

ASSOCIAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE SONO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, FUNÇÕES COGNITIVAS DE IDOSOS NA CIDADE DE UBÁ-MG

Izadora Nogueira Garcia¹

(Izadoranogueiragarcia29@gmail.com)

Alexandre Augusto Macedo Correa²

Sarah Semíramis do Amaral Zinato³

Gustavo Leite Camargos⁴

^{1, 2, 3, 4}Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)

Introdução: O sono é uma condição fisiológica, e um declínio da sua qualidade, principalmente na senescência pode acarretar prejuízos na vida do indivíduo, incluindo alterações cognitivas. Outro fator que pode impactar as funções mentais é a prática de exercício físico, pois já foi demonstrado que o mesmo é um importante estímulo para processos neurogênicos.

Objetivo: Investigar a qualidade de sono, nível de atividade física e a função cognitiva de idosos na cidade de Ubá-MG.

Metodologia: Foi realizado um estudo descritivo, quantitativo de corte transversal em duas Unidades Básicas de Saúde em Ubá. O estudo iniciou-se após a aprovação pelo CEP, sob o 5.477.750. A amostra foi composta por 104 idosos com média de idade de 67,63 (DP 7,05) anos de ambos os sexos. Foram aplicados um questionário sociodemográfico, o PSQI-PT para qualidade do sono, IPAQ para nível de atividade física e MEEM para função cognitiva.

Resultados e discussão: Em relação ao sono foi identificado que 78 (74%) participantes apresentaram uma classificação de sono ruim (42%) ou com distúrbio (32%), sendo que o grupo feminino, estatisticamente ($p=0,0052$), apresentou maiores valores no instrumento, indicando maior prevalência de sono ruim (64%) ou com indicativo de distúrbio (85%). Quanto ao aspecto cognitivo, 63 (59%) apresentaram indicativo de perda cognitiva, não havendo relação estatisticamente significativa entre qualidade do sono e nível de atividade física. Já em relação ao nível de atividade física, 88 (83%) dos avaliados foram classificados como ativos fisicamente, sendo identificado uma diferença estatisticamente significativa em relação à idade nessa variável ($p=0,0445$), pois aqueles considerados inativos tinham média de idade superior aos ativos. No entanto, quando questionados se praticavam algum exercício, 64 (60%) afirmaram que sim e, na comparação entre os indivíduos que praticavam ou não exercício físico e a função cognitiva, foi encontrada diferença estatisticamente significativa ($p=0,0159$) indicando maior prevalência de idosos com indicativo de distúrbio cognitivo para aqueles que relataram não praticar nenhum exercício (70%). Ao se avaliar a correlação da média das dimensões do sono, foi demonstrado que, aqueles classificados como inativos fisicamente, apresentaram maior latência do sono ($p=0,0174$), ou seja, tinham maior dificuldade para iniciar o sono.

Considerações finais: A maioria dos idosos avaliados apresentou indicativo de sono ruim ou com distúrbio, sendo os valores mais elevados encontrados para o grupo feminino, no entanto não houve associação entre o nível de atividade física e os aspectos cognitivos. Mesmo assim, foi identificado uma associação entre a prática de exercício físico e melhor indicativo na latência do sono. Ainda, aqueles que apresentaram maior prevalência de indicativo de disfunção cognitiva não praticavam exercício físico.

Palavras-Chave: Atividade Física; Sono; Memória; Idosos.

Referências:

DAMACENA, W.G.; OLIVEIRA, E.S.A.; LOPES, L.C.C. Efeitos da atividade física na melhora do sono de idosos. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**. v.2, n.1, p.25-33, Abr, 2020. Disponível <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/ijmsr/article/view/4450/3253>. Acesso em: 10 abril 2022.

HORACIO, P.R.; AVELAR, N.C.P.; DANIELEWICZ, A.L. Comportamento sedentário e declínio cognitivo em idosos comunitários. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**. V.2. Santa Catarina, 2021. Disponível <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14468/11148>. Acesso em: 16 abril 2022.

LIMA, A.P.; LINI, E.V.; PORTELLA, M.R.; et al. Physical activity and cognitive health condition of institutionalized elderly in Passo Fundo-RS, Brazil. **Ciência e Cognição**. v.23, n.1, p.019-027, Jan, 2017. Disponível http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/1436/pdf_98. Acesso em: 2 maio 2022.