

## **RITMO CIRCADIANO EM ESTUDANTES ADOLESCENTES**

Lucas Silva Ribeiro<sup>1</sup>, Marcos Augusto Ferreira Vaz<sup>1</sup>, Felipe Zibetti<sup>1</sup>, Paulo Victor Lopez<sup>1</sup>, Lucas Dias Ribeiro<sup>1</sup>, Thiago Alves de Oliveira<sup>1</sup>, Fabiane Alves de Carvalho Ribeiro<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** Este estudo teve como objetivo realizar um resumo expandido a respeito de alterações do ritmo circadiano em adolescente e como isto pode afetar seu rendimento escolar. A busca bibliográfica foi realizada no período de 2001 a 2015, sendo selecionados 5 estudos indexados nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde e na coleção Scientific Electronic Library Online. Para isso, utilizou-se os seguintes descritores: Sono, ritmo circadiano e adolescente. Observou-se como resultado que Olmos um estudo não estabeleceu correlação entre rendimento acadêmico e idade, sexo, cronótipo e déficit de sono, devido, possivelmente, à utilização de um questionário próprio. Contudo, pesquisas que utilizaram questionários validados cientificamente, apontaram relação entre o desempenho escolar apresentado estudantes e seu cronótipo. Os estudantes caracterizados com cronótipo matutino apresentaram melhor rendimento escolar. Conclui-se que horas de sono insuficientes e irregulares, bem como a não consonância do tipo de ritmo circadiano com as atividades diárias, demonstraram ser fatores para o desenvolvimento de distúrbios do ritmo circadiano, como sonolência e insônia, que prejudicam o desempenho escolar, físico e mental.

**Palavras-chave:**

Sono. Ritmo circadiano. Adolescente.