



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Associação da qualidade do sono com indicadores de saúde mental de crianças
Autor	BRUNO KRAUS DO AMARAL
Orientador	ANELISE REIS GAYA

Associação da qualidade do sono com indicadores de saúde mental de crianças

Bruno Amaral
Anelise Reis Gaya

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança

Introdução: O sono é considerado um importante indicador de saúde. Crianças com dificuldades para dormir, comumente apresentam distúrbios neurocomportamentais e risco à indicadores de saúde mental. **Objetivo:** Verificar se há relação entre qualidade do sono e indicadores de saúde mental de crianças. **Métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal, com abordagem quantitativa. A amostra voluntária foi constituída por 226 alunos entre seis e 11 anos, dos sexos feminino e masculino, estudantes dos anos iniciais do ensino fundamental de uma escola pública de Porto Alegre – Rio Grande do Sul. A qualidade do sono foi verificada através de uma anamnese, o nível socioeconômico através do questionário da ABEP, e os indicadores de saúde mental com o auxílio do *Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*, que consiste em um questionário epidemiológico, de rastreamento comportamental, sendo que todos foram respondidos pelos pais. Para a análise dos dados utilizou-se os modelos lineares generalizados, estratificados por sexo, com um intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** A qualidade do sono apresentou associação com o total de dificuldades ($\beta=7,659$; $p<0,001$), sintomas emocionais ($\beta=1,754$; $p=0,001$), hiperatividade/déficit de atenção ($\beta=3,054$; $p<0,001$), problemas de conduta ($\beta=1,619$; $p<0,001$) e problemas de relacionamento com colegas ($\beta=1,231$; $p=0,007$), nos meninos. Já nas meninas, apresentou relação com o total de dificuldades ($\beta=3,421$; $p=0,006$) e problemas de conduta ($\beta=1,235$; $p=0,003$). **Conclusão:** Conclui-se que a qualidade do sono apresentou associação com os indicadores de saúde mental tanto nos meninos, quanto nas meninas. Desta forma, destaca-se a importância de dormir bem para a melhora e manutenção do bem-estar psicológico de crianças.