

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

### **OCORRÊNCIA DE DISTÚRBIOS DO SONO E AVALIAÇÃO DA SUA QUALIDADE EM IDOSOS DE CAMPINA GRANDE**

Mayara Ramos Palmeira<sup>1</sup>; Angélica Pereira da Cruz<sup>1</sup>; Débora Sidrônio Caetano<sup>1</sup>;  
Vitória Regina Quirino de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia da UEPB; <sup>2</sup>Fisioterapeuta e docente do curso de Fisioterapia da UEPB

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento envolve todo um processo responsável pela diminuição da homeostasia e aumento da vulnerabilidade do organismo. Tal processo ocasiona modificações no padrão de sono e repouso, alterando o balanço homeostático, com repercussões na função psicológica, sistema imunológico, *performance*, resposta comportamental, humor e habilidade de adaptação, causando impacto negativo na qualidade de vida. Em idosos, as queixas de distúrbios do sono correspondem a mudanças na arquitetura do sono, e ao aparecimento de problemas clínicos que afetam o dormir. **OBJETIVOS:** Investigar a ocorrência de Distúrbios do Sono em idosos; avaliar a sua qualidade e identificar em que medida e de que forma a prática da caminhada influencia qualitativamente o sono. **METODOLOGIA:** A amostra constou de 26 idosos praticantes de caminhada em espaços públicos em Campina Grande - PB, de ambos os sexos, sem déficits cognitivos, selecionados aleatoriamente e por disponibilidade. Foi utilizado o *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para a coleta de informações quantitativas e qualitativas dos distúrbios do sono. Este questionário consiste de 19 questões auto-administrativas e cinco questões respondidas por seus companheiros de quarto. Estas últimas são utilizadas somente para fins clínicos e serão desconsideradas nesse estudo, sendo substituídas por uma questão de múltipla escolha, a fim de identificar se a prática da

atividade física – caminhada – interfere ou não na qualidade do sono. Na análise e interpretação dos dados do PSQI, inicialmente, foi identificada a presença de distúrbios do sono e calculada a sua ocorrência. Posteriormente, foi feita a análise da qualidade dos distúrbios do sono e da possível influência da prática da atividade física nesse citado aspecto. **RESULTADOS:** A população estudada foi composta por 26 idosos na faixa etária entre 60 e 85 anos, com discreto predomínio do sexo feminino (53,8%). A média de idade foi de 70,92 anos. Em relação às características do sono, o escore no PSQI variou de 2 a 12 pontos, com média de 5,62. Identificamos que 50% dos indivíduos apresentou escore global superior a cinco pontos. Na comparação entre os sexos, observou-se maior ocorrência de distúrbios do sono entre as mulheres (57,2%), sendo a média de idade dos idosos com má qualidade de sono significativamente maior (72,5 anos) que a média de idade daqueles sem distúrbios do sono (60 anos). Ao relacionar os escores do PSQI com a frequência da prática da caminhada, identificamos menor escore entre os que caminham diariamente (3,3 pontos), de quatro a seis vezes (5,6 pontos), de uma a três vezes por semana (6,6 pontos). **CONCLUSÃO:** Os resultados mostraram que metade dos idosos apresentaram má qualidade do sono, sendo esses distúrbios mais frequentes no sexo feminino. Evidenciou-se também uma tendência à pior qualidade de sono entre os idosos de maior faixa etária e que quanto maior a frequência da prática de caminhada, menor a ocorrência de distúrbios do sono. Sendo assim, percebe-se que a prática de atividade física, interfere de forma positiva na qualidade do sono e sugere-se a prática de exercícios apropriados para a população geriátrica, contribuindo para a terapêutica dos distúrbios do sono.



Palavras-chave: Idoso. Distúrbios. Sono