



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

Lucilene Fernandes Lima

Insônia de pessoas idosas da Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis, TO

Tocantinópolis/TO

2023

Lucilene Fernandes Lima

Insônia de pessoas idosas da Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis, TO

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

Orientador: Prof. Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro

Tocantinópolis/TO

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Geração de Ficha Catalográfica SGFC-UFNT
Gerado automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L732i Lima, Lucilene Fernandes .
Insônia de pessoas idosas da Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis, TO / Lucilene Fernandes Lima. - Centro de Educação, Humanidades e Saúde - CEHS, TO, 2023.
22 f.

Artigo de Graduação (Graduação - em Educação Física Licenciatura) -- Universidade Federal do Norte do Tocantins, 2023.

Orientador: Adriano Filipe Barreto Grangeiro.

1. Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono. 2. Pessoa Idosa.
3. Universidades.

CDD 613.707

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.


Lucilene Fernandes Lima

Insônia de pessoas idosas da Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis, TO


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

Data de aprovação: 27/12/2023


Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **ADRIANO FILIPE BARRETO GRANGEIRO**
Data: 19/12/2024 23:19:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.Dr.Adriano Filipe Barreto Grangeiro – Orientador (UFNT)

Documento assinado digitalmente
 **WELLINGTON MOTA DE SOUSA**
Data: 21/12/2024 16:03:59-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me.Wellington Mota de Sousa – Examinador Externo (IFTO)

Documento assinado digitalmente
 **PAULO HENRIQUE TORRES DE ARAUJO**
Data: 21/12/2024 08:12:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.Esp.Paulo Henrique Torres – Examinador Externo (UFT)

Tocantinópolis/TO

2023

Dedico este trabalho a meu bom Deus, por ter me dado força e coragem. E ao meu pai que sempre me impulsionou a concluir meus estudos, hoje com o coração cheio de gratidão concluo mais esse ciclo na minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força, coragem e nunca me deixar desistir dos meus sonhos.

Aos meus pais Domingos Ferreira Lima (in memoriam) por ter sempre me incentivado a estudar e ter uma formação superior.

A minha mãe Maria de Lourdes Oliveira Lima, por ter sempre me ajudado com meus filhos pequenos para que eu pudesse enfim concluir essa graduação, sem ela não teria conseguido.

Agradeço ao meu orientador, o professor Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro por aceitar e conduzir meu trabalho de pesquisa.

A todos os meus professores do curso de Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT).

Agradeço a minha família pelo apoio a mim dedicado nessa fase tão importante e crucial.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte dessa etapa decisiva da minha vida.

“Insônia não é falta de sono, mas sim excesso de pensamento”.

(Anderson BM)

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar a presença de insônia em pessoas idosas de uma Universidade da Maturidade no Norte do Tocantins. Estudo transversal com idosos assistidos na Universidade da Maturidade em Tocantinópolis, TO, sendo aplicado o formulário de dados sociodemográficos, o Miniexame do Estado Mental e o Índice de Gravidade de Insônia. A amostra foi dividida em dois grupos: com e sem insônia. Para análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva e inferencial, com uso do teste Qui-quadrado e exato de Fisher, adotando o nível de significância de $p \leq 0,05$. Foram entrevistados 100 idosos, sendo 77 no grupo sem insônia e 13 no grupo com insônia. A prevalência da insônia foi de 13%, com predominância do sexo feminino e na faixa etária de 60-69 anos. Não foram encontradas diferenças significativas quando associadas às variáveis sociodemográficas com relação aos grupos. As variáveis associadas ao desfecho foram: Ansiedade ($p=0,005$), Depressão ($p=0,003$) e Qualidade do sono ($p=0,008$). A maioria dos participantes não apresentaram sintomas de insônia, porém 13% do grupo pesquisado esteve presente, um dado importante para futuras investigações sendo necessário abordagem com maior frequência em grupos de idosos, visto que é o transtorno do sono mais comum nessa população. Assim, ações de promoção e prevenção para minimização dos prejuízos na saúde física e mental são extremamente primordiais no grupo pesquisado evitando um maior risco de instalação de outras doenças crônicas não transmissíveis e efeitos deletérios com piora na qualidade de vida.

Palavras-chave: Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono. Pessoa Idosa. Universidades.

ABSTRACT

The objective of this work was to analyze the presence of insomnia in elderly people at a Maturity University in the North of Tocantins. Cross-sectional study with elderly people assisted at the Universidade da Maturidade in Tocantinópolis, TO, using the sociodemographic data form, the Mini Mental State Examination and the Insomnia Severity Index. The sample was divided into two groups: with and without insomnia. For data analysis, descriptive and inferential statistics were used, using the Chi-square and Fisher's exact tests, adopting a significance level of $p \leq 0.05$. 100 elderly people were interviewed, 77 in the group without insomnia and 13 in the group with insomnia. The prevalence of insomnia was 13%, with a predominance of females and the age group of 60-69 years. No significant differences were found when associated with sociodemographic variables in relation to the groups. The variables associated with the outcome were: Anxiety ($p=0.005$), Depression ($p=0.003$) and Sleep quality ($p=0.008$). The majority of participants did not present symptoms of insomnia, however 13% of the researched group were present, which is important data for future investigations and requires a more frequent approach in groups of elderly people, as it is the most common sleep disorder in this population. Therefore, promotion and prevention actions to minimize damage to physical and mental health are extremely essential in the group studied, avoiding a greater risk of developing other chronic non-communicable diseases and deleterious effects with worsening quality of life.

Keywords: Sleep Initiation and Maintenance Disorders. Elderly Person. Universities.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
2.1	Tipo de estudo.....	12
2.2	Objeto de estudo.....	12
2.3	Local e período da pesquisa.....	12
2.4	População/Amostra.....	12
2.5	Instrumentos/Técnicas de coleta dos dados.....	12
2.6	Procedimentos de Coleta de dados e considerações éticas.....	14
2.7	Análise dos dados.....	14
3	RESULTADOS.....	15
4	DISCUSSÃO.....	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
	REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

A senescência associa-se a uma capacidade reduzida de iniciar e manter o sono, progredindo com alterações na sua macro e microestrutura, interferindo na quantidade e qualidade do sono de pessoas idosas (Mander; Winer; Walker, 2017), com destaque para insônia, transtorno do sono (TS) mais frequente nesse grupo etário (Patel; Steinberg; Patel, 2018).

A insônia é caracterizada por uma série de queixas relacionadas à insatisfação com a qualidade e a quantidade do sono. Os sintomas noturnos ou tipos de insônia incluem dificuldade para iniciar ou manter o sono, além de despertar precoce (ou seja, acordar antes do horário desejado ou planejado) (American Academy of Sleep Medicine, 2014).

Essas queixas podem, frequentemente, ocorrer de forma simultânea. Para o diagnóstico de distúrbio de insônia crônica, essas dificuldades devem ocorrer pelo menos três vezes por semana, durante um período mínimo de três meses. Para fins de simplicidade e padronização, este distúrbio será denominado genericamente como "insônia" (American Academy of Sleep Medicine, 2014).

A insônia representa problema de saúde pública por ser o TS mais prevalente na população geral (6% a 10%), impactando na qualidade de vida dos indivíduos acometidos, com potencial de provocar ou agravar outras comorbidades clínicas e psiquiátricas (Krystal; Sorscher, 2016). A dificuldade de manter o sono é o sintoma mais prevalente entre os indivíduos com insônia (50 a 70%), seguido por dificuldade de iniciar o sono (35 a 60%) e sono não reparador (20 a 25%) (Patel; Steinberg; Patel, 2018).

Estudos realizados com populações de diferentes países, inclusive o Brasil, mostram que TS surge com prevalência crescente com o avançar da idade, estimando-se atingir cerca 15 a 60% da população idosa sendo, neste grupo etário, a insônia a queixa mais frequente (Santos; Ceolim; Neri, 2012; Bezerra; Moreira; Viana, 2015).

Os malefícios que a insônia traz à saúde das pessoas idosas têm impacto na morbimortalidade, produzindo: modificações no padrão do sono e repouso, sintomas diurnos significativos; alterações no balanço homeostático; repercussões sobre a função psicológica, sistema imunológico, performance, resposta comportamental, distúrbios do humor, habilidade de adaptação, dificuldade de concentração e intolerância à glicose (Patel; Steinberg; Patel, 2018; Paradella, 2018).

Nesta perspectiva diante do exposto, os estudos realizados por Santos, Ceolim e Neri, (2012), Bezerra, Moreira e Viana, (2015) e Krystal e Sorscher (2016), apontaram a insônia,

entre os transtornos do sono mais prevalente ocasionando efeito deletérios na execução das atividades diárias e cotidianas do ser humano afetando diretamente na diminuição da qualidade da vida e podendo influenciar em diversos sistemas do corpo humano, o que justifica a realização da presente pesquisa, pois no município de Tocantinópolis tal temática é bastante incipiente.

A motivação na escolha deste tema surge a partir do momento que me tornei monitora bolsista do Projeto “Sono ao longo da vida” do Curso de Educação Física, vinculado ao Programa Alvorecer da Universidade Federal do Norte do Tocantins desenvolvendo atividades de ensino, pesquisa e extensão. Em 2023, ingressei no Grupo de Estudos e Pesquisas sobre o Envelhecimento Humano na linha de pesquisa “Transtornos mentais, sono, funcionalidade, fragilidade, Sarcopenia e envelhecimento”, ambos os projetos Coordenado pelo Prof.Dr. Adriano Filipe Barreto Grangeiro e nesse interim pude conhecer a Universidade da Maturidade no polo de Tocantinópolis para o desenvolvimento desta pesquisa. Tal experiência no projeto contribuiu na minha formação acadêmica do Curso de Educação Física para o planejamento e elaboração de avaliações contínuas voltadas para área do envelhecimento humano visando o cuidado e acompanhamento destes indivíduos a curto, médio e longo prazo para uma abordagem humanizada e com qualidade de vida.

Desse modo, a Universidade da Maturidade, da Universidade Federal do Tocantins (UMA/UFT) nasce em 26 de fevereiro de 2006, por meio do Colegiado de Pedagogia caracterizando-se como um espaço de convivência social e aquisição de novos conhecimentos voltados para o envelhecer sadio e digno visando a participação do idoso na sociedade enquanto sujeito histórico, oportunizando melhor qualidade de vida à pessoa adulta e aos velhos (Osório; Silva Neto, 2007; Costa, 2019).

A UMA, por intermédio do Curso de Pedagogia, no ano de 2009, pioneiro na discussão e promoção de ações voltada ao campo do envelhecimento humano trouxe à antiga Boa Vista do Pe.João, então Tocantinópolis, o surgimento deste programa de extensão voltado ao público da terceira idade na tentativa de incluir social e educacionalmente essa parcela brasileira na universidade. A implantação da UMA à época serviu como incentivo para outros importantes projetos destinados a população idosa não só no curso de pedagogia, mas também no curso de educação física¹ que tem contribuído de forma significativa por

¹ Menciona-se como exemplo o projeto Atividade Física e Cognição, coordenado pelo professor Doutor Adriano Filipe Barreto Grangeiro e o projeto Saúde e Cognição na Terceira Idade coordenado pelo professor Dr Rubens Rubens Vinicius Letieri, dentre outros. Ambos os professores compõem o colegiado do Curso de Educação

meio de um trabalho inter e multidisciplinar (Pereira, 2020), a segunda turma deu início às suas atividades no ano de 2011 (Pereira, 2016), e em 2023 a terceira turma inicia em parceria com o curso de educação física.

Sendo assim, este trabalho pretende responder à seguinte questão norteadora: qual a predominância da insônia de pessoas idosas na Universidade da Maturidade do Polo de Tocantinópolis, TO.

Desse modo, esse estudo terá como objetivo geral, analisar a presença de insônia em pessoas idosas de uma Universidade da Maturidade no Norte do Tocantins. E como objetivos específicos, a) Identificar o perfil sociodemográfico da população estudada e os fatores associados à presença ou não de insônia; b) Verificar o grau de gravidade da insônia e sua prevalência.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, com base transversal e abordagem quantitativa.

2.2 Objeto de estudo

A variável dependente do estudo é a insônia de pessoas idosas da Universidade do Norte do Tocantins da Universidade da Maturidade em Tocantinópolis/TO, enquanto, as variáveis independentes serão definidas pelas características sociodemográficas.

2.3 Local e período da pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida na Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) no Centro de Educação Humanidades e Saúde (CEHS) de Tocantinópolis, na Unidade babaçu, local de funcionamento da Universidade da Maturidade no segundo semestre de 2023.

2.4 População/Amostra

A população foi constituída pelos idosos que frequentam a Universidade da Maturidade da UFNT do CEHS em Tocantinópolis e a amostragem foi por conveniência e do tipo não-probabilística.

Foram elencados como critérios de inclusão: a) Alunos devidamente matriculados no semestre 2023.2; b) idade igual ou superior 60 anos; e como critérios de exclusão: a) Déficit cognitivo mensurado através do Miniexame do Estado Mental (MEEM); b) déficit visual, auditivo ou de linguagem que dificulte a comunicação.

Após o procedimento de avaliação, os idosos foram divididos em dois grupos: grupo sem insônia (Grupo 1) e grupo com insônia (Grupo 2) conforme o índice de gravidade de insônia utilizado como instrumento de rastreio para insônia.

2.5 Instrumentos/Técnicas de coleta dos dados

A coleta de dados foi realizada com aplicação de questionários padronizados, validados para o Brasil, sendo dividido por blocos conforme o quadro 01 a seguir:

Quadro 1 – Blocos e temas dos instrumentos utilizados na coleta de dados. Tocantinópolis/TO – 2023.

BLOCOS	TEMAS
A	Variáveis sociodemográficas
B	Miniexame do Estado Mental (MEEM)
C	Índice de Gravidade de Insônia (IGI)

Fonte: Elaborado pela autora

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.

Foi elaborado pela autora um questionário constando questões relacionadas aos dados sociodemográficos (sexo, idade, arranjo familiar, cor da pele/raça, religião, estado civil, anos de escolaridade, nível de instrução, aposentado (sim/não), renda mensal do idoso).

O instrumento utilizado para mensurar a insônia foi o Índice de Gravidade da Insônia (IGI). Este foi validado no Brasil por Castro (2011), e teve como objetivo verificar o grau de gravidade da insônia podendo ser utilizado com indivíduos a partir dos 18 anos.

O (IGI), é um questionário de 7 questões que fornece um escore de gravidade da insônia, avaliando as últimas duas semanas. (Dificuldade em pegar no sono, dificuldade em manter o sono, despertar antes da hora programada, quanto está satisfeito ou insatisfeito com o padrão atual do sono, medida em que seus problemas com o sono interferem nas suas atividades diurnas, quanto você acha que os outros percebem que o seu problema de sono atrapalha sua vida, o quanto está preocupado estressado com seu problema de sono).

A escala é autoaplicável, constituída por sete itens podendo ser classificada em escala likert de 0 a 4, e 28 é sua pontuação mais elevada, onde pode ser mensurado o grau de gravidade da insônia: (0-7) inexistência de insônia, (8-14) insônia leve, (15-21) insônia moderada, (22-28) insônia grave.

2.6 Procedimentos de Coleta de dados e considerações éticas

O estudo obedece aos critérios éticos nacionais da Resolução 466/2012 e da resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e dos critérios internacionais baseados na Declaração de Helsinque para pesquisa envolvendo seres humanos e sendo submetido para apreciação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Norte do Tocantins, sendo aprovado sob parecer nº 6.574.645.

Os participantes que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e da autorização da imagem.

Os dados foram coletados nos turnos matutino e vespertino, em horários previamente agendados com os idosos no segundo semestre de 2023. O local da coleta de dados, aplicação dos testes foi em uma sala ampla e bem arejada da UFNT do CEHS na Unidade Babaçu.

Os idosos selecionados foram convidados, através de contato telefônico, a comparecerem à UFNT, sendo agendada reunião para explicar os objetivos e relevância do estudo no município de Tocantinópolis, TO.

Após os esclarecimentos, os participantes que concordarem em participar assinaram o TCLE e em seguida foi aplicado o MEEM, prosseguindo com aplicação dos instrumentos utilizados na pesquisa.

2.7 Análise dos dados

Primeiramente, os dados foram organizados no Excel, e feito análise da soma do questionário (IGI). Após os dados serem transferidos para o software SPSS, versão 22.0, devidamente registrado para pesquisa, foi aplicado o teste de Shapiro-wilk para analisar a normalidade dos dados.

Para análise dos dados, os idosos foram divididos em dois grupos, segundo os resultados do questionário IGI: Grupo 1: sem insônia e Grupo 2: com insônia (leve, moderada ou grave) e esses resultados irão determinar a variável desfecho.

Os dados descritivos da amostra foram descritos por meio de média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa e para análise inferencial foi utilizado o teste Qui-quadrado para análise da associação.

Foi aplicado o teste exato de Fisher para as variáveis categóricas menores que cinco casos. Em todos os testes, foi adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$ e considerado o intervalo de confiança (IC) de 95%.

3 RESULTADOS

Entre os 150 alunos matriculados na Universidade da Maturidade, 50 não obedeceram aos critérios de elegibilidade, sendo que: 04 apresentaram dificuldade na linguagem, 06 com comprometimento auditivo, 10 com déficit cognitivo e 30 com idade inferior a 60 anos. Dos 100 idosos que participaram dessa pesquisa, 40 (40%) era do sexo masculino e 60 (60%) do sexo feminino da amostra total, com idade variando entre 60 e 89 anos (Tabela 1).

A prevalência de insônia foi 13,0% na amostra pesquisada. Houve prevalência maior de insônia no sexo feminino. A caracterização da amostra foi faixa etária de 60-69 anos, casados/união estável, nível de escolaridade correspondente ao ensino fundamental, pardos, católicos, aposentados, recebendo até um salário-mínimo, vivendo com duas ou mais pessoas do mesmo grau de parentesco (Tabela 1).

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos 100 idosos, com e sem insônia da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, Brasil, 2023.

Variáveis	Sem insônia		Com insônia	
	n	%	n	%
Sexo				
Masculino	35	35,0	5	5,0
Feminino	52	52,0	8	8,0
Idade				
60-69	56	56,0	8	8,0
70-79	23	23,0	3	3,0
80-89	8	8,0	2	2,0
Estado civil				
Casado/União estável	58	58,0	8	8,0
Solteiro	5	5,0	1	1,0
Viúvo	20	20,0	2	2,0
Divorciado/Separado	4	4,0	2	2,0
Nível de instrução				
Analfabeto	10	10,0	3	3,0
Ens. Fundamental	50	50,0	9	9,0
Ens. Médio	18	18,0	1	1,0
Ens. Superior	9	9,0	0	0,0
Cor da pele				
Preto	9	9,0	2	2,0
Pardo	63	63,0	7	7,0
Branco	15	15,0	4	4,0
Religião				
Católica	68	68,0	10	10,0
Evangélica	19	19,0	3	3,0
Renda mensal*				

Não tem renda	5	5,0	1	1,0
Até 1 salário-mínimo	70	70,0	12	12,0
Mais de 1 até 5 salários-mínimos	12	12,0	0	0,0
Arranjo Familiar				
Unipessoal	10	10,0	1	1,0
2 ou mais pessoas com grau de parentesco	77	77,0	12	12,0
Aposentado				
Não	7	7,0	1	1,0
Sim	80	80,0	12	12,0

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

Fonte: Dados do estudo.

Na tabela 2, ao analisar a presença da insônia conforme o sexo, os homens apresentaram 12,5% (insônia leve) e às mulheres 13,4% (insônia leve e moderada).

Tabela 2 – Prevalência da insônia conforme o sexo dos 100 idosos da Universidade da Maturidade Tocantinópolis, TO, Brasil, 2023.

Variável	Masculino		Feminino	
	n	%	n	%
Insônia				
Ausência	35	87,5	52	86,7
Leve	5	12,5	7	11,7
Moderada	0	0,0	1	1,6
Total	40	100,0	60	100,0

.Fonte: Dados do estudo

Com relação aqueles com e sem insônia, não foram encontradas diferenças significativas quando associadas às variáveis sociodemográficas (Tabela 3).

Tabela 3 – Associação dos fatores sociodemográficos dos 100 idosos, com e sem insônia da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, Brasil, 2023.

Variáveis	Sem Insônia		Com insônia		p
	n	%	n	%	
Sexo					
Masculino	35	40,2	5	38,5	0,90
Feminino	52	59,8	8	61,5	
Idade					
60-69	56	64,4	8	61,5	0,80
70-79	23	26,4	3	23,1	
80-89	8	9,2	2	15,4	
Estado civil					
Casado/União estável	58	66,7	8	61,5	0,45
Solteiro	5	5,7	1	7,7	
Viúvo	20	23,0	2	15,4	
Divorciado/Separado	4	4,6	2	15,4	
Nível de Escolaridade					
Analfabeto	10	11,5	3	23,1	0,30
Ens. Fundamental	50	57,5	9	69,2	

Ens. Médio	18	20,7	1	7,7	
Ens. Superior	9	10,3	0	0,0	
Cor da pele					
Preto	9	10,3	2	15,4	0,41
Pardo	63	72,4	7	53,8	
Branco	15	17,2	4	30,8	
Religião					
Católica	68	78,2	10	76,9	0,92
Evangélica	19	21,8	3	23,1	
Renda mensal do *					
Não tem renda	5	5,7	1	7,7	0,41
Até 1 salário-mínimo	70	80,5	12	92,3	
Mais de 1 até 5 salários-mínimos	12	13,8	0	0,0	
Arranjo Familiar					
Unipessoal	10	11,5	1	7,7	0,68
2 ou mais pessoas com grau de parentesco	77	88,5	12	92,3	
Aposentado					
Não	7	8,0	1	7,7	0,96
Sim	80	92,0	12	92,3	

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

Associação significativa ($p \leq 0,05$) – Teste de Qui-quadrado

Fonte: Dados do estudo.

Entre os idosos com e sem insônia, nas variáveis Ansiedade ($p=0,005$), Depressão ($p=0,003$) e Qualidade do sono ($p=0,008$) foi encontrada diferença significativa entre os dois grupos (Tabela 4).

Tabela 4 - Associação de Ansiedade, depressão e qualidade do sono nos últimos 30 dias dos 100 idosos, com e sem insônia da Universidade da Maturidade, Tocantinópolis, TO, Brasil, 2023.

Variável	Sem Insônia		Com Insônia		p
	N	%	N	%	
Ansiedade					0,005*
Não	73	73,0	6	6,0	
Sim	14	14,0	7	7,0	
Depressão					0,003*
Não	79	79,0	7	7,0	
Sim	8	8,0	6	6,0	
Qualidade de sono					0,008*
Boa	31	31,0	0	0,0	
Ruim/Transtornos do sono	56	56,0	13	13,0	
Total	87	87,0	13	13,0	

*Associação significativa ($p \leq 0,05$) – Teste de Qui-quadrado

Fonte: Dados do estudo

4 DISCUSSÃO

Este estudo explorou as diferenças entre idosos que sofrem de insônia e aqueles que não enfrentam essa condição, com o objetivo de estruturar uma discussão sobre as implicações e os desafios associados à insônia na população idosa.

A prevalência da insônia entre os idosos, foi de 13%, destaca a importância de entender e abordar essa questão em nossa sociedade que envelhece. A insônia não é apenas um problema comum, mas também impacta significativamente a qualidade de vida dos idosos. De acordo com Kamel e Gammack (2006) a insônia tem se caracterizado como um problema de saúde de cunho público, que tem causa intensas fragilidades na população idosa, com afetações que tem provocado danos clínicos e psíquicos, resultando em prejuízo na funcionalidade deste público.

A presença de sintomas de insônia, como dificuldade em adormecer, despertares noturnos frequentes e uma menor duração do sono, é notável nos idosos com insônia. Esses achados confirmam a complexidade da insônia como uma condição multifacetada e sublinham a necessidade de intervenções para aliviar esses sintomas (Vieira et al, 2021).

Vieira et al (2021) concorda que as desordens do sono são comuns e multifatoriais e aumentam com a idade, sendo a insônia a mais prevalente. O mesmo autor, assim como Monteiro e Ceolim (2014), ao realizarem estudos para análise da mesma temática, encontraram a ocorrência de 69,4% e 67,1% de idosos como sono de má qualidade.

Outro destaque para pesquisa realizado com os idosos da UMA em Tocantinópolis foi que indivíduos com presença de insônia apresentaram piora na qualidade do sono, sintomas de ansiedade e depressão.

De acordo com Magalhães et al (2017) o rebaixamento na qualidade de sono pode gerar afetações negativas na saúde, com alterações nos aspectos físico e mental, levando em últimos termos a óbito, provocando, assim, impactos maiores quando o indivíduo se encontra na idade idosa.

Entre os participantes entrevistados, a idade entre 60-69 foi a que mais apresentou piora na qualidade de sono com 61,5%, seguido da faixa etária de 70-76 com 23,1%, e com menor índice entre a idade de 80-89 com 15,4%. Estes resultados estão em conformidade com a literatura, como na pesquisa realizada por Silva (2023), onde os resultados para idade foram os mesmos para a presente análise relacionado com a insônia.

De acordo com os dados objetivos, o público feminino é o mais afetado pela condição em questão na velhice em comparação ao público masculino. Esse ponto tem sido justificado

a partir das diversas alterações hormonais que ocorrem nas mulheres no período pós-menopausa. A isso podemos somar as responsabilidades sociais que estas assumem, ligadas ao cuidado e preocupações com a família e seu lar, e que na maioria das vezes não são atenuadas na velhice, mas somente se transmutam em novas (Vieira et al, 2021).

Este ponto liga-se, também, a outro resultado obtido, o qual aponta que parâmetro do estado civil, idosos casados ou em união estável apresentaram maior porcentagem em ter insônia, com 61,5%, assim como, os que possuem mais de duas pessoas em seu arranjo familiar. No estudo de Vieira et al (2021) é ponderado que o ciclo familiar em suas relações sociais influencia ativa e efetivamente a qualidade de vida de pessoas idosas, alcançando e interferindo, dessa forma, o fenômeno do sono.

Nesse ponto, essa maior frequência também foi encontrada em outras pesquisas, como nos estudos de Silva et al (2017) e Vieira et al (2021), nos quais há o relato de que as afetações no sono são mais observadas em mulheres do que em homens.

Além disso, a associação entre insônia e níveis mais altos de depressão, ansiedade, fadiga e uma percepção negativa da saúde sublinha a influência abrangente dessa condição nas esferas emocionais e mentais dos idosos. A associação entre o fenômeno da insônia e doenças psiquiátricas é bem significativa, onde tivemos mais da metade das pessoas que pontuaram enfrentar questões de sono, portadores de comorbidades como ansiedade ou depressão, sendo essas as condições mais associadas com relação a insônia na fase da velhice, juntamente com a demência (Sá; Motta; Oliveira, 2007).

Ibañez et al (2018) pondera que as mulheres desde a pré-menopausa são afetadas no que diz respeito a modificações estrogênicas, que se ligam às alterações do sono, somando as condições de depressão e ansiedade que potencializa as dificuldades que esse grupo apresenta para dormir. Nesse sentido, Silva et al (2017) relata que problemas no sono também geram impacto na autopercepção dos idosos sobre sua saúde, sendo este, também, um forte indicador de como está seu bem-estar e pode ser trabalhado como instrumento para melhorar suas condições de saúde.

Diante do exposto, é importante destacar que o estudo apresentou limitações em relação ao seu delineamento, do tipo transversal, o que pode ter gerado viés de causalidade reversa, dificultando a avaliação de algumas associações. Isso se deve ao fato de não ser possível estabelecer uma relação de causa e efeito entre exposição e desfecho.

No entanto, a pesquisa visa enfatizar a importância de abordagens interdisciplinares para enfrentar o desafio da insônia em pessoas idosas, reconhecendo a complexidade dessa condição e a necessidade de soluções personalizadas e culturalmente sensíveis. Além disso,

destaca-se a relevância da inserção do profissional de Educação Física na área do sono no município de Tocantinópolis, TO.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos participantes não apresentaram sintomas de insônia, porém 13% do grupo pesquisado manifestaram, um dado importante para futuras investigações sendo necessário abordagem com maior frequência em grupos de idosos, visto que é o transtorno do sono mais comum nessa população. Assim, ações de promoção e prevenção para minimização dos prejuízos na saúde física e mental são extremamente primordiais no grupo pesquisado evitando um maior risco de instalação de outras doenças crônicas não transmissíveis e efeitos deletérios com piora na qualidade de vida.

Este estudo contribui para uma compreensão da necessidade da avaliação da insônia e outros transtornos do sono que podem ser instalados em pessoas idosas com necessidade de uma avaliação mais aprofundada, porém por meio desta pesquisa proporciona informações que podem ser valiosas para o desenvolvimento de estratégias de promoção do sono saudável visando uma melhor qualidade de vida nessa população em crescimento.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE (AASM). **International Classification of Sleep Disorders**. Darien, IL: American Academy of Sleep Medicine; 2014.

BEZERRA, T.A.; MOREIRA, P.D.; VIANA, L.R.C. Prevalência de Insônia em idosos com transtornos mentais. **Anais CIEH** [Internet], v.2, n.1, p.1-7, 2015. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD4_SA2_ID939_27072015195940.pdf. Acesso em: 10 nov.2023.

BM, A. **Epígrafe (insônia)**. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MTgyODk1MA/>. Acesso em: 22 nov.2023.

BRUCKI, S. M. D. et al. Sugestões para o uso do minixame do estado mental no Brasil. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v.61, n.3B), p. 777–781, 2003. Disponível em: doi:10.1590/s0004-282x2003000500014. Acesso em: 05 nov.2023.

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.

COSTA, A P. **Era uma vez: a história de velhos com base Freiriana para promoção da intergeracionalidade na educação infantil**. 2019. 127f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Educação, Palmas, 2019.

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

KAMEL, N.S; GAMMACK, J.K. Insomnia in the elderly: cause, approach, and treatment. **Am J Med**, v. 119, n. 6, p. 463-469. 2006.

KRYSTAL, A.D; SORSCHER, A.J. Recognizing and managing insomnia in primary care and speciality settings. **J Clin Psychiatry**, v.77, n.4, e471, 2016. Disponível em: doi: 10.4088/JCP.15029wc1c. Acesso em: 20 nov.2023.

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.**, v.5, n.2, p.94-104, 2017.

MANDER, B.A.; WINER, J.R.; WALKER. M.P. Sleep and Human Aging. **Neuron**, v.94, n.1, p.19-36, 2017. Disponível em: doi:10.1016/j.neuron.2017.02.004. Acesso em: 10 nov.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.

OSÓRIO, N. B.; SILVA NETO, L. S. **UMA**: Portal Universidade da Maturidade do Tocantins, 2007. Disponível : <https://sites.uft.edu.br/uma/>. Acesso em: 10 nov.2023.

PARADELLA R. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. **Agência IBGE notícias** [Internet] 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 10 nov.2023.

PATEL, D.; STEINBERG, J.; PATEL, P. Insomnia in the Elderly: A Review. **J Clin Sleep Med.**, v.14, n.6, p.1017-1024, 2018. Disponível em: doi:10.5664/jcsm.7172. Acesso em: 01 nov.2023.

PEREIRA, F.A. Grupo de apoio da terceira idade - GATI: uma experiência com idosos no Norte do Tocantins. In: PEREIRA, F. A., GRACIOLI, J.M.A (Org.). **Compartilhando saberes extensionistas no Norte do Tocantins: as experiências de Tocantinópolis**. Palmas, TO: EDUFT, 2020, p.43-50.

PEREIRA, F. A. **Educação de Pessoas Idosas: um estudo de caso da Universidade da Maturidade no Tocantins**. Tese de Doutorado. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

SÁ, R. M. B. de.; MOTTA, L. B. da.; OLIVEIRA, F. J. de. Insônia: Prevalência e Fatores de Risco Relacionados em População de Idosos Acompanhados em Ambulatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 217-230, 2007. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10027>>. Epub 13 Dez 2019. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2007.10027>. Acesso em: 06 dez.2023.

SANTOS, A.A.; CEOLIM, M.F.; NERI, A.L. Queixas de sono entre idosos brasileiros de municípios com diferentes índices de desenvolvimento humano. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.20, n. 5, p.917-26, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000500014>. Acesso em: 10 nov.2023.

SILVA, J. et al. Impacto da insônia na autopercepção da saúde em idosos. **Arq. NeuroPsiquiatr.**, São Paulo, v. 75, n.5, p. 277-281, maio 2017.

VIEIRA, N. V. 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.