**Investigação Clinica**

## PO - (UM17-1394) - ESTUDO R-TEQS: RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE ECRA E QUALIDADE DO SONO EM ADOLESCENTES

Ana Rita Ferreira[1]; David Tonelo[1]; Estér Pereira[2]

1 - USF Santiago, Leiria; 2 - Centro Hospitalar de Leiria

**INTRODUÇÃO: Apesar das evidências publicadas sobre os efeitos potencialmente nefastos para a saúde do uso excessivo de dispositivos de ecrã, as crianças e adolescentes permanecem demasiadas horas diante dos mesmos. A Organização Mundial de Saúde define que, em idade escolar, duas horas diárias são o limite máximo de tempo recomendado para o uso destes dispositivos.**

**OBJETIVO:** Relacionar o tempo de utilização de dispositivos de ecrã com a qualidade do sono, em adolescentes.

**METODOLOGIA:** Estudo transversal, descritivo com componente analítica. Amostra de conveniência correspondente aos adolescentes que frequentem os 7º, 8º e 9º anos de cinco escolas públicas e privadas do Distrito de Leiria, que aceitaram participar no estudo, no mês de dezembro de 2016. Foi utilizado um questionário de auto-preenchimento, confidencial e anónimo, constituído por duas partes: a primeira, construída pelos autores, para avaliação dos padrões de utilização de dispositivos de ecrã e a segunda, constituída pelo Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), traduzido e validado para a língua portuguesa. O questionário foi alvo de um pré-teste aplicado a uma turma do 8º ano de escolaridade. Foi obtido o consentimento informado dos encarregados de educação. A análise estatística foi realizada com o *SPSS Statistics 23.0®*. O teste estatístico utilizado para avaliar a relação entre tempo de utilização de dispositivos de ecrã e a qualidade do sono foi o Teste *t-Student* ($p < 0,05$).

**RESULTADOS:** Foram incluídos 446 adolescentes, 45% do sexo masculino, com idade média de 12,9 ± 0,9 anos (mínimo de 11 e máximo de 15 anos). Destes, 94% utilizam dispositivos de ecrã mais de duas horas por dia, sendo o tempo médio de utilização por dia de 6,2 ± 3,5 horas (mínimo de 0,14 e máximo de 18 horas). Segundo o IQSP, 40% apresenta uma má qualidade do sono .Os adolescentes com má qualidade do sono apresentam mais tempo de utilização de dispositivos de ecrã (7,0 ± 3,7 horas por dia) em comparação com os adolescentes com boa qualidade do sono (5,7 ± 3,3 horas por dia), com significado estatístico ($p = 0,003$).

**CONCLUSÃO:** Com este estudo verificou-se a existência de associação entre a utilização dos dispositivos de ecrã e a qualidade do sono em adolescentes, sendo que aqueles com maior tempo de utilização apresentam pior qualidade do sono. Este facto deverá alertar o médico de família e o pediatra para a importância da abordagem deste tema nas consultas. Os pais e professores deverão ser alertados para esta problemática e limitar o tempo de utilização de tecnologias, estimulando a prática de atividade física e o convívio com os seus pares, pois só deste modo se tornarão adultos equilibrados e felizes.