



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TAINAR DA SILVA

FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS DA
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE NO NORTE DO TOCANTINS

Tocantinópolis, TO
2023

TAINAR DA SILVA

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS DA
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE NO NORTE DO TOCANTINS**

Artigo apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis para obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro

**Tocantinópolis, TO
2023**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

S586f Silva, Tainar da.
Fatores associados à qualidade do sono em pessoas idosas da
Universidade da Maturidade no Norte do Tocantins. / Tainar da Silva. –
Tocantinópolis, TO, 2023.
24 f.
Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2023.
Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro
1. Pessoa Idosa.. 2. Qualidade do sono.. 3. Sono.. 4. Universidade.. I.
Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

TAINAR DA SILVA

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS DA
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE NO NORTE DO TOCANTINS**

Artigo apresentado à UFNT- Universidade Federal do Norte do Tocantins do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis do Curso de Educação Física, foi avaliado para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Orientador e Banca Examinadora.

Data de aprovação: 01/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro (Orientador)
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

Profa. Dra. Alesandra Araujo de Souza (Examinadora)
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

Profa.Dra. Fabíola Andrade Pereira (Examinadora)
Universidade Federal do Norte do Tocantins, UFNT

**Tocantinópolis, TO
2023**

“O sono para o corpo, é a alegria para o humor: nova injeção de vitalidade.”

Rudolf Von Jhering

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela minha vida e por ter me permitido chegar até aqui com saúde, por me proporcionar oportunidades, sabedoria e serenidade para lidar com dificuldades.

Agradeço aos meus pais, irmãos e toda minha família, que não mediram esforços para que eu desse continuidade nessa jornada acadêmica, sempre me ajudando, e dando força e amparo nos momentos que precisei.

Aos meus amigos e companheiros de sala de aula, que nesses cinco anos de lutas, adversidades e momentos difíceis, estivemos juntos, ajudando um ao outro.

Quero agradecer em especial minha grande amiga Fernanda Alves da C. Brandão, que sempre me ajudou nos momentos críticos dessa caminhada rumo à conclusão. Sou bastante grata a você minha amiga pelas inúmeras vezes que me ajudou, e me fortaleceu nessa jornada acadêmica, onde quase desisti do curso, e você esteve lá para me amparar: a você o meu muito obrigada!

Ao corpo docente do Curso de Educação Física, em especial ao grande amigo e Professor Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro, orientador deste trabalho, que sempre esteve presente nos momentos que necessitei, não somente neste trabalho, mas em diversas etapas no decorrer do curso, em que precisei e fui atendida satisfatoriamente. Obrigada pela sua dedicação, paciência e empenho.

Agradeço também aos professores, monitores e participantes idosos da Universidade da Maturidade, pela ótima recepção, e total apoio e acolhimento para que eu pudesse realizar meu trabalho e minha pesquisa. Meu total agradecimento a todos!

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	11
3	RESULTADOS.....	14
4	DISCUSSÃO.....	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
	REFERÊNCIAS.....	22

FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE NO NORTE DO TOCANTINS

FACTORS ASSOCIATED WITH THE QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY PEOPLE AT THE UNIVERSIDADE DA MATURIDADE IN NORTH TOCANTINS

Tainar da Silva¹, Adriano Filipe Barreto Grangeiro²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade do sono e os fatores associados em pessoas idosas da Universidade da Maturidade no Norte do Tocantins. Trata-se de estudo descritivo, com caráter transversal e abordagem quantitativa, realizado com idosos participantes do Projeto da Universidade da Maturidade (UMA/BICO) desenvolvido em Universidade Pública do Norte do Tocantins. Na coleta de dados, foram aplicados questionários com variáveis sociodemográficas, autopercepção da saúde nos últimos 30 dias, índice de gravidade da insônia e o índice de qualidade de sono de Pittsburgh (IQSP). Para análise dos dados, foi utilizado o software *Statistical Package for Social Sciences* e os participantes divididos em dois grupos: Grupo 1: boa qualidade do sono e Grupo 2: qualidade do sono ruim/transtornos do sono conforme o IQSP. Foi executada estatística descritiva e aplicado o teste qui-quadrado para verificar os fatores associados a qualidade do sono, adotando nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). Do total de participantes ($N=100$), 69% apresentaram qualidade do sono ruim/transtorno do sono, sendo que 45% do sexo feminino e 24% do sexo masculino. Os fatores associados à qualidade do sono foram autopercepção da saúde ($p=0,02$) e insônia ($p=0,007$). Foi evidenciado indicativo de sono de má qualidade em grande parte das pessoas idosas avaliadas. Assim, torna-se extremamente necessário incluir uma avaliação e prevenção ampla e integral dos transtornos do sono na Educação Física, com intervenção não farmacológica executada por equipe interdisciplinar, implementação de estratégias que possibilitem a orientação voltada sobre a higiene do sono e adesão a prática de atividade física regular com efeito positivo ao envelhecimento ativo, possibilitando um sono de melhor qualidade e minimizando outras alterações do sono nessa faixa etária.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Qualidade do sono. Sono. Universidade.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis. E-mail: tainar.silva1@uft.edu.br

² Docente do Curso de Educação Física do Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis. E-mail: adriano.grangeiro@ufnt.edu.br

**FATORES ASSOCIADOS À QUALIDADE DO SONO EM PESSOAS IDOSAS DA
UNIVERSIDADE DA MATURIDADE NO NORTE DO TOCANTINS**

**FACTORS ASSOCIATED WITH THE QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY PEOPLE
AT THE UNIVERSIDADE DA MATURIDADE IN NORTH**

ABSTRACT

The present study aimed to evaluate sleep quality and associated factors in elderly people at the Universidade da Maturidade in the North of Tocantins. This is a descriptive study with a cross-sectional character and a quantitative approach, carried out with elderly people participating in the Maturity University Project (UMA/BICO) developed at the Public University of Northern Tocantins. In data collection, questionnaires were applied with sociodemographic variables, self-perceived health in the last 30 days, the insomnia severity index and the Pittsburgh sleep quality index (IQSP). For data analysis, the Statistical Package for Social Sciences software was used and the participants were divided into two groups: Group 1: good sleep quality and Group 2: poor sleep quality/sleep disorders according to the IQSP. Descriptive statistics were performed and the chi-square test was applied to verify the factors associated with sleep quality, adopting a significance level of 5% ($p \leq 0.05$). Of the total number of participants ($N=100$), 69% had poor sleep quality/sleep disorder, 45% were female and 24% were male. The factors associated with sleep quality were self-perceived health ($p=0.02$) and insomnia ($p=0.007$). An indication of poor quality sleep was evidenced in most of the elderly people evaluated. Therefore, it is extremely necessary to include a broad and comprehensive assessment and prevention of sleep disorders in Physical Education, with non-pharmacological interventions carried out by an interdisciplinary team, implementation of strategies that enable guidance on sleep hygiene and adherence to the practice of regular physical activity with a positive effect on active aging, enabling better quality sleep and minimizing other sleep changes in this age group.

Keywords: Elderly. Sleep Quality. Sleep. University.

1 INTRODUÇÃO

O sono é um fator indispensável e primordial para os indivíduos e imprescindível para sobrevivência ao longo da vida exercendo papel fundamental na homeostasia e regulação do organismo (PEREIRA *et al.*, 2013; RODRIGUES *et al.*, 2016; VIEIRA *et al.*, 2021) e com o envelhecimento os padrões do sono em pessoas idosas (quantidade e qualidade) são modificáveis, influenciando diretamente no seu estado de vigília (ALMONDES, 2017), porém o sono não é apenas uma necessidade para o nosso corpo, mas uma base para saúde humana (LINS; MAGALHÃES, 2017).

O estado de sono-vigília é considerado um sistema onde o indivíduo estar acordado (vigília) e o outro adormecendo (sono), que sofrem alternâncias regularmente impulsionado pelo núcleo supraquiasmático localizados na porção anterior do hipotálamo e superior ao quiasma óptico sobre a cadência do claro/escuro conforme o ambiente no qual se encontra, intitulado ciclo circadiano. Outro fato relevante é que a glândula pineal produz um hormônio denominado melatonina recebendo os diversos ritmos circadianos do organismo com o ciclo diurno e noturno, de sono (NEVES *et al.*, 2017).

De acordo com o ritmo circadiano, o ciclo sono-vigília segue uma periodicidade, variando conforme o sexo, a faixa etária e características individuais (NEVES *et al.*, 2017). O estudo de Silva *et al.* (2015) realizado com pessoas idosas da Universidade da Maturidade no Polo de Palmas, TO demonstram em seus resultados que os homens obtiveram uma boa qualidade do sono, enquanto que, as mulheres apresentaram uma má qualidade do sono.

Considerando inúmeras transformações decorrentes do sono ao longo do processo do envelhecimento, para Silva *et al.* (2015) é perceptível a não reflexão dos indivíduos em relação a forma como se dorme existindo pouca discussão da temática voltada para qualidade do sono na população idosa, sendo necessário dinamizar e difundir programas de sensibilização e estratégias de formação acerca da importância do sono e consequências da má qualidade entre pessoas adultas e idosas nos centros de saúde, instituições de ensino e unidade hospitalares.

A qualidade do sono compõe uma das cinco dimensões consideradas imprescindíveis para avaliação do sono saudável, sendo uma necessidade humana básica e assim tornando-se até um dos temas mais emergentes e relevantes, pois existem evidências de que a sua privação e os seus transtornos podem acarretar processos inflamatórios e metabólicos, impactando negativamente na saúde (COLTEN; ALTEVOGT, 2006; BUYASSE,

2014) e na qualidade de vida, sendo primordial inserção das medidas de higiene do sono e orientações para a população idosa (MAGALHÃES *et al.*, 2017).

Diante disso, se faz cada vez mais necessário pensar nas condições do envelhecimento populacional, e em se tratando de pessoas idosas pode-se constatar que a visão que perpassa em relação à saúde dos mesmos, contribuir para a longevidade da vida favorecendo cada vez mais um bem-estar social (CAMÕES *et al.*, 2016).

A prevalência dos problemas do sono em pessoas idosas é uma questão notável em nossa sociedade, pois com o envelhecimento alguns fatores físicos, patológicos, psicológicos e ambientais entre vários outros ocasionam alterações no padrão do sono tornando uma das principais queixas entre essa população (SILVA; LIMA; GONÇALVES *et al.*, 2017; MORENO *et al.*, 2018).

A escolha da temática se deu primeiramente pela escassez de pesquisas voltadas para qualidade do sono em pessoas idosas, com enfoque aos alunos da Universidade da Maturidade (UMA) no bico do papagaio em Tocantinópolis, TO.

Nesta perspectiva, do ponto de vista acadêmico e universitário, a reativação do Polo da UMA/BICO em Tocantinópolis, vem consolidar direitos à população de velhos, conforme prevê o Estatuto da Pessoa Idosa, relatado no Capítulo V do Art. 25 que o “Poder Público apoiará a criação de universidade aberta para as pessoas idosas (BRASIL, 2003, p.15), isso por que, o movimento de reativação do Polo, visa entre outros aspectos o resgate da cidadania e a melhoria da qualidade de vida dos mais velhos do Estado do Tocantins e de forma específica da região do bico do papagaio (MENDONÇA *et al.*, 2023).

A partir do que foi apresentado, convém investigar quais os fatores associados à qualidade do sono das pessoas idosas da Universidade da Maturidade (UMA) do Norte do Tocantins? Do ponto de vista social, a pesquisa, justifica-se, pois, a necessidade da investigação precoce em relação a qualidade do sono é emergente visando traçar intervenções como prática de atividade física regular visando na contribuição da melhora da qualidade do sono que deve ser um hábito presente no dia a dia e fundamental na vida de qualquer pessoa, principalmente da pessoa idosa.

Desta forma, a presente pesquisa teve por objetivo avaliar a qualidade do sono e os fatores associados em pessoas idosas da Universidade da Maturidade no Norte do Tocantins.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal e descritiva.

2.2 Local/Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada na Universidade da Maturidade situada nas dependências da Universidade Federal do Norte do Tocantins no Centro de Educação, Humanidades e Saúde de Tocantinópolis, no segundo semestre de 2023.

2.3 População/Amostra

A população foi constituída por todas às pessoas idosas matriculadas na UMA/BICO com sede no Centro de Educação, Humanidade e Saúde de Tocantinópolis, da Universidade Federal do Norte do Tocantins participantes do projeto de extensão “UMA BICO”, sendo essa amostra definida por conveniência.

Foram incluídos nesta pesquisa: a) idosos regularmente matriculados no projeto de extensão da UMA/BICO/UFNT, do município de Tocantinópolis no segundo semestre de 2023; b) idade igual ou superior a 60 anos; e c) ambos os sexos.

E os critérios de exclusão: a) déficit visual, auditivo ou de linguagem que dificultasse a comunicação; b) Déficit cognitivo mensurado através do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM).

2.4 Instrumentos/Técnicas de coleta dos dados

A coleta de dados teve início com aplicação do MEEM com pontos de corte diferenciados da pontuação indicada para mensuração variando de 0 a 30 e nota de corte segundo os critérios proposto pela Academia Brasileira de Neurologia, baseado nas pesquisas desenvolvidas por Brucki *et al.* (2003) em sua versão brasileira.

As notas de corte utilizadas foram: 17 para os analfabetos, 22 para idosos com um a quatro anos de escolaridade, 24 para os com escolaridade entre cinco e oito anos e 26 para os que tinham nove anos ou mais de escolaridade, menos um desvio-padrão

(BRUCKI *et al.*, 2003). Os que pontuaram abaixo da nota de corte foram dispensados da pesquisa e concomitante da coleta de dados.

O instrumento que foi utilizado para avaliação dos dados sociodemográficos foi elaborado pela própria pesquisadora através de um questionário contendo as variáveis: sexo, idade, cor/raça, estado civil, nível de instrução, renda mensal, aposentadoria, arranjo familiar. A seguir aplicado o questionário em relação a autopercepção da saúde (muito ruim, ruim, regular, boa e muito boa) em relação aos últimos 30 dias

Para a avaliação da qualidade do sono nos últimos meses foi utilizado o Índice de Qualidade de Sono Pittsburgh (IQSP), formulado por Buysse *et al.* (1989) com versão traduzida e validada para o português para uso no Brasil por Bertolazi *et al.* (2009).

Tal instrumento é composto de 21 itens que avalia os seguintes pontos em sete componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, transtorno do sono, uso de medicamentos e prejuízos diurnos (BERTOLAZI *et al.*, 2009; 2011). A soma das pontuações dos mesmos foi aferida em uma pontuação global e seus escores classificados entre 0 e 4 pontos apontado então como boa qualidade do sono; entre 5 e 10 pontos, qualidade de sono ruim; e escores acima de 10 indicam a presença de algum transtorno do sono (BERTOLAZI *et al.*, 2009; 2011).

Finalizando a coleta de dados, foi aplicado o Índice de gravidade da insônia (IGI), questionário que contém 7 questões e avalia o grau de gravidade da insônia nas duas últimas semanas. Podem ser classificados em escala likert de 0 a 4 e sua pontuação total varia de 0 a 28, permitindo a classificação do grau de gravidade da insônia: zero a sete pontos – não atingiu critérios para insônia, 8 a 14 pontos insônia leve, 15 a 21 pontos insônia moderada, 22 a 28 pontos insônia grave (CASTRO, 2011).

2.5 Procedimentos da coleta de dados e considerações éticas

Os idosos foram convidados sendo contactados por meio de ligação telefônica ou através de um contato presencial, a comparecerem à UMA/BICO/UFNT, sendo agendada reunião para esclarecer os objetivos do estudo.

Após instruções, os participantes que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e de autorização da imagem sendo em seguida, aplicado o MEEM, prosseguindo com aplicação dos instrumentos utilizados na pesquisa.

Os dados foram coletados no turno diurno, em horários previamente agendados

com os idosos no segundo semestre de 2023. O local da coleta de dados com aplicação dos testes foi em uma sala ampla e bem arejada da UFNT do CEHS na Unidade Centro.

O estudo foi submetido para avaliação e apreciação no Comitê de Ética em Pesquisa para seres humanos da Universidade Federal do Norte do Tocantins o qual refere-se a um recorte do projeto intitulado: “Pessoas idosas da Universidade da Maturidade do bico do papagaio: efeito da caminhada ao ar livre nos transtornos mentais e do sono, na qualidade de vida e capacidade funcional .”, sendo aprovado sob parecer nº 6.574.645.

2.6 Análise dos dados

Para a análise dos dados, foi construído um banco em uma planilha eletrônica Microsoft Excel a qual foi exportada para o *software* SPSS, versão 22.0, onde foi feita tal análise.

Os dados descritivos da amostra foram descritos por meio de média, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa e em seguida, verificado o teste de normalidade pelo Shapiro Wilk evidenciando uma distribuição anormal.

Na análise inferencial, para medidas não paramétricas, foram realizadas as seguintes análises: Associação dos grupos sendo categorizada da seguinte maneira (grupo 1: qualidade do sono bom; e grupo2: qualidade do sono ruim/ transtornos do sono) conforme o IQSP, em que foi utilizados o teste qui-quadrado de Pearson e exato de Fisher.

Neste estudo a variável insônia foi categorizada como ausência de insônia o indivíduo com pontuação variando entre zero e sete pontos; e como presença de insônia (insônia leve, moderada e grave), aqueles que pontuaram entre 8 e 28 pontos conforme o IGI.

O nível de significância adotado para este estudo foi de $p \leq 0,05$, com intervalo de confiança de 95%.

3 RESULTADOS

Entre os 150 alunos matriculados na Universidade da Maturidade no segundo semestre de 2023, 50 não obedeceram aos critérios de elegibilidade, sendo que: 04 apresentaram dificuldade na linguagem, 06 comprometimento auditivo, 10 déficit cognitivo e 30 com idade inferior a 60 anos.

A amostra foi constituída por 100 pessoas idosas, dos quais, 40 eram do sexo masculino e 60 do sexo feminino. A faixa etária variou entre 60 e 89 anos, com predominância na faixa etária de 60-69 anos (64%) (Tabela 1).

Houve predomínio de casados/união estável (66%), com ensino fundamental (59%), cor parda (70%), católicos (88%), renda mensal de até 1 salário mínimo (82%), aposentados (92%) e com duas ou mais pessoas com grau de parentesco morando na mesma residência (89%) (Tabela 1).

Do total de participantes (N=100), 69% apresentaram qualidade do sono ruim/transtorno do sono, sendo que 45% do sexo feminino e 24% do sexo masculino (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização das variáveis sociodemográficas em relação á qualidade do sono dos 100 idosos da Universidade da Maturidade do Norte do Tocantins, Tocantonópolis, TO, 2023.

Variáveis	Boa qualidade do sono		Qualidade do sono ruim/transtornos do sono	
	n	%	n	%
Sexo				
Masculino	16	16,0	24	24,0
Feminino	15	15,0	45	45,0
Idade				
60-69	22	22,0	42	42,0
70-79	5	5,0	21	21,0
80-89	4	4,0	6	6,0
Estado civil				
Casado/União estável	22	22,0	44	44,0
Solteiro	1	1,0	5	5,0
Viúvo	7	7,0	15	15,0
Divorciado/Separado	1	1,0	5	5,0
Nível de instrução				
Analfabeto	7	7,0	6	6,0
Ens.Fundamental	14	14,0	45	45,0
Ens.Médio	7	7,0	12	12,0
Ens.Superior	3	3,0	6	6,0
Cor da pele				
Preto	4	4,0	7	7,0

Pardo	22	22,0	48	48,0
Branco	5	5,0	14	14,0
Religião				
Católica	22	22,0	56	56,0
Evangélica	9	9,0	13	13,0
Renda mensal dos idosos*				
Não tem renda	1	1,0	5	5,0
Até 1 salário mínimo	27	27,0	55	55,0
Mais de 1 até 5 salários mínimos	3	3,0	9	9,0
Arranjo Familiar				
Unipessoal	2	2,0	9	9,0
2 ou mais pessoas com grau de parentesco	29	29,0	60	60,0
Aposentado				
Não	2	2,0	6	6,0
Sim	29	29,0	63	63,0

Legenda: *Base do Salário Mínimo em 2023 (ano da coleta de dados): R\$ 1320,00

Fonte: elaborada pela autora, 2023.

Com relação à qualidade do sono, não foram encontradas diferenças significativas quando associadas às variáveis sociodemográficas (Tabela 2).

Tabela 2 – Associação das variáveis sociodemográficas em relação à qualidade do sono dos 100 idosos da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, 2023.

Variáveis	Boa qualidade do sono		Qualidade do sono ruim/transtornos do sono		p
	n	%	n	%	
Sexo					
Masculino	16	51,6	24	34,8	0,11
Feminino	15	48,4	45	65,2	
Idade					
60-69	22	71,0	42	60,9	0,30
70-79	5	16,1	21	30,4	
80-89	4	12,9	6	8,7	
Estado civil					
Casado/União estável	22	71,0	44	63,8	0,72
Solteiro	1	3,2	5	7,2	
Viúvo	7	22,6	15	21,7	
Divorciado/Separado	1	3,2	5	7,2	
Nível de Escolaridade					
Analfabeto	7	22,6	6	8,7	0,18
Ens.Fundamental	14	45,2	45	65,2	
Ens.Médio	7	22,6	12	17,4	
Ens.Superior	3	9,7	6	8,7	
Cor da Pele					
Preto	4	12,9	7	10,1	0,84
Pardo	22	71,0	48	69,6	
Branco	5	16,1	14	20,3	
Religião					
Católica	22	71,0	56	81,2	0,22

Evangélica	8	25,8	13	18,8	
Renda mensal do discente*					
Não tem renda	1	3,2	5	7,2	0,63
Até 1 salário mínimo	27	87,1	55	79,7	
Mais de 1 ate 5 salários mínimos	3	9,7	9	13,0	
Arranjo Familiar					
Unipessoal	2	6,5	9	13,0	0,33
2 ou mais pessoas com grau de parentesco	29	93,5	60	87,0	
Aposentado					
Não	2	6,5	6	8,7	0,70
Sim	29	93,5	63	91,3	

Legenda: *Base do Salário Mínimo em 2023 (ano da coleta de dados): R\$ 1320,00

**Associação significativa ($p \leq 0,05$) – Teste qui-quadrado – Teste exato de fisher.

Fonte: elaborada pela autora, 2023.

Na tabela 3, 61,3% e 33,3% respectivamente, dos grupos com boa qualidade do sono e qualidade do sono ruim/transtorno do sono consideraram sua saúde como “boa” (Tabela 3), porém é importante destacar que 59,4% desse último grupo apresentou sua saúde como “regular” com diferença significativa entre os dois grupos ($p=0,02$).

Tabela 3 – Associação da autopercepção da saúde nos últimos 30 dias com à qualidade do sono dos 100 idosos da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, 2023.

Variável	Boa qualidade do sono		Qualidade do sono ruim/transtornos do sono		p
		%		%	
Autopercepção da saúde					
Muito Boa	1	3,2	1	1,4	0,02*
Boa	19	61,3	23	33,3	
Regular	9	29,0	41	59,4	
Ruim	1	3,2	4	5,8	
Muito Ruim	1	3,2	4	5,8	
Total	31	100.0	69	100.0	

Legenda: *Associação significativa ($p \leq 0,05$) – Teste qui-quadrado – Teste exato de fisher.

Fonte: elaborada pela autora, 2023.

Entre os idosos com boa qualidade do sono e qualidade do sono ruim/transtorno do sono na variável insônia foi encontrada diferença significativa entre os dois grupos ($p= 0,007$) (Tabela 4).

Tabela 4 – Associação da presença de insônia em relação à qualidade do sono dos 100 idosos da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, 2023.

Variável	Boa qualidade do sono	%	Qualidade do sono ruim/transtornos do sono	%	p
Insônia					
Não	31	100,0	55	79,7	0,007*
Sim	0	0,0	14	20,3	
Total	31	100.0	69	100.0	

Legenda: *Associação significativa ($p \leq 0,05$) – Teste qui-quadrado

Fonte: elaborada pela autora, 2023.

4 DISCUSSÃO

Ao avaliar a qualidade do sono pelo IQSP, 69% dos idosos apresentaram pontuação superior a 5, um indicativo para qualidade de sono ruim ou de má qualidade em concordância com o resultado descrito por Magalhães *et al.* (2017) que mostram 69,6% dos idosos participantes de um programa de Universidade Aberta da Terceira Idade (UniATI) no Centro Universitário de Anápolis. Outros estudos encontraram semelhança com os achados descritos por Monteiro *et al.* (2014) e Vieira *et al.* (2021), que observaram ocorrência de 69,4% e 67,1% respectivamente dos idosos não institucionalizados com sono de má qualidade.

A literatura aponta que a diminuição da qualidade do sono pode influenciar no bem-estar negativamente interferindo na saúde do indivíduo ocasionando alterações na saúde física e mental, podendo levar até ao óbito (PARTHASARATY *et al.*, 2015) e provocar impacto na qualidade de vida de pessoas idosas (MAGALHÃES *et al.*, 2017).

Diante da problemática da má qualidade de sono em idosos, Vieira *et al.* (2021) relatam da necessidade de criação de programas e medidas de promoção à saúde da pessoa idosa que incluam rotinas e rituais de sono, aspectos sobre a higiene do sono, melhorias nas condições ambientais, prática de atividade física regular e técnicas alternativas de relaxamento, enquanto Magalhães *et al.* (2017) sugerem que sejam adotadas medidas de higiene do sono e orientações para os idosos, fundamentais para uma melhor qualidade de vida.

É relatada maior frequência de má qualidade do sono no sexo feminino em conformidade aos estudos de Silva *et al.* (2015) e Vieira *et al.*, (2021) no qual o sexo masculino apresentou uma melhor qualidade do sono na amostra pesquisada. Ibañez *et al.* (2018) aponta que desde a pré-menopausa as mulheres são acometidas de alterações estrogênicas as quais estão associadas com alterações do sono, além disso, fatores como depressão e ansiedade contribuem na dificuldade para dormir nesse grupo. No estudo de Lima *et al.* (2019) relatam outras razões que influenciam no padrão do sono decorrentes aos hábitos e compromissos executados pelas mulheres no tocante aos cuidados no ambiente domiciliar e preocupações com a família.

No que se refere a faixa etária observa-se uma pior qualidade do sono no grupo com idade entre 60-69 anos, seguido dos de 70-79 anos com predomínio para terceira idade (60-79 anos) com menor percentual aos participantes da quarta idade (80 anos e mais).

Silva e Oliveira (2015) apontam para relevância da avaliação da qualidade do

sono, utilizando escalas padronizadas, o que permite identificar a existência de transtornos no padrão de sono e a frequência dessas possíveis alterações, pois segundo Freire *et al.* (2014), as repercussões do envelhecimento na dinâmica do sono são bem conhecidas, sendo que a incidência, a prevalência e a intensidade dos transtornos do sono aumentam com a idade. Para Vieira *et al.* (2021), estudos epidemiológicos são necessários na investigação da qualidade do sono na população idosa, visto que, são muito prevalentes nessa faixa etária provocando diversas consequências.

No presente estudo, com relação à autopercepção da saúde, 61,3% e 59,4% dos idosos com boa qualidade do sono e qualidade do sono ruim/transtornos do sono respectivamente, relatam sua saúde como “boa” e “regular”, com diferença significativa entre os grupos.

Conforme Silva *et al.* (2017), em pessoas idosas a má qualidade do sono influencia de forma ruim na autopercepção da saúde, além disso, a baixa satisfação com a vida encontra-se associada com a má qualidade do sono (LACRUZ *et al.*, 2016). Corroborando no aspecto da autopercepção de saúde, Valente (2013) afirma ser um indicador de saúde e qualidade de vida para a população idosa de grande relevância, enquanto que, Borges *et al.* (2014) relatam a utilização deste indicador para contribuir na melhora das condições de saúde e o acesso da pessoa idosa aos serviços de saúde, visto que

No presente estudo houve associação da qualidade do sono com insônia no qual do grupo com qualidade do sono ruim/transtornos do sono, 20,3% possuem sintomas de insônia. A insônia é o transtorno do sono mais comum na população idosa em geral (RODRIGUES; COSTA; CÂMARA, 2016). 50% das pessoas com idade acima de 65 anos, apresentam doenças relacionadas ao sono, inclusive a insônia é a mais frequente (LI *et al.*, 2018).

Os estudos evidenciam com relação as alterações do sono em pessoas idosas a importância do monitoramento e acompanhamento dos profissionais de saúde com planejamento da assistência voltado ao enfrentamento dos transtornos do sono nessa população, minimizando o risco para o agravamento de doenças visando contribuir na melhoria da qualidade de vida (BARBOSA *et al.*, 2016; SILVA *et al.*, 2017).

Convém destacar que o estudo atual apresentou algumas limitações, pois na literatura há escassez de artigos que relacionam os fatores associados à qualidade do sono em idosos inseridos nas Universidades integradas para terceira e quarta idade, além disso outro fator considerado como ponto fraco, é o delineamento do tipo transversal, impossibilitando identificar a relação causa e efeito da má qualidade do sono sendo necessário estudos

longitudinais.

Este estudo é considerado relevante, pois permitiu a identificação e avaliação dessa associação, o que fornecerá subsídios para intervenções não farmacológicas favorecendo melhorar a qualidade do sono aos participantes da Universidade da Maturidade e por meio do rastreio precoce da qualidade do sono é possível implantar ações e estratégias voltadas para a promoção da saúde e influenciar diretamente na qualidade de vida da população idosa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi evidenciado predominância de sono de má qualidade em pessoas idosas da Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis, TO com predomínio para o sexo feminino, faixa etária entre 60-69 anos, seguido dos de 70-79 anos sobressaindo o público da terceira idade (60 a 79 anos) e os fatores associados à má qualidade do sono foram autopercepção da saúde e insônia.

Assim, torna-se extremamente necessário incluir uma avaliação e prevenção ampla e integral dos transtornos do sono na área da Educação Física, com intervenção não farmacológica executadas por equipe interdisciplinar, implementação de estratégias que possibilitem a orientação voltada sobre a higiene do sono e adesão a prática de atividade física regular com efeito positivo ao envelhecimento ativo, possibilitando um sono de melhor qualidade e minimizando outras alterações do sono nessa faixa etária.

A conscientização sobre a higiene do sono e a necessidade de um ambiente propício para dormir é fundamental, além de estabelecer uma rotina de sono regular, evitando estimulantes com alto teor de cafeína e eletrônicos antes de dormir, podendo ajudar a melhorar a qualidade do sono desse público.

REFERÊNCIAS

- ALMONDES, K. M. Sono e envelhecimento: na contramão do relógio social? In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; CONSENZA, R. M. (org.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 142-153.
- BARBOSA, K.T.F.; OLIVEIRA, F.M.R.L. de.; OLIVEIRA, S.M. de.; *et al.* Qualidade do sono em pacientes idosos em atendimento ambulatorial. **Rev enferm UFPE on line.**, v.10, Supl. 2, p.756-61, 2016. Disponível em <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/11017/12395>. Acesso em: 10 nov.2023.
- BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S.C.; HOFF, L.S.; *et al.* Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. **Jornal Brasileiro de Pneumologia.**, v. 35, n.9, p. 877-883, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/20847/000720137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 6 jun.2023.
- BERTOLAZI, A. N.; FAGONDES, S.C.; HOFF, L.S.; *et al.* Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. **Sleep Medicine.**, v. 12, n. 1, p. 70-75, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020>. Acesso em: 6 jun.2023.
- BORGES A. M.; *et al.* Autopercepção de saúde em idosos residentes em um município do interior do Rio Grande do Sul. **Rev. bras. geriatr. Gerontol.**, v. 17,n. 1,p. 79-86, 2014
- BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências [redação dada pela lei nº14.423 de 2022] Brasília; 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 03 jun.2023.
- BRUCKI, S. M. D.; NITRINI, R.; CARAMELLI, P.; *et al.* Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria.**, v.61, n.3-B, p.777-781, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/YgRksxZVZ4b9j3gS4gw97NN/>. Acesso em: 05 jun.2023
- BUYSSE, D.J. Sleep health: can we define it? Does it matter? **Sleep.**; v.37, n.1, p. 9-17, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3902880/>. Acesso em: 10 nov.2023.
- BUYSSE, D.J.; REYNOLDS, C.F.; MONK, T.H.; *et al.* The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Res.**, v.28, p.193-213, 1989. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474>. Acesso em: 05 jun.2023.
- CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; SILVA, B.; RODRIGUES, T.; COSTA, N.; BEZERRA, P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais. **Motricidade.**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CASTRO, L.S. **Adaptação e Validação do Índice de Gravidade de Insônia (IGI):**

caracterização populacional, valores normativos e aspectos associados. Dissertação de Mestrado, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/23193>. Acesso em: 06 jun.2023.

COLTEN, H.R., ALTEVOGT, B.M (editors). Institute of Medicine (US) Committee on Sleep Medicine and Research. **Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem.** Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. PMID: 20669438.

FREIRE, A.L.L.; *et al.* Análise comparativa da qualidade do sono em idosas praticantes e não praticantes de atividade física na zona sul de Teresina – Piauí. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde.**, v.5, n.5, p.3101-3114, 2014. Disponível em <http://dx.doi.org/10.18673/g.s.v5i5.13781>. Acesso em: 05 nov.2023.

IBÁÑEZ, V.; SILVA, J.; CAULI, O. A survey on sleep questionnaires and diaries. **Sleep Med.**, Feb;42:90-96, 2018.

LACRUZ, M. E.; SCHMIDT-POKRZYWNIAC, A.; DRAGANO, N.; *et al.* Sintomas depressivos, satisfação com a vida e prevalência de distúrbios do sono na população em geral da Alemanha: resultados do estudo Heinz Nixdorf Recall. **BMJ Open.**Jan., v.6, n.1,:e007919 2016. Disponível em: <doi: 10.1136 / bmjopen-2015-007919>. Acesso em: 10 nov.2023.

LI, J.; VITIELLO, M.V.; GOONERATNE, N.S. Sleep in Normal Aging. **Sleep Med Clin.**, v.13, n.1, p. 1-11, 2018. Disponível em: doi: 10.1016/j.jsmc.2017.09.001. Acesso em: 10 nov.2023.

LIMA, A.M.; ROCHA, J.S.B.; REIS, V.M.C.P.; *et al.* Perda de qualidade do sono e fatores associados em mulheres climatéricas. **Ciênc saúde coletiva.**, v.24, n.7, p.2667-2678, 2019.

LINS, A.L.; MAGALHÃES, A.B. Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes de fisioterapia de uma instituição na Amazônia Brasileira. **Journal of Health & Biological Sciences.**, v.5, n.241, 2017.

MAGALHÃES, A.C.R.; DUARTE, D.F.; BATISTA, E. dos. S.; *et al.* Avaliação da sonolência diurna e qualidade do sono em idosos e sua relação com a qualidade de vida. **Revista Educação em Saúde.**, v.5, n.2, p.94-104, 2017.

MENDONÇA, A.M., DOURADO, L.A., CIPRIANO, M.M., *et al.* A importância da Universidade da Maturidade: um relato de experiência no Polo de Tocantinópolis. In: **Anais do TEIA UFNT: Seminário Integrado de Ciência e Sociedade.** Anais...Araguaína(TO) UFNT, 2023.

MONTEIRO, N.T.; CEOLIM, M.F. Qualidade do sono de idosos no domicílio e na hospitalização. **Texto Contexto Enferm.**, v.23, n.2, p.356-364, 2014.

MORENO, C. R. de C.; SANTOS, J. L. F.; LEBRÃO, M.L.; *et al.* Problemas de sono em idosos estão associados sexo feminino, dor e incontinência urinária. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 21, n. 2, 2018.

NEVES, G.S.; MOURA, L.; MACEDO, P.; GOMES, M. da M. Transtorno do sono: atualização (1/2). **Rev Bras Neurol.**, v.53, n.3, p. 19-30, 2017.

PARTHASARATY, S.; VASQUEZ, M.M.; HALONEN, M.; *et al.* Persistent insomnia is associated with mortality risk. **Am J Med.**, v.128, n.3, p.268-275, 2015.

PEREIRA, E. G.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. de. Associação entre sonolência diurna excessiva e o nível de atividade física em universitários recém ingressos: Um estudo de acompanhamento. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR.**, v.17, n.1, p. 31-36, 2013.

RODRIGUES, N.L.; COSTA, A.N.; CÂMARA, V.D. Transtornos do Sono no Idoso. In:Freitas, E.V., & Py, L. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016, p.346-359.

SILVA, N.K.C.; OLIVEIRA, M.L.C.de. Fatores que interferem no sono dos alunos idosos da Universidade da Maturidade (UMA), na cidade de Palmas (TO). **Revista Kairós Gerontologia.**, v.18, n.1, p.129-150, 2015.

SILVA, K. K. M.; LIMA, G. A. F.; GONÇALVES, R.G.; *et al.* Alterações do sono e a interferência na qualidade de vida no envelhecimento. **Rev enferm UFPE on line.**, v. 11, n. 1, p. 422- 428, 2017.

SILVA J.; TRUZZI, A.; SCHAUSTZ, F.; *et al.* O impacto da insônia na auto-percepção de saúde do idoso. **Arq.Neuro-Psiquiatr.**, v. 75, n.5, p. 277-281, maio 2017.

VALENTE L.; TRUZZI, A.; SOUZA, W.F.; *et al.* Autopercepção de saúde em cuidadores familiares e o tipo de demência: resultados preliminares de uma amostra ambulatorial. **Rev Bras Neurol.**, v. 49, n. 1, p. 13-9, mar. 2013.

VIEIRA, B.N.; LOPES, H.C.; BRUGNOLI, A.V.M.; *et al.* Qualidade de sono e fatores associados em idosos não institucionalizados em Rio Verde, Goiás. **Journal Health NPEPS.**, v.6, n.2, p.219-234, 2021

VIEIRA, M. B.; OLIVEIRA, T. D.; GOMES, A. V. de M. Qualidade do sono e consequências na saúde física e mental dos estudantes universitários uma revisão de literatura. **Ciências da Saúde: Influências sociais, políticas, institucionais e ideológicas**. 3. p. 207, 2021. Acesso em: 10 de jun. 2023.