



16, 17 e 18 de novembro de 2016.  
Campina Grande, Paraíba, Brasil

## DURAÇÃO DO SONO E SUA RELAÇÃO COM O METABOLISMO GLICÍDICO EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Camila Muniz Medeiros<sup>1</sup>, Marília Medeiros de Araújo Nunes<sup>2</sup>

### RESUMO

A curta duração do sono está associada a várias características pré-diabéticas como: hiperglicemia em jejum, níveis de glicose e insulina pós-prandial elevadas ou resistência à insulina. O objetivo deste trabalho foi investigar a prevalência de distúrbio do sono e fatores associados bem com o seu impacto no metabolismo glicídico. Foi realizado um estudo transversal, envolvendo 204 adolescentes entre 15 a 19 anos. Foram avaliadas variáveis sociodemográficas, antropométricas, bioquímicas e de qualidade do sono. Para diagnóstico de resistência insulínica foi considerado um HOMA-IR  $\geq 2,5$  e para sono insuficiente  $< 8$  horas de sono por noite. Para avaliação de associação entre as variáveis foram utilizados os testes de qui-quadrado e de Kruskal-wallis, considerando um nível de significância de 5%. Apenas 15% dos adolescentes dormiam mais de 8 horas de sono por noite. Cerca de 15% dos adolescentes apresentavam resistência insulínica. Menos horas de sono esteve associada a maior escolaridade materna. A resistência insulínica teve uma alta prevalência, levando em consideração que a população estudada foi uma população saudável. Não houve relação entre as horas de sono e resistência insulínica.

**Palavras-chave:** sono, resistência insulínica, adolescente.

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina, UAMED, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: miladeiros@gmail.com  
<sup>2</sup>Médica – UFPB. Doutora, UAMED, UFCG, Campina Grande, PB, e-mail: alberto.marilia@uol.com.br



16, 17 e 18 de novembro de 2016.  
Campina Grande, Paraíba, Brasil

## **SLEEP DURATION AND ITS RELATION TO GLUCOSE METABOLISM IN ADOLESCENT STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Short sleep duration is associated with several pre-diabetic characteristics such as fasting hyperglycemia, high levels of glucose levels and postprandial insulin or insulin resistance. The aim of this study was to investigate the prevalence of sleep disorder and associated factors as well as its impact on glucose metabolism. We did a transversal study involving 204 adolescents aged 15 to 19 years. Sociodemographic, anthropometric, biochemical and sleep quality were evaluated. For diagnosis of insulin resistance we considered a HOMA-IR  $\geq 2.5$  and insufficient sleep  $< 8$  hours of sleep per night. To evaluate the association between variables we used the chi-square test and Kruskal-wallis, considering a 5% significance level. Only 15% of adolescents slept more than 8 hours of sleep per night. About 15% of adolescents had insulin resistance. Less hours of sleep was associated with higher mother education. There was significant association between sleep duration and insulin resistance. Insulin resistance had a high prevalence, whereas that the population studied was a healthy population. There was no relationship between hours of sleep and insulin resistance.

**Keywords:** sleep, insulin resistance, adolescent