

PREVALÊNCIA DE DISTÚRPIO DO SONO ATRAVÉS DA AVALIAÇÃO DA ESCALA DE SONOLÊNCIA EM IDOSAS ATIVAS FISICAMENTE

Jarlson Carneiro Amorim da Silva¹, Luciano Meireles de Pontes²

¹Prefeitura Municipal de Cuité de Mamanguape, Paraíba

²Universidade Federal da Paraíba – Departamento de Educação Física.

jarlson@ig.com.br

Os distúrbios do sono vêm apresentando elevadas taxas em estudos clínicos e epidemiológicos sendo atualmente considerados um problema de saúde pública por causar aumento da morbimortalidade cardiovascular e acidentes de trânsito. O objetivo do presente estudo foi determinar a prevalência de distúrbio de sono através da estimativa dos diferentes graus de sonolência em idosas ativas fisicamente. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico que teve como participantes 30 mulheres idosas ($65,3 \pm 7,5$ anos) participantes de um programa de promoção da saúde realizado na cidade de Bayeux, Paraíba. O desfecho principal do estudo foi o índice de sonolência determinado pela escala de *Epworth*, sendo a mesma uma avaliação subjetiva de oito situações rotineiras; esse instrumento gera através do somatório de seus domínios uma pontuação que classifica os avaliados em quatro categorias: normalidade (pontuação inferior a 5 pontos), sonolência leve (pontuação entre 5 a 15 pontos), sonolência moderada (pontuação entre 15 a 30 pontos) e sonolência severa (pontuação superior a 30 pontos). O tratamento estatístico utilizou o método descritivo através da análise da distribuição de frequência. **Resultados:** Dentre as participantes do estudo, 43,3% apresentaram algum grau de anormalidade no sono, estando 56,7% em condição normal. Quando analisada as idosas acometidas pelo distúrbio do sono, constatou-se a seguinte classificação da Escala de *Epworth*: 23,3% estão acometidas por sonolência leve e 20% por sonolência moderada. **Conclusão:** Uma proporção relevante de idosas estiveram acometidas por algum grau de sonolência, mesmo assim, não foi evidenciada sonolência severa, o que pode estar relacionado as idosas investigadas serem ativas fisicamente e participarem de um programa de atividade física.