese, Spanish and English, that addressed the theme, in the last five years (2017-2022). As exclusion criteria: articles that did not cover the topic and repeated studies in the databases. 68 articles were found, after the combined search of descriptors and Boolean operators, 10 articles were selected to compose the final sample. It is concluded, from all the way with the current project, that these studied and deliberate modifications promote greater sleep aptitude for both the young people involved in the movement and for each person who takes advantage of all the adjustments in nocturnal habits that have been proposed.

Keywords: Sleep; Adolescent; Adolescent health.

Resumen

El estudio tiene como objetivo evaluar la importancia del sueño en la salud de los adolescentes. Esta es una revisión integradora de literatura realizada a través de las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) y Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), a través de los siguientes Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS): “sueño”, “salud del adolescente” y “adolescente”. Combinados entre sí por el operador booleano AND. Como criterio de inclusión: artículos disponibles en su totalidad, en portugués, español e inglés, que abordaron el tema, en los últimos cinco años (2017-2022). Como criterios de exclusión: artículos que no cubrían el tema y estudios repetidos en las bases de datos. Se encontraron 68 artículos, luego de la búsqueda combinada de descriptores y operadores booleanos, se seleccionaron 10 artículos para componer la muestra final. Se concluye, en todo el camino con el presente proyecto, que estas modificaciones estudiadas y deliberadas promueven una mayor aptitud para el sueño tanto de los jóvenes involucrados en el movimiento como de cada persona que aprovecha todos los ajustes en los hábitos nocturnos que se han propuesto.

Palabras clave: Dormir; Adolescente; Salud del adolescente.

1. Introdução

Ao longo de sua existência, o ser humano passa por transformações biológicas, psicológicas e orgânicas. O sono é uma situação reguladora relacionada a essas alterações, pois está ligada ao ciclo circadiano em que ocorrem mudanças endógenas, sociais e ambientais. É extraordinariamente necessário e vital para uma vida saudável, sendo responsável pelo aumento corporal e cognitivo dos adolescentes (Pereira et al., 2015).

A baixa duração do sono do adolescente modifica suas atividades e comportamento, além de contribuir para o declínio da saúde, o condicionamento físico é imediatamente associado ao estilo de vida, nele estão alimentação saudável, relaxamento e exercício de rotinas de exercícios corporais normais estão envolvidos. São hábitos que contribuem para o bem-estar corporal e intelectual, aumentando o desempenho cognitivo global ligado ao pensamento, raciocínio e memória (Braga et al., 2021).

Indicadores de sonolência diurna com qualidade negativa do sono à meia-noite. A melhor hora de sono para um adolescente é 9 horas por noite, no entanto, isso não é mais o caso na maioria dos casos. Perda de sono durante a adolescência

não é mais impelido pela menor falta de sono, porém por uma convergência de influências orgânicas, psicológico e sociocultural. As pressões acadêmicas e o uso de telas e redes sociais são fatores comuns que se intrometem no sono de primeira linha (Santos et al., 2021).

Um estudo realizado com atletas mais jovens indicou que 63% dos indivíduos tinham má qualidade de sono. Todos foram avaliados antes da competição. Certa vez, observou-se que a euforia e ansiedade favoreciam a indecente qualidade de sono dos atletas prejudicando o seu desempenho em qualquer estágio, seja em treinamento ou competindo (Simões et al., 2021). Durante a adolescência, o uso de unidades celulares é frequente e muitas vezes exacerbado desses aparelhos, causando prejuízo ao sono. A tela brilhante surpreende a produção de melatonina, modificando o ciclo circadiano que eleva os níveis de aprendizado intelectual e regulatório (Trindade et al., 2020). Diante do exposto o estudo objetiva avaliar a importância do sono na saúde do adolescente.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “sono”, “saúde do adolescente” e “adolescente”. Combinados entre si pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática, nos últimos cinco anos (2017-2022). Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados (Ercole et al., 2014).

3. Resultados e Discussão

Foram encontrados 68 artigos, após a busca combinada de descritores e operadores booleanos foram selecionados 10 artigos para compor a amostra final, conforme demonstrado no quadro abaixo.

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a amostra final. Brasil. 2022.

Autor e Ano	Título	Periódico	Objetivo ou Resultados
Kim et al., 2022	How the COVID-19 Pandemic Has Changed Adolescent Health: Physical Activity, Sleep, Obesity, and Mental Health.	Int J Environ Res Public Health	O estudo examinou mudanças na atividade física, obesidade, sono e saúde mental de adolescentes coreanos devido ao COVID-19. A taxa de atividade física dos adolescentes coreanos em 2019 diminuiu 5,3% em relação a 2018. Além disso, a taxa de atividade física em 2020 diminuiu 2,1% em comparação com 2019. Verificou-se que a atividade física diminuiu constantemente ($p < 0,001$). A taxa de obesidade aumentou 0,9% em 2019 em comparação com 2018 e 1,8% em 2020 em comparação com 2019. Embora a taxa de obesidade tenha aumentado constantemente, verificou-se que foi acelerada devido ao COVID-19 ($p < 0,001$). Olhando para a taxa subjetiva de satisfação com o sono dos adolescentes coreanos, em 2019, foi 0,1% menor do que em 2018, enquanto em 2020, quando o COVID-19 começou, aumentou 3,5% em relação a 2019. Verificou-se que a satisfação com o sono aumentou após o COVID-19. Finalmente, as características de saúde mental dos adolescentes coreanos por ano foram divididas em estresse e depressão.
Albrecht et al., 2022	Association Between Homeschooling and Adolescent Sleep Duration and Health During COVID-19 Pandemic High School Closures.	JAMA Netw Open	A amostra total consistiu de 8.972 alunos, incluindo 5.308 (59,2%) na amostra de controle (3.454 [65,1%] do sexo feminino) e 3.664 (40,8%) na amostra de confinamento (2.429 [66,3%] do sexo feminino); a idade mediana em ambas as amostras foi de 16 anos (15-17 anos). Durante o fechamento das escolas, o período de sono nos dias programados foi 75 minutos a mais e os alunos apresentaram melhor QVRS e menor consumo de cafeína e álcool. Maior duração do sono foi associada a melhor QVRS e menor consumo de cafeína. Na amostra de confinamento, foi encontrada uma associação inversa entre sintomas depressivos e QVRS e uma associação positiva com o consumo de cafeína. Conclusões e relevância Neste estudo de pesquisa, foram identificadas associações opostas entre o fechamento de escolas e a saúde dos adolescentes, uma associação negativa com sofrimento psicológico e uma associação benéfica com o aumento da duração do sono. Essas descobertas devem ser consideradas para avaliar e implementar o fechamento de escolas. Além disso, os resultados fornecem suporte para atrasar os horários de início das aulas para adolescentes.

Alencar et al., 2022	Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes	Acta Paul. Enferm.	Influenciou o estilo de vida relacionado à saúde de adolescentes, independentemente do sexo, idade, tamanho da família, chefe da família, frequência de atividade corporal, prazer com o peso e com sono.
Lizonczyk et L., 2021	Relationship between overweight, obesity and sleep disorders in adolescents from selected cities of Upper Silesia, Poland.	Ann Agric Environ Med	24,7% dos adolescentes apresentavam sobrepeso ou obesidade, 38% relataram problemas de sono na avaliação subjetiva, 10,5% apresentavam sonolência diurna excessiva, determinada pela ESE, e 14,3% apresentavam qualidade de sono prejudicada pela SQS. O gênero afetou todos os problemas discutidos. O tipo de escola afetou todos os itens anteriores, exceto a sonolência diurna. No grupo com sobrepeso e obesidade, 46,6% dos indivíduos relataram problemas de sono na avaliação subjetiva. Cerca de 59,1% dos adolescentes relataram fadiga crônica. Concentração reduzida e dificuldades de aprendizagem foram relatadas em 36,3% de todos os alunos e em 46% dos alunos com sobrepeso e obesidade.
Bang et al., 2020	Physical activity, screen time and sleep duration: Combined associations with psychosocial health among Canadian children and youth.	Health Rep	Houve baixa adesão geral às três recomendações das Diretrizes 24 Horas, especialmente entre os jovens (crianças 13,9%, jovens 4,8%). O cumprimento de duas ou mais das recomendações foi associado a maiores chances de saúde psicossocial positiva entre os jovens (odds ratio [OR] = 3,10; intervalo de confiança de 95% [IC] 1,17-8,19). A duração do sono e o tempo de tela foram fortemente associados ao comportamento social e à saúde psicossocial entre os jovens canadenses.
Bakour et al., 2020	Sleep duration patterns from adolescence to young adulthood and the risk of asthma.	Ann Epidemiol	Os resultados revelaram que 14,4% dos participantes não asmáticos tiveram curta duração de sono persistente, enquanto 80,0% tiveram duração de sono adequada desde a adolescência até a idade adulta. Pessoas com sono consistentemente curto tiveram 1,52 vezes mais risco de asma de início recente aos 32 anos (95%) em comparação com pessoas com sono consistentemente adequado. A associação foi mais forte naqueles com histórico familiar de asma do que naqueles sem esse histórico
Lin et al., 2020	The Mediating Effects of Eating Disorder, Food Addiction, and Insomnia in the Association between Psychological Distress and Being Overweight among Iranian Adolescents.	Nutrients	O presente estudo utilizou análise de mediação paralela para avaliar as associações acima mencionadas e possíveis efeitos de mediação entre adolescentes iranianos. Por meio de amostragem estratificada e conglomerada, os adolescentes participaram e foram acompanhados por um período de um ano. Excesso de peso (índice de massa corporal padronizado, IMC); sofrimento psíquico (Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse); atitudes de transtorno alimentar (Eating Attitude Test); dependência alimentar (Escala Yale de Dependência Alimentar para Crianças); e insônia (Insomnia Severity Index).
Widome et al., 2020	Association of Delaying School Start Time With Sleep Duration, Timing, and Quality Among Adolescents.	JAMA Pediatr	Um total de 455 alunos foi incluído na análise (entre os que identificaram o sexo, 225 meninas [49,5%] e 219 meninos [48,1%]; idade média [DP] na linha de base, 15,2 [0,3] anos). Em relação à mudança observada nas escolas de comparação, os alunos que frequentaram escolas de início tardio tiveram uma média adicional de 41 (IC 95%) minutos de sono noturno medidos objetivamente no acompanhamento (IC 95%) no acompanhamento 2. Início tardio os horários não foram associados a adormecer mais tarde nas noites de escola nos acompanhamentos, e os alunos que frequentam essas escolas tiveram uma mudança média de diferenças em diferenças no sono noturno de fim de semana de (95%) minutos desde a linha de base até o seguimento (95%) minutos desde a linha de base até o acompanhamento, em relação aos participantes da escola de comparação. As diferenças nas diferenças para o início do sono noturno na escola, latência do início do sono no fim de semana, pontos médios do sono, eficiência do sono e índice de fragmentação do sono entre as condições foram mínimas. Conclusões e relevância Este estudo descobriu que atrasar o horário de início do ensino médio pode prolongar a duração do sono noturno escolar dos adolescentes e diminuir sua necessidade de recuperar o sono nos fins de semana. Essas descobertas sugerem que os horários de início tardio podem ser uma estratégia durável para lidar com os déficits de sono de adolescentes em toda a população.
Matias et al., 2020	Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with adolescents' perceived health and sleep (PeNSE 2015)	Ciênc. Saúde Colet	A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar possui delineamento transversal e foram elegíveis para as análises 100.182 estudantes do nono ano. Foi utilizado regressão logística binária para analisar a associação entre as variáveis investigadas, obtidas por meio de questionário.
Khan et al., 2020	Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance among adolescents? A population-based study.	Clin Nutr ESPEN	Os dados estavam disponíveis para 2.742 adolescentes de 12 a 15 anos (37% do sexo feminino). A prevalência de distúrbios do sono induzidos por ansiedade foi de 4,5%, enquanto o consumo de refrigerantes (≥ 3 vezes/dia) e fast-food (≥ 3 dias/última semana) foi de 17% e 26%, respectivamente. A análise multivariada mostrou que os adolescentes que consumiam refrigerantes ≥ 3 vezes/dia tinham o dobro de chances de relatar distúrbios do sono do que aqueles que consumiam < uma vez/dia (OR 2,05, IC 95% 1,01-4,18). Em comparação com aqueles que não comeram fast-food na última semana, a chance de relatar distúrbios do sono foi 2,6 vezes maior entre aqueles que comeram fast-food ≥ 3 dias na última semana (OR 2,64, IC 95% 1,33-5,24). Adolescentes que consumiram tanto fast-food quanto refrigerantes tiveram 3,4 vezes mais chances de relatar distúrbios do sono em comparação com aqueles que não consumiram nenhum dos dois (OR 3,40, IC 95% 1,37-8,44).

Fonte: Autores (2022).

Enquanto no artigo de Alencar et al. (2022) demonstra o melhor da existência dos adolescentes é um conjunto multifatorial e costumava estar relacionado com as características do homem ou da mulher, variáveis do lar e hábitos de existência. Satisfação com o sono, bem como lazer físico e orgulho com o peso foram os principais preditores de uma vida de primeira classe precisa (Santana et al., 2022).

Já Kim et al. (2022) a depressão aumentou 1% em 2019 em relação a 2018 e diminuiu 3,4% em 2020 em relação a 2019. Em outras palavras, o estresse e a depressão diminuíram após o COVID-19. Em 2020, quando ocorreu a COVID-19, confirmou-se que houve uma mudança no comportamento de saúde dos adolescentes em relação a 2018 e 2019. Portanto, são necessárias respostas ativas das escolas, famílias e comunidades para promover hábitos de vida saudáveis nas mudanças sociais como o COVID-19.

Albrecht et al. (2022) identificou 2 associações opostas entre o fechamento de escolas e a saúde dos adolescentes: uma associação negativa com sofrimento psicológico e uma associação benéfica com o aumento da duração do sono. Essas descobertas devem ser consideradas ao avaliar e implementar o fechamento de escolas. Além disso, fornecem suporte para atrasar os horários de início da escola para adolescentes.

No artigo de Lizonczyk e Josko-Ochojska (2021) demonstrou que o grupo de adolescentes, 38% relataram problemas de sono na avaliação subjetiva. Pontuação média Sonolência diurna excessiva (ESS) foi de $5,70 \pm 4,00$ pontos. Foi exibido por 10,5% das pessoas. O escore médio de qualidade do sono determinado pelo SQS foi de $28,08 \pm 7,38$ pontos. 14,3% dos adolescentes foram identificados com qualidade do sono prejudicada (escore SQS > 35 pontos). Problemas de sono relatados na avaliação subjetiva não se relacionaram significativamente com o sexo ($p=0,4$), enquanto o foi demonstrada relação entre os escores da ESS e SQS e o sexo. A sonolência diurna avaliada pela ESE foi significativamente maior nas meninas ($6,30 \pm 3,88$ pontos) em relação aos meninos ($5,15 \pm 4,03$ pontos) ($p=0,00$). No grupo de adolescentes, 13,5% das meninas e 7,7% dos meninos apresentaram sonolência diurna excessiva. Considerando os escores do SQS, a qualidade do sono em meninas mostrou ser estatisticamente significativamente pior ($29,40 \pm 7,15$ pontos) do que nos meninos ($26,86 \pm 7,38$ pontos) ($p=0,00$). 20% das meninas e 8,9% dos meninos foram identificados com qualidade do sono prejudicada (Cruz et al., 2018).

Bang et al. (2020) avaliou um total de 4.584 entrevistados de 5 a 17 anos foram identificados como tendo completado a casa, clínica e componentes de monitoramento de atividades da pesquisa. Depois dos entrevistados sem dormir, tempo de tela, físico

dados de atividade ou covariáveis foram excluídos, a amostra final não ponderada usada para análises foi de 4.250 respondentes. A amostra final composta por 2.773 crianças e 1.477 jovens, com 1.539 respondentes de 2009 a 2011, 1.398 de 2012 a 2013, e 1.313 para 2014 a 2015.

Bakour et al. (2020) examinou o impacto das mudanças na duração do sono desde a adolescência até a idade adulta na incidência de asma na idade adulta jovem. Os resultados desta grande análise longitudinal indicam que os adolescentes que estão livres de asma e dormem consistentemente por durações insuficientes até a idade adulta jovem têm um risco aumentado de asma de início recente aos 24-32 anos. Essa associação parece ser mais forte naqueles com história familiar de asma.

Lin et al. (2020) demonstrou todas as correlações bivariadas entre z-IMC (incluindo avaliações iniciais e de acompanhamento), sofrimento psicológico, atitudes de transtorno alimentar, dependência alimentar e insônia foram significativas ($p < 0,01$) e variaram entre 0,13 e 0,47. A análise de mediação com o método de Hayes verificou que o sofrimento psíquico teve efeito direto sobre as atitudes de transtorno alimentar (coeficiente não padronizado [B] = 2,01; $p < 0,001$) e as atitudes de transtorno alimentar tiveram efeito indireto sobre z-IMC (B = 0,78; intervalo de confiança de 95% (IC) = 0,41, 1,20); o sofrimento psicológico teve um efeito direto na dependência alimentar (B = 0,31; $p < 0,001$) e a dependência alimentar teve um efeito indireto no z-IMC (B = 0,96; 95% = 0,54, 1,43); o sofrimento psicológico teve um efeito direto na insônia (B = 0,87;

$p < 0,001$) e a insônia teve um efeito indireto no z-IMC ($B = 0,40$; IC 95% = 0,10, 0,78). Efeitos diretos e indiretos semelhantes foram encontrados na análise de trilha. Além disso, a análise de trilha apresentou índices de ajuste satisfatórios ($\chi^2 = 2,38$; $df = 1$; CFI = 1,00; TLI = 0,99; RMSEA = 0,040; SRMR = 0,003). Assim, as relações mediacionais propostas no presente estudo foram todas sustentadas (Tomm et al., 2019).

Widome et al. (2020) descobriu que atrasar os horários de início do ensino médio pode prolongar a duração do sono noturno escolar dos adolescentes e diminuir a necessidade de recuperar o sono nos fins de semana. Esses achados sugerem que horários de início tardios podem ser uma estratégia durável para abordar os déficits de sono de adolescentes em toda a população.

Matias et al. (2020) mostra que a insatisfação é uma preocupação adicional no cotidiano dos adolescentes, que está associada à depreciação da qualidade do sono e diminuição do bem-estar psicológico.

Khan e Uddin (2020) sugerem associações positivas entre o consumo frequente de refrigerantes e/ou fast-food com distúrbios do sono induzidos por ansiedade em adolescentes. Estudos prospectivos são necessários para entender melhor essas associações (Souza, 2020).

4. Considerações Finais

Conclui-se, de todo o percurso com o projeto atual, que essas modificações estudadas e deliberadas promovem maior aptidão do sono tanto para os jovens envolvidos no movimento quanto para cada pessoa que tira proveito de todos os ajustes nos hábitos noturnos que foram propostos. Parece que o uso de novas ciências aplicadas em momentos impróprios, relacionados com a falta de uma rotina ordinária, é um problema para o sono, conseqüentemente, um problema de condicionamento físico que pode ser amenizado, ou mesmo abolido, com o auxílio das estratégias apresentadas. nesse relatório. Estudantes universitários adolescentes que foram previamente afetados pelo uso de sono negativo de alta qualidade agora têm a oportunidade de melhorar, pois foram conscientizados e orientados. Além disso, difundir tais informações para diferentes setores da sociedade representa um desafio necessário, pois será promovido o prazer dos estilos de vida e o condicionamento físico para aqueles que decidirem observar tais métodos. Tanto a produtividade do dia a dia quanto a aptidão da população como um todo serão beneficiadas, especificamente entre os adolescentes do ensino fundamental.

Referências

- Ercole, F. F., Melo, L. S. D., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9-12.
- Kim, N. H., Lee, J. M., & Yoo, E. (2022). How the COVID-19 Pandemic Has Changed Adolescent Health: Physical Activity, Sleep, Obesity, and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9224.
- Albrecht, J. N., Werner, H., Rieger, N., Widmer, N., Janisch, D., Huber, R., & Jenni, O. G. (2022). Association between homeschooling and adolescent sleep duration and health during COVID-19 pandemic high school closures. *JAMA network open*, 5(1), e2142100-e2142100.
- Khan, A., & Uddin, R. (2020). Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance among adolescents? A population-based study. *Clinical nutrition ESPEN*, 36, 162-165.
- Matias, T. D. S., Silva, K. S. D., Duca, G. F. D., Bertuol, C., Lopes, M. V. V., & Nahas, M. V. (2020). Attitudes towards body weight dissatisfaction associated with adolescents' perceived health and sleep (PeNSE 2015). *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1483-1490.
- Widome, R., Berger, A. T., Iber, C., Wahlstrom, K., Laska, M. N., Kilian, G., ... & Erickson, D. J. (2020). Association of delaying school start time with sleep duration, timing, and quality among adolescents. *JAMA pediatrics*, 174(7), 697-704.
- Lin, C. Y., Cheung, P., Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The mediating effects of eating disorder, food addiction, and insomnia in the association between psychological distress and being overweight among Iranian adolescents. *Nutrients*, 12(5), 1371.
- Bakour, C., Schwartz, S. W., Wang, W., Sappenfield, W. M., Couluris, M., Chen, H., & O'Rourke, K. (2020). Sleep duration patterns from adolescence to young adulthood and the risk of asthma. *Annals of Epidemiology*, 49, 20-26.
- Bang, F., Roberts, K. C., Chaput, J. P., Goldfield, G. S., & Prince, S. A. (2020). Physical activity, screen time and sleep duration: Combined associations with psychosocial health among Canadian children and youth. *Health Rep*, 31(5), 9-16.

- Lizończyk, I., & Joško-Ochojska, J. (2021). Relationship between overweight, obesity and sleep disorders in adolescents from selected cities of Upper Silesia, Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 28(1), 193.
- Alencar, N. E. S., Silva, G. R. F. D., Gouveia, M. T. D. O., & Silva, A. R. V. D. (2022). Fatores associados à qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35.
- Pereira, É. F., Barbosa, D. G., Andrade, R. D., Claumann, G. S., Pelegrini, A., & Louzada, F. M. (2015). Sono e adolescência: quantas horas os adolescentes precisam dormir?. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 64, 40-44.
- Braga, M. Q., Wietzkoski, J. F. N., Santos, N. G., Nobre, T. F., de Oliveira Cunha, V., & Terassini, F. A. (2021). Distúrbios do sono e seus impactos na saúde em adolescentes em fase estudantil. *Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas (2763-5953)*, 2(1), 100-102.
- Santos, E. V. O. D., Almeida, A. T. C. D., & Ferreira, F. E. L. D. L. (2021). Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 6129-6139.
- Simões, A. M., Machado, C. O., & Höfelmann, D. A. (2021). Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 2243-2251.
- Trindade, C. S. S., & Ramos, A. L. C. (2020). Influência dos programas de educação sobre o sono de crianças e adolescentes: revisão integrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33.
- Santana, K. D. G. F. P., Confortin, S. C., Bragança, M. L. B. M., Batista, R. F. L., Santos, I. D. S. D., & Silva, A. A. M. D. (2022). Associações entre duração de sono e índices de massa gorda, muscular e corporal em adolescentes de São Luís, Maranhão, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 38.
- Cruz, M. M. D. S. P. D. (2018). *Bom sono+ saúde: promoção de hábitos saudáveis de sono nos adolescentes* (Master's thesis, Universidade de Évora).
- Tomm, A. P. S., da Silva Kurtz, F., Panke, L. P., Treter, M. A., De Oliveira, A. C. B., & Bender, E. A. (2019). A IMPORTÂNCIA DO SONO SAUDÁVEL. *Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica*.
- Souza, E. F. D. D. (2020). A influência do uso de smartphone nos comportamentos relacionados à atividade física, desempenho escolar e privação de sono dos adolescentes.
- Haider, A. S., Siddiqui, A., Alam, I., Sales, F. de C. D., Siddiqui, S. T., Vijayabhaskar, V., Lal, R., Kaur, H. (2022). A review of deep neural network-based uncertainty quantification methods for the classification of breast cancer. *NeuroQuantology*, 20 (10), 9702-9715. <https://doi.org/10.14704/nq.2022.20.10.NQ55947>
- Toqueton, T. R., Silva, A. F., Lobato, M. S., Farias, M. G. B. de, Coelho, P. H. O. L., Takahashi, B. de L. F., Xavier, T. A. R., Vasconcelos, A. L. C., Moreno, M. E., Bretas, J. L., Rangel, L. F. S. S., Silva, L. D. D., Silva, F. P. Q. e, Toledo, C. de A. S., Corrêa, A. C. Q., Manica, F., Prudêncio, M. Álvares, Domingos, P. R., Gontijo, L. M., Magalhães, L. O., Ribeiro, C. M., Flores, J. L., Mouawad, I. H., Sales, F. de C. D., Santos, L. de S., Salvador, K. N., Sá, G. F. de, Moreira, F. V., & Alves, K. G. da C. (2022). Colicistite aguda alitiásica condutas que reduzem a taxa de internação em Terapia de Unidade Intensiva: uma revisão sistemática: Acute althiasic cholecistitis conducts that reduce the hospitalization rate in Intensive Unit Therapy: a systematic review. *Brazilian Journal of Development*, 8(9), 60842–60854. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n9-029>
- Vasconcelos, A. L. C., Toqueton, T. R., Xavier, T. A. R., Silva, F. P. Q. e, Pires, B. R., Takahashi, B. de L. F., Santos, L. de S., Moreira, F. V., Salvador, K. N., Sá, G. F. de, Carvalho, L. C. C. de, Candeloro, B. M., Filho, A. O. de M., Rocha, F. R., Custódio, P. da S., Campos, L. de S., Reis, H. M. F., Cunha, H. S. R. da, Copello, A. L., Xavier, L. F. de M., Pitanga, I. A., Neto, J. C. R., Nunes, J. E., Sales, F. de C. D., Reis, T. S., Silva, E. S. da, Rossetto, I. S., Marinho, P. F., Silva, Y. D. O., & Baldini, J. C. C. (2022). Condutas iniciais na Síndrome Coronariana aguda e seu desfecho sobre os quadros de Taquiarritmias: uma revisão sistemática com metanálise: Initial conducts in acute Coronary Syndrome and its outcome on Tachyarrhythmia frames: a systematic review with meta-analysis. *Brazilian Journal of Development*, 8(8), 59862–59874. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n8-323>
- Almeida, B. H. M., Ferraz, D. P., Gomes, J. H. de O., Carvalho, V. M., Braga, I. O., Marques, M. S., Belota, L. H. A., Sales, F. de C. D., et al. "Prejuízos clínicos associados ao uso crônico de medicamentos nootrópicos", *International Journal of Development Research*, 12, (09), 58823-58826. <https://doi.org/10.37118/ijdr.25353.09.2022>
- Bomfim, V. V. B. da S., Krebs, V. A., Zanoni, R. D., Sales, F. de C. D., Albrecht, H. M., Araújo, P. da C., Marques, D. B. S., Santos, J. A. R. dos, Silva, L. M. L. e., & Macedo, H. A. de. (2022). Síndrome inflamatória multissistêmica pediátrica associada ao COVID-19. *Research, Society and Development*, 11(11), e599111134218. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.34218>
- Bomfim, V. V. B. da S., Silva, B. C. G. da, Sousa, T. B., Barbosa, L. E., Albrecht, H. M., Freitas, L. M. A. de, Sales, F. de C. D., Milhomem, N. L., Pereira, C. E. M., & Zanoni, R. D. (2022). Complicações cardíacas em pacientes decorrentes da Covid-19. *Research, Society and Development*, 11(12), e263111233931. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i12.33931>
- Dias, D. M., Silva, G. O. da, Araújo, P. da C., Assis, J. V. M. de, Gomes, A. B. A., Brangioni, M. S. V., Silva, C. J. F., Lavor, L. L. de, Santos, K. A. V. dos, Sales, F. de C. D., Feijo, C. K., Cavalcante, D. C., & Rezende, J. S. de. (2022). Disfagia em idosos após a ocorrência de Acidente Vascular Encefálico: revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 11(11), e563111134130. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i11.34130>
- Gomes, J. B., Dias, H. F. R., Toqueton, T. R., Alvim, C. de L., Mendes Filho, E. B., De Moraes Filho, A. O., Weiler, F. M., Montenegro, M. V. de F. R., Martins, J. S., Contiero, M., Sales, F. de C. D., Moraes, I. K. S., Mariano, P. H. M., Ferreira, C. G., Mendes, L. G. B., Kaminice, T. M., Maciel, G. L., Leite, F. M., Guerra, L. M., Bezerra, G. C. I. B., Soares, G. A. de O., Bezerra, L. C. P., Gonçalves, H. S. B. A. e S., Scaliante, V. de A. B., Nery, F. N., Toscano, M. M., Gregolin, V. L. de O., Da Cruz, T. H. (2022). Implicações da radiação na saúde dos profissionais que utilizam a fluoroscopia na prática diária: Implications of radiation on the health of professionals who use the fluoroscopy in daily practice. *Brazilian Journal of Development*, 8(8), 56737–56749. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n8-125>