

## **FATORES ASSOCIADOS AOS DISTÚRBIOS DO SONO ENTRE IDOSOS RESIDENTES EM COMUNIDADE.**

Sabrina da Silva Caires; Adriano Almeida Souza; Paulo da Fonseca Valença Neto.

*Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. E-mail: sah.caires-@hotmail.com; dricobr12@hotmail.com;  
paulonetofonseca@hotmail.com.*

### **INTRODUÇÃO**

O sono tem sido evidenciado como fundamental para o ser humano, pois exerce influência direta na qualidade de vida, como também na saúde mental dos indivíduos. Todavia, nos idosos, essa necessidade é constantemente prejudicada<sup>1</sup>. O processo de envelhecimento faz parte do ciclo vital e caracteriza-se por alterações biopsicossociais, que ocorrem de maneira subjetiva em cada indivíduo<sup>2</sup>.

Evidências revelam que mais da metade dos idosos residentes em comunidade, bem como aproximadamente 70% dos institucionalizados sofrem algum impacto negativo na qualidade de vida devido aos distúrbios do sono<sup>1</sup>.

Os distúrbios do sono são alterações psicobiológicas que causam dificuldades em iniciar e manter o sono no seu período de sono-vigília. Em idosos, o distúrbio do sono é apresentado como queixa recorrente, sendo alvo de uma atenção direcionada a prevenção e promoção de saúde, que possibilite uma melhor qualidade de vida e de sono<sup>3</sup>.

Para tanto, o presente estudo tem por objetivo analisar a prevalência de distúrbios do sono e fatores associados entre idosos residentes em comunidade.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo epidemiológico, de base domiciliar, com delineamento transversal, com caráter descritivo e analítico, parte de uma pesquisa maior intitulada “Condições de Saúde e Estilo de Vida de Idosos residentes no município de Aiquara - BA”, realizado entre fevereiro e abril de 2013.

A população da pesquisa é composta por idosos residentes na área urbana do município de Aiquara – BA. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, não institucionalizados e que aceitaram participar da pesquisa.

Foram pesquisados 232 idosos. Os dados foram obtidos através de instrumento contendo informações sociodemográficas (sexo, idade, situação conjugal), informações sobre distúrbios do sono (sim ou não), doenças crônicas autor referidas (diabetes e hipertensão - sim ou não) dores lombares (sim ou não) , bem como o nível de atividade física ( $\geq 150$  min / semana = suficientemente ativo,  $<150$ min/semana = insuficientemente ativo).

As análises descritivas foram realizadas através de frequências absolutas e relativas, média e desvio padrão. Para verificar a associação entre o distúrbios do sono e demais variáveis foi utilizado o teste qui-quadrado( $\chi^2$ ). O nível de significância estabelecido em todas as análises foi  $p < 0,05$ .

O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa “Condições de Saúde e Estilo de Vida em Idosos” (CAAE: 10786212.3.0000.0055) e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TLCE).

## **RESULTADOS/ DISCUSSÃO**

Dos 232 idosos, 136 são mulheres (58,6%), idade de 71,6 anos ( $DP \pm 7,5$ ), sendo em sua maioria idosos jovens 60 a 79 anos (82,3%).

A prevalência de distúrbios do sono no presente estudo é de 24,6%, sendo maior em idosos do sexo feminino 30,1% ( $n=41$ )  $p=0,019$ . Estudos relatam uma alta prevalência de distúrbio do sono em idosos, com prevalências variando entre 5 a 35%<sup>3</sup>. Os achados do presente estudo corroboram com a literatura, indicando que no município avaliado, a prevalência desse desfecho encontra-se relativamente alta entre os idosos.

Mulheres possuem um sono mais fragmentado e menos contínuo, dessa forma, a tensão no ambiente do qual as mulheres estão inseridas, impactam em comportamentos não saudáveis e repercutem de maneira negativa no sono<sup>5</sup>.

A situação conjugal evidenciou maior prevalência de distúrbios do sono entre idosos solteiros/separados/desquitados (36,4%) quando comparados aos casados(as)/união estável/viúvo(a) (21,8%),  $p=0,044$ .

Recentes estudos demonstram que os distúrbios de sono agem como intermediários do estado civil/angústia de relacionamento e auto-avaliação de saúde, com ênfase naqueles que se encontram em relações de dificuldades média/alta ou com histórico de perda no relacionamento<sup>6</sup>.

Os distúrbios do sono foram mais prevalentes entre idosos com dores lombares (31,2%)  $p=0,005$ . De acordo com Kelly et al.<sup>7</sup>, os distúrbios do sono e as dores lombares crônica têm uma associação bidirecional. Uma vez que, a insônia, sendo uma insatisfação com a quantidade de sono ou qualidade relacionada à dificuldade de iniciar, manter e / ou despertar, aumenta significativamente o risco de desenvolver dor lombar crônica.

A associação entre distúrbios do sono e atividade física evidencia que idosos insuficientemente ativos apresentam maior prevalência de distúrbios do sono (29,8%)  $p=0,033$ .

Estudos ratificam que atividade física/exercícios físicos atua como importantes alternativas no envelhecimento, como tratamento não farmacológico, auxiliando em processos psicofisiológicos que favorecem a diminuição de problemas relacionados ao sono. A realização do exercício físico moderado é considerada pela literatura como um redutor da mortalidade precoce e auxilia como uma terapêutica para o tratamento da insônia ou queixas de sono de idosos, por possibilitar a redução de estilos de vida não saudáveis e oferecer benefícios para a saúde do indivíduo. Além de que, a termorregulação está intimamente ligada com a relação do exercício e do sono, pois o exercício provoca um aumento na temperatura do corpo o que pode auxiliar no início do sono<sup>8,9</sup>.

## CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou uma alta prevalência de distúrbios do sono entre idosos residentes em comunidade. Estiveram associados aos distúrbios do sono o sexo, situação conjugal, presença de dores lombares e nível inadequado de atividade física.

O estudo demonstra uma importante limitação, pelo seu delineamento, por não permitir apontar relações de causalidade. No entanto, nos proporciona as primeiras evidências no entendimento desse desfecho na população apresentada, que se configura como frequente e de grande impacto na saúde do idoso.

Devido o aumento da expectativa de vida e da longevidade, são cabíveis medidas que assegurem a saúde física e psicológica e o bem-estar dos idosos. Dessa forma, a promoção e prevenção de saúde é uma via que tem como finalidade reduzir os fatores de vulnerabilidade, sendo um processo de longo prazo, mas que deve ser mantido paralelo ao processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Clares JWB , Freitas MC, Galiza FT , Almeida PC. Sleep and rest needs of seniors: a study grounded in the work of Henderson. Acta paul. enferm. 2012 [cited 2017 Sep 01];25(spe1):54-59. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002012000800009&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000800009&lng=en).
2. Mendes MRSS, Gusmão JL, Faro ACM, Leite RCBO. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. Acta paul. enferm. 2005 Dec [cited 2017 Sep 03] ; 18(4):422-426. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002005000400011&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002005000400011&lng=en).
3. Sá RMB, Motta LB, Oliveira FJ. Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2007 [cited 2017 Sep 03];10(2):217-30. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/4038/403838773007.pdf>
5. Zanuto EAC et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. Rev. bras. epidemiol. 2015 Mar [cited 2017 Sep 05] ; 18(1): 42-53. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2015000100042&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2015000100042&lng=en).
6. Meadows R, Arber S. Marital Status, Relationship Distress, and Self-rated Health. J Health Soc Behav. 2015 Sep [cited 2017 Sep 05];56(3):341-55 Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0022146515593948>
7. Kelly GA, Blake C, Power CK, O'keeffe D, Fullen BM. The association between chronic low back pain and sleep: a systematic review. Clin J Pain. 2011 Feb [cited 2017 Sep 05];27(2):169-81 Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Brona\\_Fullen/publication/46273742\\_The\\_Association\\_Between\\_Chronic\\_Low\\_Back\\_Pain\\_and\\_Sleep/links/00b7d5305f94be7757000000/The-Association-Between-Chronic-Low-Back-Pain-and-Sleep.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Brona_Fullen/publication/46273742_The_Association_Between_Chronic_Low_Back_Pain_and_Sleep/links/00b7d5305f94be7757000000/The-Association-Between-Chronic-Low-Back-Pain-and-Sleep.pdf)
8. Antunes HKM, Andersen ML, Tufik S, De Mello MT. Privação de sono e exercício físico. Rev Bras Med Esporte. 2008 Feb [cited 2017 Sep 07] ; 14( 1 ): 51-56. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922008000100010&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000100010&lng=en).
9. Miranda Varrasse M, Li J, Gooneratne N. Exercise and Sleep in Community-Dwelling Older Adults. Curr Sleep Med Rep. 2015 ; 1(4): 232–240. doi:10.1007/s40675-015-0028-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831064/pdf/nihms773962.pdf>