

Área temática: Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

QUALIDADE DE SONO E ESTADO NUTRICIONAL DE IDOSOS SEDENTÁRIOS MORADORES DA REGIÃO METROPOLITANA DE NATAL – RN, BRASIL

Thiago de Brito Farias¹; Rodrigo Alberto Vieira Browne²; Marília Padilha Martins Tavares¹; Cheng Hsin Nery Chao^{1,3}.

1. Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte;
2. Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte;
3. Pós-doutorando pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho".

E-mail: thiagobrito7.edf@gmail.com

Introdução: Durante o envelhecimento há uma diminuição do tecido muscular e um tendencioso aumento do tecido adiposo o que vem a contribuir negativamente na qualidade de sono do indivíduo. Além disso, recentes estudos epidemiológicos tem mostrado uma alta prevalência da má qualidade de sono em adultos acima de 65 anos de idade. **Objetivo:** Verificar o estado nutricional e a qualidade de sono de idosos sedentários moradores da região metropolitana de Natal – RN, Brasil. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 53 idosos sedentários moradores da região metropolitana de Natal – RN, Brasil (37 mulheres; $66,3 \pm 6,3$ anos de idade; estatura= $1,57 \pm 0,1$ m; massa corporal= $70,5 \pm 10,6$ kg) que foram submetidos as medidas dos indicadores antropométricos (massa corporal e estatura) para posterior cálculo do IMC. O IMC foi calculado considerando-se o quociente entre a massa

corporal em quilogramas e a estatura em metros elevada à segunda potência (kg.m^{-2}). Em seguida, responderam um questionário para estimar a qualidade de sono (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – PSQI-BR). Para o estado nutricional, os voluntários foram classificados em baixo peso ($\text{IMC} < 18,5 \text{ kg.m}^{-2}$), eutrófico ($18,5 - 24,5 \text{ kg.m}^{-2}$), sobrepeso ($25,0 - 29,9 \text{ kg.m}^{-2}$), e obesidade ($30,0 \text{ kg.m}^{-2}$). E para classificação do índice de qualidade de sono (IQS) foram classificados em “Qualidade boa de sono” (IQS < 5 pontos), “Qualidade ruim de sono” (IQS = 5 - 10 pontos) e “Distúrbio de sono” (IQS > 10 pontos). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov. Os dados foram apresentados pela estatística descritiva e os resultados foram expressos em frequência relativa (%), média e (\pm) desvio padrão. **Resultados:** 41,5% da amostra apresentou “Qualidade ruim de sono”, 9,4% apresentaram “Distúrbios de sono” e 49,1% apresentaram “Qualidade boa de sono”. Quando verificado o estado nutricional, 28,3% apresentaram obesidade ($\text{IMC} = 30,0 \pm 3,4 \text{ kg.m}^{-2}$; $\text{IQS} = 3,2 \pm 2,0$), 49,1% sobrepeso ($\text{IMC} = 27,6 \pm 3,6 \text{ kg.m}^{-2}$; $\text{IQS} = 6,4 \pm 4,0$) e 22,6% eutróficos ($\text{IMC} = 22,4 \pm 4,2 \text{ kg.m}^{-2}$; $\text{IQS} = 5,4 \pm 4,2$). **Conclusão:** Os achados do presente estudo evidenciaram que 58,5 % dos idosos sedentários moradores da região metropolitana de Natal - RN não apresentam uma boa qualidade de sono (qualidade ruim de sono + distúrbios de sono), bem como, 77,4 % apresentam excesso de peso (obesidade + sobrepeso).

Palavras-chave: Transtornos do sono; índice de massa corporal; envelhecimento.