



CARACTERIZAÇÃO DA QUALIDADE DE SONO DE RESIDENTES DE UM CONDOMÍNIO ESPECÍFICO PARA IDOSOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PARAÍBA, BRASIL

Ana Gonçalves Lima Neta¹
Karoline de Andrade Gonzaga²
Ana Carolina Rodrigues Alves³
Eujessika Katielly Rodrigues Silva⁴
Paulo Eduardo e Silva Barbosa⁵

RESUMO

O processo de envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas que afetam a estrutura e qualidade do sono. Estima-se que cerca de 50 a 70% da população idosa apresentam sono insuficiente, caracterizado por interrupções frequentes, perda dos ritmos circadianos e falta de tempo gasto em estágios restauradores do sono, muitas vezes correlacionados a doenças crônico-degenerativas, declínios funcionais e cognitivos. Considerando que a qualidade de sono se apresenta como um importante indicador do estado de saúde na população idosa, o presente estudo teve por objetivo caracterizar a qualidade de sono de idosos residentes de um condomínio público em Campina Grande- PB. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e observacional com abordagem quantitativa realizado entre os meses de janeiro e abril de 2022, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sob CAAE 4.948.040. A amostra para esta pesquisa foi de base institucional composta por 20 indivíduos (≥ 60 anos). Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram um formulário de entrevista semiestruturado com questões pertinentes à caracterização sociodemográficas dos participantes (idade, sexo, estado civil, escolaridade, ocupação, doenças crônicas e uso de medicamentos) e o Índice de Pittsburgh (PSQI) para avaliação da qualidade do sono. Os dados estatísticos foram tratados de forma descritiva. Quanto ao perfil sociodemográfico, a amostra apresentou média de $72,50 \pm 5,57$ anos, sendo constituída, em sua maioria, por mulheres (55%), casadas (40%), aposentadas (94%), com nível de escolaridade de 4 a 7 anos (40%) e com mais de duas comorbidades (30%). Em relação a qualidade de sono, os resultados obtidos mostraram que 80% ($n=16$) do total dos idosos participantes referiam má qualidade de sono. O escore global do PSQI foi de $8,6 \pm 3,28$ pontos, o que sugere a necessidade de elaboração e implementação de estratégias institucionais para melhorar a qualidade do sono dos residentes.

Palavras-chave: Idoso, Qualidade de sono, Saúde Pública.

¹ Mestranda do Curso de pós-graduação em Ciência e Tecnologia em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anagoncalves.noronha@gmail.com;

² Mestranda do Curso de pós-graduação em Ciência e Tecnologia em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, karolineandrade179@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia pela Faculdade Maurício de Nassau em Campina Grande-PB, carol.ralves@gmail.com;

⁴ Professora coorientadora: doutoranda em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, eujessika.rodrigues@nutes.uepb.edu.br;

⁵ Professor orientador: doutorado em Ciência da Computação pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, paulo.barbosa@nutes.uepb.edu.br.



INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional observado em todo mundo nas últimas décadas vem acompanhado do acréscimo da prevalência Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e alterações na capacidade funcional e cognitiva, bem como na qualidade e quantidade do sono, que podem comprometer a independência, autonomia e qualidade de vida desta população (SCHERRER JÚNIOR et al., 2019).

Segundo Ramar et al. (2020), o sono é um processo fisiológico vital que atua como reparador e regulador de diversos sistemas orgânicos, sendo indispensável para o funcionamento físico, psíquico, emocional, intelectual e social do ser humano. Assim, fatores que interferem na qualidade e quantidade do sono determinam repercussões significativas na saúde do indivíduo no decorrer da vida (RAMAR et al., 2020).

Mudanças que afetam a estrutura e qualidade do sono ocorrem durante o processo do envelhecimento, e a prevalência de distúrbios primários do sono aumentam com o avançar da idade (VITIELLO, GOONERATNE, 2018). Estima-se que cerca de 50 a 70% da população idosa mundial apresentam sono insuficiente ou inadequado, caracterizado por interrupções frequentes, perda dos ritmos circadianos e falta de tempo gasto em estágios restauradores do sono, muitas vezes correlacionados a doenças crônico-degenerativas como obesidade, síndrome metabólica, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e depressão (BIN HEYAT, et al. 2021).

Vários estudos demonstraram que os problemas de sono podem comprometer substancialmente a saúde do indivíduo idoso, associando-se a declínio das funções motoras e cognitivas, a redução da qualidade de vida, ao aumento do risco de distúrbios psicológicos, físico-funcionais, de morbidades significativas e até mesmo de mortalidade (BAWDEN ET AL., 2021; RID-VALERO et al., 2017).

Assim, considerando que a qualidade de sono se apresenta como um importante indicador do estado de saúde na população idosa, o presente estudo tem como objetivo geral caracterizar a qualidade de sono de idosos residentes de um condomínio residencial público em Campina Grande- PB.

METODOLOGIA



Trata-se de um estudo transversal, descritivo e observacional com abordagem quantitativa realizado entre os meses de janeiro e abril de 2022, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sob CAAE 4.948.040.

Esta pesquisa tem como escopo de estudo o Condomínio residencial Cidade Madura, localizado na cidade de Campina Grande (CG), situada na mesorregião do agreste paraibano, Brasil. A amostragem utilizada neste estudo foi do tipo não-probabilística estratificada por acessibilidade e conveniência, onde a participação dependeu da disponibilidade dos sujeitos para com a pesquisa. A amostra foi composta por 20 indivíduos (≥ 60 anos).

Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram um formulário de entrevista semiestruturado com questões pertinentes à caracterização sociodemográficas dos participantes (idade, sexo, estado civil, escolaridade, ocupação, doenças crônicas e uso de medicamentos) e o Índice de Pittsburgh (PSQI) para avaliação da qualidade do sono. Os dados estatísticos foram tratados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto ao perfil sociodemográfico, a amostra apresentou média de $72,50 \pm 5,57$ anos, sendo constituída, em sua maioria, por mulheres (55%), casadas (40%), aposentadas (94%), com nível de escolaridade de 4 a 7 anos (40%) e com mais de duas comorbidades (30%).

Em relação caracterização da qualidade de sono, os resultados obtidos mostraram que o escore global do PSQI foi de $8,6 \pm 3,28$ pontos, e os participantes que referiam má qualidade de sono representaram 80% da amostra. A diferença foi significativa entre a qualidade do sono e diferentes idades, níveis de escolaridade e comorbidades.

Os escores do PSQI em cada domínio individual, mostram que a eficiência do sono é a mais alta, seguida pela latência do sono e distúrbios do sono. O domínio uso de medicação para dormir recebeu os menores escores.

Mais da metade dos participantes desta pesquisa relatou má qualidade do sono, o que é consistente com os achados de estudos anteriores na população idosa (BIN HEYAT, et al. 2021). Tais resultados sugerem que o sono ruim deve ser considerado um importante problema de saúde pública para essa população.

Possíveis explicações para a alta proporção de má qualidade do sono verificada é a falta de conscientização dos idosos sobre a importância da qualidade do sono e à má prestação de serviços de saúde e educação sobre hábitos de sono saudável.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apontam que 80% dos idosos avaliados sofrem de má qualidade do sono e que os fatores de influência envolvidos incluem idade, escolaridade e saúde física. Esses fatores podem ser abordados por meio de intervenções abrangentes, o que sugere a necessidade de elaboração e implementação de estratégias institucionais para melhorar a qualidade do sono dos residentes.

REFERÊNCIAS

BASU, Saurav. Non-communicable disease management in vulnerable patients during Covid-19. **Indian J Med Ethics**, v. 5, n. 2, p. 103-5, 2020.

BIN HEYAT, Md B. et al. Progress in detection of insomnia sleep disorder: a comprehensive review. **Current Drug Targets**, v. 22, n. 6, p. 672-684, 2021.

RAMAR, Kannan et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 17, n. 10, p. 2115-2119, 2021.

RIEBE, Deborah et al. (Ed.). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Wolters Kluwer, 2018.

SCHERRER JÚNIOR, G., et al. Cognição prejudicada de idosos em instituições de longa permanência pública de São Paulo. **Enferm Bras**, v. 18, n. 3, p. 339-48, 2019.

VITIELLO, Michael V.; LARSEN, Lawrence H.; MOE, Karen E. Gender and estrogen effects on the subjective-objective sleep quality relationships of healthy, noncomplaining older men and women. **Journal of psychosomatic research**, v. 56, n. 5, p. 503-510, 2018.