

AS DIFERENTES TIPOLOGIAS DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO ESTÃO ASSOCIADAS AO HISTÓRICO DE PROBLEMAS NO SONO EM IDOSOS COMUNITÁRIOS?

Jaqueline Betta Canever, Letícia Martins Cândido, Katia Jakovljevic Pudla Wagner, Ana Lúcia Danielewicz, Núbia Carelli Pereira de Avelar

RESUMO

INTRODUÇÃO: Alterações no sono são comuns em idosos devido ao processo da senescência. Alguns fatores de risco podem agravar essa condição. Entender a associação do comportamento sedentário (CS) com o histórico de problemas de sono pode auxiliar na elaboração de programas de intervenção. **OBJETIVO:** Verificar a associação entre CS e histórico de problemas no sono. **MÉTODOS:** Estudo transversal de dados de idosos participantes da Pesquisa Nacional de Saúde (2019). Tipologias do CS avaliadas: 1) Tempo assistindo televisão; 2) Atividades de lazer (celular, tablet, computador) e 3) Tempo despendido total (somatório tempo na televisão e lazer). O CS foi categorizado em < 3; 3-6 e > 6 horas/dia. O desfecho foi histórico de problemas de sono (dificuldade para adormecer, acordar frequentemente à noite ou dormir mais do que de costume) avaliados através do autorrelato nos últimos 15 dias. As associações foram verificadas através da regressão logística multivariável. **RESULTADOS:** Idosos que permaneceram entre 3-6 horas e > 6 horas/dia em CS assistindo televisão apresentaram 9% (OR:1,09, IC95% 1,00; 1,18) e 13% (OR: 1,13, IC95% 1,02; 1,26) maiores chances em terem problemas de sono. Idosos que permaneceram entre 3-6 horas e mais do que 6 horas/dia apresentaram 13% (OR 1,13; IC95% 1,04; 1,22) e 11% (OR: 1,11; IC95% 1,01; 1,23) maiores chances de problemas de sono, respectivamente. **CONCLUSÃO:** Tempo superior a 3 horas/dia em CS assistindo televisão foram associados a problemas de sono. Estes achados reforçam a necessidade da redução do CS, com o intuito de minimizar os problemas no sono em idosos.

Palavras-chave: Distúrbios do início e da manutenção do sono; Vida independente; Comportamento sedentário; Fatores de risco.