

# Avaliação da qualidade do sono em idosos na atenção básica

*Assessment of sleep quality in the elderly in primary care*



Karine Paludo-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)<sup>1</sup>✉, Viviane Sgarbossa-Especialista em Saúde do Idoso<sup>2</sup>, Stephanie dos Santos Biavatti-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)<sup>3</sup>, Larissa Bomholdt-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)<sup>4</sup>, Ana Paula da Cruz Schultz-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF)<sup>5</sup>, Graciela de Brum Palmeiras-Doutora em Enfermagem<sup>6</sup>

### Resumo

**Objetivo:** avaliar a qualidade do sono em idosos na atenção básica. **Método:** estudo quantitativo, de delineamento observacional transversal, de caráter descritivo-analítico. Realizado com 124 idosos pertencentes à área de abrangência da Estratégia Saúde da Família, localizada em um bairro no município de Passo Fundo (RS). A coleta de dados ocorreu por meio de visitas domiciliares, as quais foram aplicados o questionário semiestruturado sobre o perfil socioeconômico, comportamental e clínico-terapêutico e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), entre os meses de julho e agosto de 2022. Para a análise dos dados foram utilizados teste Qui-quadrado ou exato de Fisher. O nível de significância foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** houve predomínio do sexo feminino (71%), idosos na faixa etária entre 60 e 74 anos (74,2%), da cor branca (62,1%), casados (36,3%), a maioria residem com familiares (45,2%), possuem renda mensal de um salário mínimo (44,4%) e ensino fundamental incompleto (82,3%), 57,3% dos idosos apresentaram sono de má qualidade ( $n=71$ ), seguidos de 33,9% de idosos com sono de boa qualidade ( $n=42$ ) e 8,9% com distúrbio do sono ( $n=11$ ), em relação a qualidade subjetiva do sono 80,7% classificaram-na como muito boa e/ou boa. **Conclusão:** a maioria dos idosos apresentam má qualidade do sono e algum distúrbio do sono, porém a qualidade subjetiva foi referida como boa pela maior parte da amostra, o que reflete a falta de informação em relação aos distúrbios que afetam a qualidade do sono.

**Palavras-chave:** Estratégia Saúde da Família. Idoso. Qualidade do sono.

### Abstract

**Objective:** To evaluate the quality of sleep in elderly people in primary care. **Method:** quantitative study, with a cross-sectional observational design, with a descriptive-analytical

<sup>1</sup>Universidade de Passo Fundo (UPF)\_Karine Paludo-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo – RS, Brasil. <sup>2</sup>Hospital São Vicente de Paulo\_Viviane Sgarbossa-Especialista em Saúde do Idoso, Passo Fundo – RS, Brasil. <sup>3</sup>Universidade de Passo Fundo\_Stephanie dos Santos Biavatti-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo – RS, Brasil. <sup>4</sup>Universidade de Passo Fundo\_Larissa Bomholdt-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo – RS, Brasil. <sup>5</sup>Universidade de Passo Fundo\_Ana Paula da Cruz Schultz-Mestranda em Envelhecimento Humano (PPGEH-UPF), Passo Fundo – RS, Brasil. <sup>6</sup>Universidade de Passo Fundo\_Graciela de Brum Palmeiras-Doutora em Enfermagem, Passo Fundo – RS, Brasil. ✉ Karine Paludo\_120617@upf.br

character. Conducted with 124 elderly people belonging to the area covered by the Family Health Strategy, located in a neighborhood in the city of Passo Fundo (RS). Data collection took place through home visits, to which the semi-structured questionnaire on the socioeconomic, behavioral and clinical-therapeutic profile and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were applied between July and August 2022. For data analysis, chi-square or Fisher's exact tests were used. The significance level was  $p < 0.05$ . **Results:** There was a predominance of females (71%), elderly aged between 60 and 74 years old (74.2%), white (62.1%), married (36.3), most live in with family members (45.2%), have a

monthly income of one minimum wage (44.4%) and incomplete elementary education (82.3%) 57.3% of the elderly had poor sleep quality ( $n=71$ ), followed by of 33.9% of elderly people with good quality sleep ( $n=42$ ) and 8.9% with sleep disorder ( $n=11$ ), in relation to the subjective quality of sleep 80.7% classified it as very good and/or good. **Conclusion:** We conclude that the majority of the elderly have poor sleep quality and some sleep disorder, but the subjective quality was referred to as good by most of the sample, which reflects the lack of information regarding the disorders that affect sleep quality. **Keywords:** Elderly. Family Health Strategy. Sleep Quality.

## Introdução

O sono possui funções importantes que favorecem o surgimento de alterações no funcionamento físico, ocupacional, cognitivo e social do ser humano, além de cooperar para uma boa qualidade de vida (Bezerra *et al.*, 2018).

O envelhecimento pode ocasionar modificações na qualidade do sono. Alterações no sono e repouso, geram consequências no balanço homeostático, causando repercussões na função psicológica, sistema imunológico, desempenho, resposta comportamental, humor e habilidade de adaptação (Magalhães *et al.*, 2017).

Algumas doenças crônicas podem ser a causa ou consequência da redução da qualidade do sono, bem como maior incidência de dor e má avaliação da própria saúde. Os problemas de sono na população idosa não são apenas relacionados à senescência, mas também podem ser processos patológicos devido a inúmeros fatores que envolvem o envelhecimento (Simões *et al.*, 2019).

Portanto, é importante conhecer os principais fatores relacionados à insônia, sendo relevante para o planejamento dos cuidados e de políticas públicas, visando melhorar a qualidade do sono na velhice. O objetivo deste estudo foi avaliar a qualidade do sono de pessoas idosas na atenção básica.

## Materiais e métodos

Foi realizado estudo quantitativo, observacional e transversal, com caráter descritivo-analítico, envolvendo pessoas idosas da área de abrangência da Estratégia Saúde da Família (ESF) em Passo Fundo (RS). A amostra foi composta por 124 pessoas idosas, calculado erro amostral de até 5% e nível de confiança de 95%. O estudo foi aprovado pela Secretaria Municipal de Saúde de Passo Fundo e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob parecer nº 5.361.953. A coleta de dados ocorreu entre os meses de julho e agosto de 2022.

Os participantes foram identificados através de visitas domiciliares, onde foram aplicados o questionário semiestruturado sobre perfil socioeconômico, comportamental e clínico-terapêutico, além do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). Participaram pessoas com 60 anos ou mais que residiam na área da ESF e aceitaram participar do estudo. Foram excluídas pessoas idosas com deficiência cognitiva ou que recusaram participar.

O questionário PSQI é composto por sete componentes a cada qual pontuado de zero a três, cuja soma resulta em um escore

global que pode variar de zero a 21 pontos. Os escores acima de cinco sugerem sono de má qualidade e os valores mais elevados indicam presença de distúrbio do sono.

A análise dos dados foi realizada por meio da linguagem R. As medidas estatísticas foram apresentadas em termos de frequências relativa e absoluta, e estatísticas descritivas e inferenciais. Quanto às técnicas e métodos estatísticos foram utilizados o teste Qui-quadrado. A avaliação da condição de normalidade foi realizada por meio dos testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. Para a análise da homoscedasticidade das variâncias foi utilizado o teste de Levene. Para análise da confiabilidade foi aplicado o alfa de Cronbach.

## Resultados e discussão

A amostra caracterizou-se pelo predomínio do sexo feminino 71,0%, sendo 74,2% dos participantes na faixa etária entre 60 e 74 anos de idade e de cor branca 62,1%. A maioria casados, residem com familiares, possuem renda mensal de um salário mínimo e 82,3% possuem ensino fundamental incompleto. Para Oliveira e Fernandes (2020) as variáveis escolaridade e renda podem influenciar na qualidade do sono e estar associadas a alterações no padrão do sono, cochilos frequentes durante o dia, alteração na concentração e insatisfação do sono. Em relação a qualidade do sono, 57,3% dos participantes obtiveram indicativo de sono de má qualidade, seguido de 33,9% com sono de boa qualidade e 8,9% com distúrbio do sono. Van Dyke *et al.* (2016), destaca que a qualidade do sono pode sofrer interferências dos sistemas físico, cognitivo e de interação social.

Os hábitos comportamentais, 71,8% referiram ser sedentários. Alves, Alves e Melo (2020) mencionam que pessoas idosas praticantes de atividades físicas apresentam resultados positivos quanto a qualidade do sono.

Sobre a qualidade subjetiva do sono, 80,7% classificaram-na como muito boa e/ou boa, seguida de 18,5% ruim e 0,8% muito ruim, já de acordo com o valor global do PSQI, apenas 33,9% dos participantes apresentaram sono de boa qualidade. Pereira *et al.* (2018) destaca que a fragmentação do sono é vista pelas pessoas idosas como natural, ocorrendo relação direta entre sono de má qualidade e qualidade de vida ruim.

Quanto à latência do sono, 32,3% dos participantes, referiram demorar até 15 minutos para adormecer. A duração do sono era superior a sete horas por noite para 75,0%, seguido de 6 a 7 horas para 18,5%. Magalhães, Braga e Silva (2019) identificaram que pessoas idosas estão conseguindo dormir um total de horas considerado adequado. A eficiência do sono, para 104 pessoas, era superior a 85,0%.

Quanto ao uso de medicações para dormir, três vezes ou mais na semana, foi observado em 18,5%. Quanto aos distúrbios do sono noturno, destacaram-se aqueles que ocorriam com mais frequência: levantar-se para ir ao banheiro, despertar a noite, tossir ou roncar e sentir dores. Silva *et al.* (2018), refere que apesar da dor ter relação direta com a qualidade do sono, ela também está mais presente na velhice e normalmente essas alterações estão associadas a outras comorbidades e a má qualidade de vida.

A sonolência durante o dia, foi negada por 56,5%. A maioria dos idosos não costuma cochilar durante o dia, sendo um resultado positivo. O déficit cognitivo pode ser desencadeado por longos cochilos diurnos, uma vez que o declínio cognitivo reduz o desempenho de atividades (Cheng; Chan; Lo, 2017; Migliaccio *et al.*, 2022).

Quanto às comorbidades, houve prevalência de hipertensão arterial sistêmica (70,2%), outras morbidades (45,2%) e diabetes mellitus (31,5%). Neste aspecto, a presença de comorbidades observadas com o envelhecimento podem contribuir com a piora do sono (Grangeiro *et al.*, 2020).

## Conclusão

A maioria das pessoas idosas participantes do estudo apresentam má qualidade do sono e algum distúrbio que interferem no sono, porém a qualidade subjetiva do sono foi referida como boa e/ou muito boa por 80,7% da amostra, o que pode refletir na cultura, falta de informação e conhecimento dessa população em relação aos distúrbios que afetam a qualidade do sono, os naturalizando como normais da idade.

## Referências

- ALVES, H. B.; ALVES, H. B.; MELLO, P. Y. B. A qualidade do sono em idosos ativos. **Saúde Coletiva**, Barueri, v. 10, n. 58, p. 3875–3884, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i58p3875-3884>. Disponível em: <https://revista.saudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/996>. Acesso em: 10 out. 2022.
- BEZERRA, M. A. A. *et al.* Qualidade de vida e qualidade do sono de idosos. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, Ceará, v. 01, n. 2, p.187-195, jan./abr. 2018. Disponível em: <https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/issue/view/2>. Acesso em: 15 set. 2022.
- CHENG, G. H. L.; CHAN, A.; LO, J. C. Factors of nocturnal sleep and daytime nap durations in community-dwelling elderly: a longitudinal population-based study. **International Psychogeriatrics**, Cambridge, v. 29, n. 8, abr. 2017. DOI: 10.1017/S104161021700062X. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/abs/factors-of-nocturnal-sleep-and-daytime-nap-durations-in-communitydwelling-elderly-a-longitudinal-populationbased-study/FCA4D07F529DEF56F5AE16375DB63F36>. Acesso em: 02 out. 2022.
- GRANGEIRO, A. F. B. *et al.* Rastreamento do risco de Apneia Obstrutiva do Sono em idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 23, n. 4, p. 123–145, 2020. DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23i4p123-145. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/52072>. Acesso em: 10 set. 2022.
- MAGALHÃES, A. C. R. *et al.* Avaliação da sonolência diurna e qualidade do sono em idosos e sua relação com a qualidade de vida. **Revista Educação em Saúde**, Goiás, v. 5, n. 2, p. 94-104, 2017. DOI: <https://doi.org/10.29237/2358-9868.2017v5i2.p94-104>. Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/2652>. Acesso em: 05 out. 2022.
- MAGALHÃES, N. L.; BRAGA, V. A.; SILVA, F. M. S. Avaliação da qualidade do sono em idosos atendidos em uma clínica escola de fisioterapia. **Revista Interdisciplinar**, Piauí, v. 12, n. 2, p. 44-52, abr./jun. 2019. Disponível em: [https://revista.interdisciplinar.uninova.fapi.edu.br/revinter/article/view/1503/pdf\\_419](https://revista.interdisciplinar.uninova.fapi.edu.br/revinter/article/view/1503/pdf_419). Acesso em: 22 out. 2022.
- MIGLIACCIO, M. *et al.* Relações entre tempo de sono noturno e diurno com estado cognitivo em idosos. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 30, p.1-21, 2022. DOI: 10.34024/rnc.2022.v30.14011. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/363937197\\_Relacoes\\_entre\\_tempo\\_de\\_sono\\_noturno\\_e\\_diurno\\_com\\_estado\\_cognitivo\\_em\\_idosos](https://www.researchgate.net/publication/363937197_Relacoes_entre_tempo_de_sono_noturno_e_diurno_com_estado_cognitivo_em_idosos). Acesso em: 15 set. 2022.
- OLIVEIRA, S. M. de; FERNANDES, M. das G. M. Diagnósticos de enfermagem e índice de qualidade do sono de Pittsburgh: Idosos em atendimento ambulatorial. **Nursing Edição Brasileira**, [S. l.], v. 23, n. 261, p. 3571–3576, 2020. DOI: 10.36489/nursing.2020v23i261p3571-3576. Disponível em: <https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/460>. Acesso em: 10 out. 2022.
- PEREIRA, M. S. C. *et al.* Qualidade do sono dos idosos da Associação dos Metalúrgicos aposentados e pensionistas de Ipatinga, Minas Gerais. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 21, n. 4, p. 209–231, 2018. DOI: 10.23925/2176-901X.2018v21i4p209-231. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/45065>. Acesso em: 05 out. 2022.
- SILVA, M. R. da *et al.* Sintomas depressivos em idosos e sua relação com dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física. **Brazilian Journal of Pain**, v. 1, n. 4, p. 7-18, out. 2018. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180056>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/xGQqPtyb3k7qjTrbWVhX44K/?lang=en#>. Acesso em: 10 out. 2022.
- SIMÕES, N. D. *et al.* Qualidade e duração de sono entre usuários da rede pública de saúde. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n.5, p. 530-537, set. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900074>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/QKqNHBBqVVdNCwSSn3kJDZm/abstract/?format=html&lang=pt#>. Acesso em: 20 set. 2022.

---

VAN DYKE, M. E. *et al.* Socioeconomic status discrimination is associated with poor sleep in African-Americans, but not Whites. **Social Science & Medicine**, USA, v. 153, p. 141-147, 2016. DOI: 10.1016/j.socscimed.2016.02.012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26896878/>. Acesso em: 02 out. 2022.