

ASPECTOS COMPORTAMENTAIS DO MOVIMENTO HUMANO ASSOCIADOS COM A QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS*

BEHAVIORAL ASPECTS OF THE HUMAN MOVEMENT ASSOCIATED WITH THE QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY

ASPECTOS COMPORTAMENTALES DEL MOVIMIENTO HUMANO ASOCIADOS CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN IDOSOS

Jair Sindra Virtuoso Junior¹

jair.junior@uftm.edu.br

Vanessa Vieira Pena²

vanessa_vieirapena@yahoo.com.br

Joilson Meneguci¹

joilson.meneguci@uftm.edu.br

Sheilla Tribess¹

sheilla.tribess@uftm.edu.br

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

²Centro Universitário UNA

PALAVRAS-CHAVE: Sono; Atividade Motora; Saúde do Idoso.

INTRODUÇÃO

O sono é um fenômeno vital para a vida do ser humano, indispensável a manutenção da existência tanto quanto o ato da alimentação. Dormir tem uma função biológica fundamental na consolidação da memória e normalização das funções endócrinas, termorregulação, conservação e restauração da energia e do metabolismo energético cerebral. Em consequência a essas funções, as perturbações do sono podem acarretar alterações significativas no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do indivíduo, além de comprometer substancialmente a qualidade de vida (QV) (RIBEIRO *et.al.*, 2014).

* Apoio Financeiro: Edital de Fomento a pesquisadores da UFTM nº 30/2018/PROPPG/UFTM.



OBJETIVO

Analisar a relação da qualidade do sono com o estado nutricional e atividade física combinada ao comportamento sedentário em idosos residentes do município de Alcobaça, BA.

METODOLOGIA

Caracterizou-se como observacional, do tipo analítico com delineamento transversal. A população desse estudo compreendeu 473 pessoas, de ambos os sexos, com idade ≥ 60 anos, residentes no município de Alcobaça- BA. Os dados foram coletados por meio de medidas antropométricas de peso (Kg) e estatura (m) para obtenção do índice de massa corporal ($IMC = Kg/m^2$) e a utilização de um questionário aplicado em forma de entrevista individual, contendo informações sociodemográficas, saúde física e mental, capacidade funcional, atividade física habitual e exposição ao comportamento sedentário. O nível de atividade física foi avaliado por meio do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) adaptado para idosos, na versão longa e a exposição ao comportamento sedentário foi avaliada considerando o tempo total gasto sentado durante um dia na semana e um dia no final de semana por meio do domínio tempo sentado do IPAQ (BENEDETTI *et al.*, 2007). A qualidade do sono foi avaliada por meio da escala de Pittsburgh, PSQI (BERTOLAZI *et al.*, 2011). Para análise de dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial (Qui-quadrado e modelos de regressão logística de Poisson) $p \leq 0,05$.

ANÁLISE/DISCUSSÃO

A prevalência da qualidade do sono ruim foi de 37,6%, sendo 29,4% para homens e 70,6% para as mulheres. A qualidade do sono ruim se associou a problemas respiratórios, percepção negativa do estado de saúde, não sentir energia para realizar as atividades e $IMC > 30 kg/m^2$ (idosos obesos) ($p \leq 0,05$).

Os idosos de uma maneira geral, apresentam alterações no sono, onde o mesmo se torna mais superficial, fragmentado, com menor eficiência e pior qualidade (MISSILDINE *et al.*, 2010). Sumamente importante, o sono é fundamental na recuperação em situações de doença, podendo prevenir o aparecimento de outras, pois é durante o nadir que acontece a regulação do sistema imunológico e humoral (ALVES-JÚNIOR, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta investigação fornecem informações que contribuem para a formulação de estratégias intervencionistas mais efetivas que visam à manutenção do peso corporal dos idosos e outros fatores associados a melhoria da qualidade sono.

REFERÊNCIAS

- ALVES-JÚNIOR, D.R. Repercussão do sono sobre o trabalho. *Clínica(s): diagnóstico e tratamento*, São Paulo, v.15, n. 3, p. 150-2, julho 2010.
- BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. DE C.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; MAZO, G. Z.; PETROSKI, E. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v.13, n.1, p. 11-6, janeiro 2007.
- BERTOLAZI, A.N.; FAGONDES, S.C.; HOFF, L.S.; DARTORA, E.G.; MIOZZO, I.C.; de BARBA, M.E.; BARRETO S.S. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, v.12, n. 1, p. 70-5, dezembro 2011.
- MISSILDINE, K.; BERGSTROM, N.; MEININGER, J.; RICHARDS, K.; FOREMAN, M.D. Sleep in hospitalized elders: a pilot study. *Geriatric Nursing*, v. 31, n.4, p. 263-71, julho 2010
- RIBEIRO, C.R.F.; SILVA, Y.M.G.P.; OLIVEIRA, S.M.C. O impacto da qualidade do sono na formação médica. *Revista Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, v.12, n.1, p. 8-14, janeiro 2014.

