

**FATORES ASSOCIADOS A EXPRESSÃO DO CRONOTIPO EM ADOLESCENTES**

Laura Bonetti Kirsch, Camila Morelato de Souza, Maria Paz Loayza Hidalgo

Introdução - Cronotipo é a característica individual de distribuição dos períodos de atividade-reposo e sono-vigília ao longo de um dia e sua expressão depende de fatores endógenos e ambientais. No início da puberdade/adolescência, além das alterações fisiológicas, mudanças do ritmo social são observadas. Entender o papel de cada fator pode ser útil na compreensão dos cronotipos. Objetivo: Avaliar a relação entre ritmo social e cronotipo em adolescentes. Materiais e métodos: Estudo transversal com 49 estudantes, de 5ª a 8ª séries de escola pública de Porto Alegre. Eles responderam a um questionário com variáveis demográficas, a perguntas sobre o período do dia em que alocam as atividades sociais e ao Questionário de Cronotipo de Munique (MCTQ). Na análise, considerou-se distribuição não-normal das variáveis utilizando-se testes não-paramétricos. Os dados foram analisados no programa SPSS 17. Resultados: Avaliaram-se 28 meninos e 21 meninas com idade média de 13,27 anos (DP=1,85), 35 estudantes da manhã e 14 da tarde. Na análise bivariada, apenas as variáveis definidoras de cronotipo como hora para dormir ( $r=0,295$ ;  $p=0,39$ ) e para acordar ( $r=0,648$ ;  $p=0,000$ ) nos dias escolares e dormir ( $r=0,849$ ;  $p=0,000$ ) nos dias livres associaram-se significativamente com cronotipo. O turno de aula, a hora para acordar nos dias escolares, os pontos médios para assistir televisão, usar o computador, fazer os temas, os horários para fazer refeições e o tempo médio de exposição à luz nos dias escolares e de fim-de-semana não se relacionaram ao cronotipo. Na análise múltipla, essas três variáveis se mantiveram significativas, sendo o horário para dormir nos dias de fim-de-semana o que apresentou associação mais forte ( $\beta=0,771$ ;  $t=11,50$ ;  $p=0,000$ ) com o cronotipo.