

A QUALIDADE DO SONO ESTÁ ASSOCIADA AO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM IDOSOS: UMA ANÁLISE DE REGRESSÃO QUANTÍLICA¹

Ana Rafaela Amaral da Rocha², Giovana Zarpellon Mazo³, Felipe Fank⁴, Darlan Laurício Matte⁵

¹ Vinculado ao projeto “Exercício físico para idosos com apneia obstrutiva do sono: evidências científicas e experimentais”

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC

³ Orientadora, Departamento de Educação Física – CEFID – giovana.mazo@udesc.br

⁴ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

⁵ Professor do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID

Introdução: O comportamento sedentário e a qualidade de sono são fatores que impactam na saúde e bem-estar das pessoas. Verifica-se carência de estudos que verificam a relação destes fatores para os idosos. **Objetivo:** Analisar a associação entre comportamento sedentário e a qualidade do sono em idosos. **Método:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo, desenvolvido no Laboratório de Gerontologia (LAGER), do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da UDESC, sob o número de parecer 3.437.754. O estudo também faz parte de um projeto guarda-chuva intitulado “Exercício físico para idosos com apneia obstrutiva do sono: evidências científicas e experimentais”, aprovado pelo CEPESH da UDESC sob o número 5.729.066 (CAAE: 60046022.5.0000.0118). A população deste estudo foi composta por 124 idosos do Programa de Extensão Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), da UDESC. Para a definição da amostra, teve-se como critérios de inclusão: ser idoso (pessoa com 60 anos ou mais), de ambos os sexos, e estarem com matrícula regular no GETI. Os critérios de exclusão foram: idosos que não aceitaram participar do estudo e que não atenderam aos contatos telefônicos realizados, após cinco tentativas em diferentes dias da semana e horários (n=36). Diante desses critérios, a amostra final foi composta por 88 idosos. Utilizou-se um questionário, na plataforma online Google Formulários, com perguntas sobre as características sociodemográficas, as condições de saúde, a prática de atividade física no lazer (domínio 4 do Questionário Internacional de Atividade Física, adaptado para idosos), o tempo em comportamento sedentário (Longitudinal Aging Study Amsterdam - Sedentary Behavior Questionnaire (LASA-SBQ) e a qualidade do sono (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh). As análises foram realizadas por meio da Regressão Quantílica, que tem por objetivo identificar associações da variável dependente ao longo da sua distribuição, analisando diferentes quartis. Cinco modelos foram testados: o modelo 1 associou o comportamento sedentário à qualidade do sono sem variáveis de controle; o modelo 2 incluiu sexo e atividade física leve como variáveis de controle; o modelo 3 incluiu sexo e atividade física moderada; o modelo 4 incluiu sexo e atividade física vigorosa; e o modelo 5 incluiu sexo e atividade física moderada e vigorosa. **Resultados:** Participaram do estudo 88 idosos, com média de idade de 71,7 ($\pm 6,27$) anos, sendo 70 mulheres e 18 homens. A maioria é casado (47,7%), tem ensino médio completo (38,6%), considera seu estado de saúde atual bom (93,2%) e apresenta alguma doença (72,7%). Os idosos passam, em média, 524,5 minutos por dia em comportamento sedentário. A média do escore total no PSQI foi de 4,67 pontos e a maioria dos idosos apresentou boa qualidade do sono (60,2%). Ainda, 76,1% dos idosos são insuficientemente ativos, ou seja, não atingem as recomendações de

atividade física de 150 minutos por semana. Ao analisar a relação entre comportamento sedentário e qualidade do sono (Tabela 1), foi possível identificar que aumentar o escore do PSQI está associado ao aumento no tempo em comportamento sedentário em todos os modelos testados. No quartil 25%, relações significativas foram observadas nos modelos 1, 3 e 5, com coeficientes semelhantes nos três modelos; no quartil 75%, todos os modelos apresentaram relação significativa, com destaque para os modelos 3 e 4, no qual o aumento em 1 ponto no escore do PSQI aumentou em 45 minutos o comportamento sedentário dos idosos. **Conclusão:** Idosos com uma pior qualidade do sono passam mais tempo em comportamento sedentário diário. A prática regular de atividade física pode auxiliar na melhora do sono.

Tabela 1. Associação entre comportamento sedentário e qualidade do sono.

Exposição		Quartis do comportamento sedentário		
		25% (360,0)	50% (457,5)	75% (661,3)
Modelo 1	β	10,00*	8,75	40,00*
	EP	3,89	11,57	2,40
Modelo 2	β	8,57	17,55	38,33*
	EP	4,60	11,79	16,22
Modelo 3	β	9,29**	8,75	45,83*
	EP	2,66	12,15	16,70
Modelo 4	β	10,00	8,75	45,83*
	EP	9,11	11,61	14,79
Modelo 5	β	8,33*	8,75	35,00*
	EP	2,93	12,12	16,69

Legenda: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$.

Palavras-chave: Comportamento sedentário, Idosos, Sono.