



Diferenças entre os Sexos no Aproveitamento Escolar, na Sintomatologia de Stress e na Qualidade do Sono em um Grupo de Adolescentes

The Differences between the Gender in School Performance, in the Symptoms of Stress and Sleep Quality in a Group of Adolescents

Gema Galgani de Mesquita

Duarte¹

Evelise Aline Soares²

Patrícia Costa dos Santos da
Silva³

Rubens Nelson Amaral de
Assis Reimão⁴

1 Psicóloga, Mestre e Doutora pelo Centro de Investigação da Pediatria da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); Membro do grupo Medicina Avançada do Sono, Divisão de Clínica Neurológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP.

2 Fonoaudióloga. Doutora na área de Anatomia pelo programa de Biologia Celular e estrutural da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); Professora adjunta da disciplina de Anatomia Humana da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL), campus Alfenas, MG.

3 Enfermeira. Doutoranda em Ciências, Área Enfermagem Fundamental, pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP/USP).

4 Professor Livre-Docente, Neurologista, Curso de Pós-Graduação da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, SP; Grupo de Pesquisa Avançada em Medicina do Sono, Divisão de Clínica Neurológica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP.

Recebido em outubro de 2013

Aceito em fevereiro de 2014

Correspondência:

Evelise Aline Soares

Rua Gentil Pereira Dias, 240 - Jd Aeroporto

CEP: 37130-000 Alfenas, MG

Fone: (35) 92092488

E-mail: evelise.soares@unifal-mg.edu.br

RESUMO

Objetivo: Este estudo, pioneiro no Brasil, apresentado à Faculdade de Ciências Médicas (UNICAMP), em caráter dissertativo, transversal descritivo, teve por objetivo relacionar as variáveis: aproveitamento escolar, stress e qualidade do sono em um grupo de adolescentes do ensino médio. **Materiais e métodos:** amostra de 160 adolescentes, ambos os gêneros, entre 15 a 18 anos, estudantes do ensino médio na cidade de Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Para a coleta de dados, utilizou-se dos instrumentos: 1) Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP); 2) Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL); 3) Boletins dos alunos, por meio dos quais foram recolhidas as faltas e as notas. **Resultados:** Dentre os participantes, 65,63% são do gênero feminino. Em se tratando do aproveitamento escolar, observaram-se as médias 0,64 para o grupo feminino (F) e 0,60 para o masculino (M) ($p=0,04$). Para o número de faltas, têm-se as médias de 28,1 (F) e de 30,3 (M) ($p=0,7440$). Em relação à sintomatologia de stress, 65,71% (F) e 29,09% (M) foram classificados estressados e 34,29% (F) e 70,91% (M) não apresentaram sintomas de estresse ($p < 0,001$). Referente à qualidade do sono, observou-se que as mulheres apresentaram pior qualidade, sendo a média 6,0 (F) e de 5,3 (M) ($p=0,27$); na classificação do sono, 68,57% (F) e 61,82% (M) não dormem bem. **Conclusão:** O grupo feminino apresentou melhor aproveitamento nas atividades escolares, com notas mais elevadas e maior assiduidade, maior sintomatologia de stress e pior qualidade do sono.

Palavras Chave: Qualidade do sono; Estresse; Avaliação escolar.

ABSTRACT

Objective: This dissertational, transversal and descriptive study, presented at the School of Medical Sciences of UNICAMP, aims at establishing a connection between the variables "school learning", "stress" and "sleep quality" in high school adolescents. **Materials and Methods:** A sample of 160 high-school students of both genders, aged 15-18 years, in Alfenas, Minas Gerais, Brazil. For data collection, the following tools were used: 1) Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI); 2) Lipp's Inventory of Stress Symptoms (LISS); 3) Students' grades and attendance records. **Results:** Among participants, 65.63% were females. The means of 0.64 for the female group (F) and 0.60 for the male group (M) were found for school learning. Regarding non-attendance, the means were 28.1 (F) and 30.3 (M), with $p=0,7440$. Concerning stress symptoms, 65,71% (F) and 29,09% (M) were classified as stressed, while 34,29% (F) and 70,91% (M) showed no stress symptoms ($p < 0.001$). Females presented a poorer sleep quality: the means were 6,0 (F) and 5,3 (M), with $p = 0.27$. The sleep classification revealed that 68,57% (F) and 61,82% (M) are poor sleepers. **Conclusion:** Females presented a better school learning, with higher grades, higher attendance, more stress symptoms, and poorer sleep quality.

Keywords: Sleep quality; Stress; School evaluation.

INTRODUÇÃO

Mulheres e homens têm igual acesso ao ensino médio, entretanto as diferenças entre os gêneros que hoje frequentam o ensino médio são evidentes. O número de mulheres matriculadas nas escolas aumenta a cada ano. O Estudo de Vasconcellos e Brisolla¹ aponta para altos desempenhos alcançados pelas mulheres nas escolas, e ainda, demonstra que o desempenho destas têm apresentado melhores coeficientes de rendimento, que os homens nos cursos que incluem as ciências exatas e tecnológicas ou engenharias. Elas se destacam pelas notas mais elevadas, passam de ano com menores períodos de recuperação e se adaptam melhor às exigências dos professores.

Nos estudos de Dell’Aglío e Hutz,² ao investigarem o rendimento escolar, entre os gêneros encontraram melhor desempenho escolar no feminino. Ao mesmo tempo em que estudos voltados para adolescência³⁻⁶ tem encontrado maior sintomatologia de estresse entre as mulheres, quando comparadas aos homens. Para Lipp⁷ esse fenômeno reflete também na adolescência porque as mulheres vêm assumindo diversos papéis na sociedade e maiores responsabilidades lhe são cobradas. Embora o estresse seja um conceito difícil de medir, os estudos de Spilberger,⁸ Grunspun⁹ e Capaldi *et al.*,¹⁰ colocam a adolescência como um momento que gera tensões, conflitos, desequilíbrio e exige esforço adaptativo, sendo pois, uma situação de vulnerabilidade ao estresse. E, é na fase da adolescência que os desafios são ainda maiores, pois o jovem está desprovido de maturidade para enfrentar e adaptar-se aos novos papéis que lhe são cobrados.

Na pesquisa de Calais *et al.*⁵ sobre escolaridade e estresse descobriram que as mulheres eram mais afetadas pelo estresse em relação aos homens, em todas as faixas etárias, pesquisadas. No entanto, os fatores que poderiam levar a essa diferença permaneceram indeterminados.

Cabe comentar que em resposta ao estresse há aumento da liberação do cortisol na circulação. Sendo que o cortisol já foi associado com a supressão do sono REM, incremento do sono superficial, dificuldades de adormecer e manter o sono.¹⁰⁻¹⁴ Um dos principais efeitos do estresse é reduzir a quantidade e qualidade do sono.^{3,6}

Além disso, na literatura alguns estudos colocam que a falta de sono predispõe às alterações emocionais, como nos estudos desenvolvidos por Dinges *et al.*,¹⁵ Van Dongen *et al.*,¹⁶ Mesquita e Reimão,¹⁷ Mesquita *et al.*,¹⁸ e Rocha *et al.*,¹⁹ esses autores ao analisarem o efeito da má qualidade do sono sobre o comportamento puderam concluir que esta desencadeia sonolência diurna, seguida de fadiga, confusão mental, tensão, distúrbios de comportamento, lapsos de memória e estresse mental, que aumentavam proporcionalmente à limitação do sono.

Fredriksen *et al.*²⁰ ao relacionar a privação do sono com estados emocionais entre alunos de 11 a 14 anos observaram que os estudantes que apresentavam sono de pior qualidade exibiram maiores alterações emocionais. Além do mais, alguns colocaram as horas de sono como uma forte função no seu estado emocional.

Estudos desenvolvidos por Wolfson e Carskadon²¹ e pela Fundação Nacional do Sono dos EUA²² constataram que os adolescentes que obtinham uma quantidade insuficiente de sono

eram mais predispostos a piores desempenhos acadêmicos.

Como nos estudos de Linn e Zeppa²³ e Akgun e Clarrochi²⁴ o desempenho acadêmico foi relacionado negativamente aos níveis relatados do estresse. Na maioria dos estudantes, o estresse apresentou-se como um fator desfavorável e esteve associado ao pior desempenho acadêmico.

A literatura demonstra que os adolescentes, de forma geral, apresentam problemas de sono, contudo, o gênero feminino apresenta índices mais elevados em relação ao sexo masculino.^{6,17-19}

Entretanto, a literatura mostra-se carente em relação a estudos que analisem conjuntamente sono, estresse e rendimento escolar entre os adolescentes e diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi analisar o aproveitamento escolar, o stress e a qualidade do sono entre adolescentes de ambos os gêneros.

METODOLOGIA

Trata-se de um levantamento de campo transversal descritivo, realizado na cidade de Alfenas, situada no sul de Minas Gerais, Brasil.

Estiveram presentes duas instituições educacionais do ensino médio, que permitiram a realização da pesquisa nos estabelecimentos, situadas no centro da cidade, sendo uma instituição pública e uma instituição privada.

A amostra do presente estudo foi composta por 160 adolescentes estudantes do ensino médio de ambos os gêneros, na faixa etária de 15 a 18 anos.

Instrumentos utilizados:

1 - Boletins dos alunos dos quais foram recolhidas as faltas e as notas fornecidos pela secretaria dos colégios, no período de agosto a novembro de 2004.

2 - Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL).⁷

O ISSL visa identificar, de modo objetivo, a sintomatologia de Estresse apresentado pelo sujeito, avaliando o tipo de sintoma existente, se somático ou psicológico, as fases de alerta, de resistência, de quase exaustão e de exaustão. Apresentado num modelo quadrifásico, o ISSL foi validado em 1994 e tem sido utilizado em dezenas de pesquisas e trabalhos clínicos.

3 - Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP).²⁵

O instrumento IQSP (17) é utilizado para quantificar a qualidade do sono e está padronizado adequadamente e validado em português, sendo fidedigno e utilizado internacionalmente. O questionário IQSP avalia a qualidade do sono durante o último mês e é composto por 19 (dezenove) itens de auto avaliação; sua pontuação global varia de 0 a 20 (zero a vinte). Quanto menor a pontuação, melhor a qualidade do sono. São considerados bons dormidores aqueles sujeitos que obtiverem score até 5 (cinco).

Aspectos Éticos

A pesquisa não ofereceu riscos aos participantes. Os pais ou responsáveis pelos alunos que participaram da pesquisa foram informados da finalidade da mesma, bem como dos métodos utilizados, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos.

O projeto nº 152/2004 que deu início à pesquisa, foi aprovado pelo Comitê de Ética

em Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas (UNICAMP), atendendo a todos os dispositivos das Resoluções 196/96 e complementares, e foi homologado na Reunião Ordinária da CEP/FCM, em 20 de julho de 2004.

Os questionários foram aplicados aos alunos nas salas de aula. Foi garantida aos estudantes a confidencialidade dos seus resultados e a liberdade de decisão em participar na investigação.

Metodologia Estatística

Os dados obtidos nesta pesquisa foram tabulados, organizados e armazenados em planilha eletrônica do programa Excel. Para dar prosseguimento à pesquisa os dados foram submetidos à análise estatística pela Câmara de Pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP, sendo utilizado o software SAS System for Windows (Statistical Analysis System), versão 9.1.3 Service Pack 3. SAS Institute Inc, 2002-2003, Cary, NC, USA proposto por Conover.²⁶ O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%.

RESULTADOS

Dentre os entrevistados, 65,63% eram do gênero feminino. A idade foi distribuída do seguinte modo: 43,13% tinham 15 anos; 33,75%, 16 anos; 16,88%, 17 anos e 6,25% tinham 18 anos.

Em relação ao aproveitamento escolar, observou-se a média de 0,64, desvio-padrão de 0,14, valor mediano de 0,65 para os alunos do gênero feminino e a média de 0,600, desvio padrão 0,13, valor mediano de 0,59, para o masculino, (p-valor = 0,045).

Quanto ao número de faltas, pode-se afirmar que a média foi de 28,1, com um desvio-padrão de 19,8, valor mediano de 24,0 e valor mínimo de 0,0 para os alunos do grupo feminino e para os alunos do grupo masculino, a média foi de 30,3, desvio padrão 23,9, mediana de 27,0 (p-valor = 0,74).

Dentre as 105 adolescentes mulheres entrevistadas, a maioria (65,71%) relatou sentir estresse, comparadas com 34,29% que afirmaram não sentir, diferente do grupo masculino, cuja maioria (70,91%) relatou não sentir estresse (Tabela 1).

Tabela 1 - Frequência absoluta e relativa (%) entre adolescentes de ambos os gêneros, segundo o fato de alegarem sentir ou não sentir estresse.

Gênero	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
<i>Estresse</i>				
Sim	69	65,71	16	29,09
Não	36	34,29	39	70,91
TOTAL	105	100,00	55	100,00

p – valor < 0,0001

Em relação aos escores do sono entre os gêneros observou-se que a média foi de 6,0; desvio-padrão de 3,2; mediana de 5,0; mínimo

de 1,0; máximo de 18,0 para o feminino e a média de 5,3; desvio padrão 2,2; mínimo de 1,0; máximo de 10,0 para o masculino, (p-valor =

0,2712). Com relação à qualidade do sono, quando questionados se dormem bem ou não, o gênero feminino apresentou pior qualidade do

sono, quando comparado ao masculino (Tabela 2).

Tabela 2 - Frequência absoluta e relativa (%) entre os adolescentes segundo o fato de alegarem dormir bem ou não dormir bem.

Gênero	Feminino		Masculino	
	N	%	N	%
<i>Dorme bem</i>				
Sim	33	31,43	21	38,18
Não	72	68,57	34	61,82
TOTAL	105	100,00	55	100,0

p – valor < 0,3909

DISCUSSÃO

Nossos achados corroboram com estudos anteriores, levantando hipóteses para novos estudos, uma vez que foram apresentadas associações como estresse, qualidade do sono e aproveitamento escolar entre os gêneros em grupos de adolescentes, situações estas que ainda não foram apresentadas à comunidade científica. Além disso, é necessário considerar que os questionários aqui utilizados são instrumentos fidedignos, validados e amplamente utilizados em pesquisa nacionais e internacionais.

Na análise da questão relacionada ao aproveitamento escolar entre os gêneros, observou-se que o gênero feminino apresentou notas mais altas em relação ao masculino, assim como, em relação às faltas, as mulheres apresentaram maior assiduidade nas aulas, em relação aos homens, em concordância com estudos anteriores;^{1,2} entretanto, nestes estudos a questão da assiduidade não foi discutida. Entwistle e Ramsden²⁷ observaram que a aprendizagem é influenciada pela dedicação e

participação do estudante e é de particular relevância estudos que expliquem o sucesso escolar.

Dal'igna,²⁸ ao analisar e problematizar as relações de poder que classificam e posicionam meninos e meninas em lugares diferenciados e hierarquizados no que se refere ao desempenho escolar, atribuiu a estes diferentes significados.

Cabe aqui apresentar vários estudos como de Biggs,²⁹ Entwistle e Ramsden,²⁷ Gibbs e Lucas,³⁰ Almeida,³¹ cujos resultados apontam que os alunos com melhores classificações no ensino secundário, chegam à Universidade com índices superiores de motivação intrínseca e mostram-se mais envolvidos nas atividades curriculares.

Na associação estresse e gêneros, foi verificado que o gênero feminino apresentou índice significativamente superior relacionado à sintomatologia de estresse, quando comparado ao masculino. Nossos dados apresentam semelhanças aos de Calais *et al.*,⁵ Lipp,⁷ Lipp *et al.*,³² Mesquita e Reimão,⁶ os quais verificaram que as mulheres apresentam índices

significativamente maiores em relação aos homens. Calais *et al.*⁵ comentam que em relação aos sintomas estresse, os gêneros diferem não só nas diferenças biológicas, mas também na forma de interagir nos papéis sociais. Para Lipp *et al.*,³² as mulheres apresentam maior vulnerabilidade ao estresse devido a fatores biológicos e quantidade de papéis sociais que desempenham.

Na literatura foram encontrados estudos que demonstram que o estresse impactou negativamente o desempenho escolar.^{23,24} Por outro lado, em nosso estudo, ao contrário dos anteriores, o melhor desempenho escolar esteve relacionado ao grupo feminino, que também apresentou mais sintomas de estresse.

Em se tratando da qualidade do sono entre os gêneros, observou-se que o gênero feminino apresentou pior qualidade do sono, quando comparado ao masculino. Estudos com intuito de avaliar queixas relacionadas a problemas de sono, suas consequências e o predomínio dentre os gêneros na adolescência, observaram que as meninas apresentaram índices mais elevados em relação aos meninos.^{6,17,19,33,34}

O presente estudo está de acordo com a literatura, quando esta afirma que problemas

de sono relacionam-se a alterações emocionais,^{8,6,15,16} pois foi observado no presente estudo, que o grupo que apresentou pior qualidade do sono, apresentou também índices mais elevados de sintomas de estresse. No entanto, os dados obtidos são discordantes de estudos como os de Linn e Zeppa,²³ Akgun e Clarrochi,²⁴ Wolfson e Carskadon²¹ e Fundação Nacional do Sono dos EUA,²² que afirmam que os problemas de sono estão relacionados a piores desempenhos escolares, uma vez que nossos dados demonstraram que as mulheres apresentaram pior qualidade do sono e melhor aproveitamento escolar com melhores notas, sendo mais assíduas nas aulas que os homens.

Entre as limitações desta pesquisa destaca-se o fato de ter sido realizado levantamento transversal descritivo entre adolescente de apenas duas instituições: uma do ensino público e outra do ensino privado.

CONCLUSÃO

As mulheres apresentam melhor desempenho na escola, com notas mais elevadas e maior assiduidade, mas também apresentam maior sintomatologia de estresse e pior qualidade do sono, quando comparadas aos homens.

REFERÊNCIAS

1. Vasconcellos ECC, Brisolla SN. Presença feminina no estudo e no trabalho da ciência na Unicamp. *Cad Pagu*. 2009;32:215-65.
2. Dell'Aglio DD, Hutz CS. Depressão e desempenho escolar em crianças e adolescentes institucionalizados. *Psicol Reflex Crit*. 2004;17(3):351-7.
3. Hoffmann JP, Su SS. Stressful life events and adolescent substance use and depression. Conditional and gender differentiated effects. *Subst Use Misure*. 1998;33(11):2219-62.
4. Kenney JW. Woman's inner-balance: a coparasion of stressors, personality traits problems by age groups. *J Adv Nurs*. 2000;31(3):639-50.
5. Calais SL, Batista LM, Lipp MEN. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicol Reflex Crit*. 2003;16(2):257-63.
6. Mesquita G, Reimão R. Stress and sleep quality in high school brazilian adolescents. *An Acad Bras Cienc*. 2010;82(2):545-51.

7. Lipp MN. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp. 2ª ed. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000. 55p.
8. Spielberger C. Understanding stress and anxiety. New York. Harper & Row Publishers; 1979.
9. Grunspun H. Distúrbios neuróticos da criança. 5ª ed. Rio de Janeiro: Atheneu; 2003. 672p.
10. Capaldi VF, Handwerger K, Richardson E, Stroud LR. Associations between sleep and cortisol responses to stress in children and adolescents: a pilot study. *Behav Sleep Med.* 2005; 3(4):177-92.
11. Adam K, Tomney M, Oswald I. Physiological and psychological differences between good and poor sleepers. *J Psychiatr Res.* 1986;20:301-16.
12. Rogers NL, Szuba MP, Staab JP, Evans DL, Dinges DF. Neuroimmunologic aspects of sleep and sleep loss. *Semin Clin Neuropsychiatry.* 2001;6(4):295-307.
13. Vgontzas NA, Zoumakis M, Bixler EO, Lin HM, Prolo P, Vela-Bueno A, et al. Impaired nighttime sleep in healthy old versus young adults is associated with elevated plasmainterleukin-6 and cortisol levels: Physiologic and therapeutic implications. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003;88:2087-95.
14. Steiger A. Sleep and the hypothalamo-pituitary-adrenocortical system. *Sleep Med Rev.* 2002;6:125-38.
15. Dinges DF, Pack F, Williams KH, Gillen KA, Powell JW, Ott GE, et al. Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night. *Sleep.* 1997;20(4):267-77.
16. Van Dongen HP, Maislin G, Mullington JM, Dinges DF. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep.* 2003;26(2):117-26.
17. Mesquita G, Ferreira S, Rossini S, Reimão R. Sleep in young weekend users of the internet. *Neurobiologia.* 2010;73(3):59-68.
18. Mesquita G, Reimão R. The effect of school schedule on sleep quality, and emotional state on high -school adolescents. *Neurobiologia.* 2009;72(1):17-26.
19. Rocha CR, Rossini S, Reimão R. Sleep disorders in high school and pre-university students. *Arq Neuropsiquiatr.* 2010;68(6):903-7.
20. Fredriksen K, Rhodes J, Reddy R, Way N. Sleepless in Chicago: tracking the effects of adolescent sleep loss during the middle school years. *Child Dev.* 2004;75(1):84-95.
21. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev.* 2003;7(6):491-06.
22. National Sleep Foundation. Sleep in Americans poll highlights key findings [Internet] 2006 [acesso em 2006 Jun 20]. Disponível em: www.sleepfoundation.org.
23. Linn B S, Zeppa R. Stress in junior medical students: relationship to personality and performance *Academic Medicine.* 1984;59(1):7-12.
24. Akgun SE, Clarrochi J. Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educ Psychol.* 2003;23(3):287-94.
25. Bertolazi NA. Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade do Sono Pittsburgh, em 25 de abril de 2008 [Dissertação]. Porto Alegre (RGS): Universidade Federal do Rio grande do Sul; 2008.
26. Conover WJ. Practical nonparametric statistics. New York: John Wiley & Sons Inc; 1971.
27. Entwistle NJ, Ramsden N. Understanding student learning. London: Croom Helm; 1983.
28. Dal'Igna MC. Desempenho escolar de meninos e meninas: há diferença? *Educ Rev.* 2007;46:241-67.
29. Biggs J. Teaching for quality at university: what the student does. Buckingham: Society for Research into Higher Education; 2000.
30. Gibbs G, Lucas L. Using research to improve student learning in large classes. In: G. Gibbs (org.), *Improving student learning: using research to improve student learning.* Oxford: The Oxford Centre for Staff Development; 1996. p.33-49.
31. Almeida LS. Factores de sucesso/insucesso no ensino superior. Em *Actas do Seminário -Sucesso e insucesso no ensino superior português.* Lisboa: Conselho Nacional de Educação; 2002. p.103-19.
32. Lipp MEN, Pereira IC, Floksztrumpf C. Diferenças em nível de stress entre homens e mulheres na cidade de São Paulo. In: *Anais do I Simpósio sobre Stress e suas Implicações;* 1996, Em Pontifícia

- Universidade Católica de Campinas; Campinas, Brasil 1996; p.22.
33. Joo S, Shin C, Kim J, Yi H, Ahn Y, Park M, et al. Prevalence and correlates of excessive daytime sleepiness in high school students in Korea. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2005; 59(4):433-40.
34. Bailly D, Bailly-Lambin I, Querleu D, Beuscart R, Collinet C. Sleep in adolescents and its disorders. A survey in schools. *Encephale.* 2004;30(4):352-9.

Correspondência: Evelise Aline Soares Rua Gentil Pereira Dias, 240 - Jd Aeroporto CEP: 37130-000 Alfenas, MG Fone: (35) 92092488 E-mail: evelise.soares@unifal-mg.edu.br