

Qualidade de Vida e Sono em Mulheres de Meia-idade e Idosas do Vale do Médio Araguaia, Amazônia legal*

Emidio Neto Paniago**, Carlos KusanoBucalen Ferrari***

Resumo

Introdução. Neste artigo, foram avaliados o sono e aspectos da qualidade de vida (QV) em mulheres do Vale do Araguaia. **Objetivo.** O objetivo do trabalho foi avaliar a QV e o sono em mulheres de meia-idade e idosas. **Materiais e métodos.** Foram avaliadas 50 mulheres, sendo 38 de meia-idade ($51,5 \pm 5,56$ anos) e 12 idosas ($65,17 \pm 5,22$ anos) moradoras dos municípios de Aragarças (GO), Barra do Garças (MT) e Pontal do Araguaia (MT). A QV foi mensurada pelo questionário WHOQOL-bref que enfoca questões como energia para realizar as atividades cotidianas; satisfação com desempenho físico para realizar atividades diárias; satisfação com o sono, saúde, aparência física e qualidade de vida. **Resultados.** A frequência de mulheres que dormia até 5 horas/noite, ou seja, bem menos que o recomendado foi de 20,83% e 33,33% para as de meia-idade e idosas, respectivamente. Quanto à aceitação da aparência física, as mulheres idosas estiveram mais satisfeitas que as de meia-idade, uma vez que 83,33% responderam estar completamente satisfeitas, superando o grupo de meia-idade (58,33%). As idosas apresentaram menor satisfação com seu desempenho (75%) quanto entre as mulheres meia-idade (87,5%). A satisfação com a própria saúde foi menor nas idosas (41,66%) comparadas às de meia-idade (70,83%). Quanto a ter muita energia para fazer as atividades, as idosas mostraram-se mais dispostas (58,33%) que as de meia-idade (37,5%). **Conclusões.** As mulheres idosas apresentaram maior disposição física para as atividades cotidianas, melhor aceitação do próprio corpo e maior satisfação com a QV em relação às de meia-idade. A satisfação com a própria saúde foi maior entre as mulheres de meia-idade. Um quarto das mulheres de meia-idade e um terço das idosas dormiam muito menos que o recomendado.

Palavras-chave: qualidade de vida, sono, mulheres, envelhecimento

Calidad de vida y sueño en mujeres de media-edad y ancianas del vale del medio araguaia, amazonia legal*

Resumen

Introducción. En este artículo, fueron evaluados el sueño y aspectos de la calidad de vida (QV) en mujeres del Vale del Araguaia. **Objetivo.** El objetivo del trabajo fue evaluar la QV y el sueño en mujeres de media-edad y ancianas. **Materiales y métodos.** Fueron evaluadas 50 mujeres, siendo 38 de media-edad ($51,5 \pm 5,56$ años) y 12 ancianas ($65,17 \pm 5,22$ años) habitantes de los municipios de Aragarças (GO), Barra do Garças (MT) y Pontal del Araguaia (MT). La QV fue mensurada por el cuestionario WHOQOL-bref que enfoca cuestiones como energía para realizar las actividades cotidianas; satisfacción con desempeño físico para realizar actividades diarias; satisfacción con el sueño, salud, apariencia física y calidad de vida. **Resultados.** La frecuencia de mujeres que dormía hasta 5 horas/noche, o sea, bien menos que el recomendado fue del 20,83% y un 33,33% para las de media-edad y ancianas, respectivamente. Quanto a la aceptación de la apariencia física, las mujeres ancianas estuvieron más satisfechas que las de media-edad, una vez que un 83,33% respondieron estar completamente satisfechas, superando el grupo de media-edad (un 58,33%). Las ancianas presentaron menor satisfacción con su desempeño (un 75%) quanto entre las mujeres media-edad (un 87,5%). La satisfacción con la propia salud fue menor en las ancianas (un 41,66%) comparadas a las de media-edad (un 70,83%). Quanto a tener mucha energía para ha-

* Artigo derivado dos projetos de investigação no. 337/cap/2008 e "Idade-Ativa: Qualidade de Vida, Saúde e Recreação em Idosos do Araguaia" (no. 71574.350.17807.22022011) executado na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) em 2011.

** Acadêmico de Biomedicina. ICBS/Campus Universitário do Araguaia, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

*** Prof. Adjunto Dr. do Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde (ICBS), Campus Universitário do Araguaia, UFMT.

cer las actividades, las ancianas se mostraron más dispuestas (un 58,33%) que las de media-edad (un 37,5%). **Conclusiones.** Las mujeres ancianas presentaron mayor disposición física para las actividades cotidianas, mejor aceptación del propio cuerpo y mayor satisfacción con La QV en relación a las de media-edad. La satisfacción con la propia salud fue mayor entre las mujeres de media-edad. Un cuarto de las mujeres de media-edad y un tercio de las ancianas dormían mucho menos que el recomendado.

Palabras clave: calidad de vida, sueño, mujeres, envejecimiento.

Quality of sleep and life among middle age and elderly women from the Medio Araguaia Valley, Legal Amazon

Abstract

Introduction. In this article the sleeping and life quality aspects (LQ) of women in the Araguaia Valley, Brazil, were evaluated. **Objective.** The objective of this work was to evaluate the LQ and the sleeping quality in middle age and elderly women. **Materials and methods.** 50 women, 38 in middle ages ($51,5 \pm 5,56$ years) and 12 elderly ($65,17 \pm 5,22$ years) from Aragarças (GO), Barra do Garças (MT) and Pontal del Araguaia (MT), were evaluated. Life quality was measured with the WHOQOL-bref

questionnaire, which focuses on questions such as the energy for daily activities; satisfaction with the physical performance for the daily activities; satisfaction with sleep, health, physical appearance and life quality. **Results.** The frequency of women that slept up to 5 hours a night, which means a time lower than the recommended time, was 20,83% and a 33,33% for those in middle ages and elderly, respectively. Concerning the acceptance of the physical appearance, elderly women were more satisfied than those in middle ages, given the fact that 83,33% said they are completely satisfied, surpassing the middle age group, which had a 58,33%. Elderly women had a lower satisfaction with their performance, a 75%, in comparison to the middle age women, which had 87,5%. The satisfaction with the own health was lower in elderly women, 41,66%, compared to those in middle ages, with 70,83%. Concerning the fact of having a lot of energy for their activities, the elderly women showed a better disposition (58,33%) than those in middle ages (37,5%). **Conclusions.** Elderly women had a better physical disposition for daily activities, a better acceptance of their own bodies and a better life quality satisfaction in comparison to those in middle ages. The satisfaction with the own health was higher among those in middle ages. One quarter of the middle age women and one third of the elderly women sleep for a time much lower than the time recommended.

Key words. Life quality, sleep, women, aging.

Introdução

A população de idosos na América Latina e Caribe cresce a uma taxa anual de 3,8%; em 2005 este contingente populacional compreendia 34,2 milhões, devendo atingir 69,6 milhões em 2025¹. Atualmente, Brasil, Argentina, Colômbia, Peru, Venezuela e Chile compreendem os países Sul-americanos com as maiores populações de idosos¹. Segundo dados colhidos do IBGE, algumas décadas atrás a população de idosos era pouco representativa no Brasil, hoje eles constituem mais de 21 milhões de pessoas ou 11,1% da população total, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo e Paraíba constituem os estados brasileiros com maior frequência relativa de idosos, enquanto que, em Mato Grosso, este contingente atinge 8,2% da população total, números estes relativos às mudanças na alta mortalidade e fecundidade para baixa mortalidade e gradual baixa

fecundidade e crescimento da expectativa de vida que passou de 69,3 para 72,7 anos de 1997 a 2007, com projeções excelentes para o envelhecimento populacional nos anos vindouros².

Devido ao crescimento deste segmento populacional é necessário conhecer os diferentes aspectos sociais, culturais, econômicos e ambientais associados aos idosos, pois tais fatores podem ser condicionantes do estado de saúde e da capacidade funcional^{3, 4}.

Problemas de sono como insônia ou dormir menos que o recomendado estão relacionados a maior risco de mortalidade geral, bom como ao risco de infarto, hipertensão, obesidade e diabetes *mellitus*⁵⁻⁷.

O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de vida e o sono de mulheres de meia-idade

e idosas frequentadoras de programas sociais das Secretarias de Ação Social de Aragarças (GO), Barra do Garças (MT) e Pontal do Araguaia (MT).

Materiais e métodos

O presente estudo foi efetuado em área urbana do Centro-Oeste do Brasil, nos municípios circunvizinhos de Aragarças(GO), Barra do Garças(MT) e Pontal do Araguaia(MT). As cidades apresentam uma área total de 12.608,84 Km² e situam-se a cerca de 420Km de Goiânia e a 510Km Cuiabá, capitais dos Estados de Goiás (GO) e Mato Grosso (MT), respectivamente. A população dos municípios está estimada em 78.325 pessoas². A população estudada foi constituída por mulheres de meia-idade (35 a 59 anos) e idosas (60 anos de idade ou mais) que freqüentaram as atividades de lazer oferecidas pela Secretaria de Ação Social de Pontal do Araguaia (MT), Barra do Garças (MT) e Aragarças (GO).

A qualidade de vida foi avaliada pelo questionário da Organização Mundial da Saúde denominado WHOQOL-bref (World Health Organization Quality of Life), versão reduzida, validado no Brasil⁹.

A amostragem foi realizada aleatoriamente de acordo com estudo anterior⁹, bem como as-

pectos da qualidade de vida⁹. A avaliação foi realizada mediante entrevista, uma vez que algumas pessoas apresentavam baixa capacidade de leitura ou baixa acuidade visual, comum em idosos. A pesquisa foi esclarecida a todas participantes. Assim, todas as participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Júlio Müller (Protocolo no.668/CEP-HUJM/09). A pesquisa teve início em janeiro e término em maio de 2011.

Os dados foram analisados com o auxílio do programa EPI-INFO[®] versão 6.04d, no ambiente DOS, no qual foi realizada a análise estatística. A consistência interna foi avaliada através do alfa de Cronbach. O critério de 0,70> foi criado como prova de satisfatória consistência. A hipótese de associação entre as variáveis foi aceita quando o *p*. valor encontrado foi menor que 0,05.

Resultados

A satisfação com a aparência física foi maior entre as idosas, bem como a energia para as atividades diárias. Entretanto, ambos os grupos de mulheres tiveram alto índice de sono insatisfatório (<5h/noite). Outros resultados encontram-se na tabela 1.

Tabela 1 – Qualidade de vida e sono em mulheres de meia-idade e idosas do Vale do Araguaia (MT/GO)

Variável/faixa etária	Meia-idade (n=38)	Idosas (n=12)
Sono insatisfatório (<5h)	20,83%	33,33%*
Satisfação com a aparência física	58,33%	83,33%*
Satisfação com desempenho das AD	87,5%	75%
Satisfação com a saúde	70,83%	41,66%*
Energia para as atividades diárias (AD)	37,5%	58,33%*

**p*<0,05

Discussão

É provável que com a diminuição da pressão social para ter um corpo perfeito seja a expli-

cação para a maior satisfação corporal entre as mulheres idosas em relação às de meia-idade encontrada neste estudo. Neste sentido, avaliando 32 idosas, foi observada maior

satisfação corporal dentre aquelas praticantes de atividades físicas¹⁰. Este é um aspecto que merece novos estudos.

As idosas neste estudo disseram apresentar maior energia para as atividades diárias. Ressalta-se que isto não significa necessariamente que as mulheres de meia-idade tenham menos energia, mas que as idosas se adaptaram melhor ao declínio físico e conseguem realizar as tarefas para as quais estão adaptadas^{3, 4}. Isto porque entre as idosas os problemas músculo esqueléticos são muito mais frequentes e de maior gravidade⁹.

Em relação à satisfação com a saúde fica claro o impacto da velhice no organismo humano. Sabe-se que o declínio funcional dos idosos está relacionado com o aumento potencial de diversos agravos à saúde e doenças^{3, 4, 9}.

Por fim, em relação ao sono, um terço das idosas apresentou grande risco à saúde, o que ocorreu com um quarto das mulheres de meia-idade. Dormir até sete horas por noite aumenta o risco de diversas doenças, sendo que dormir menos de cinco horas é ainda mais prejudicial à saúde aumentando em duas a três vezes o risco de hipertensão, infarto, diabetes e obesidade⁵⁻⁷.

Conclusão

O declínio da saúde e da qualidade de vida começa já na meia-idade e ações de promoção da saúde devem iniciar-se nesta fase da vida e não à posteriori, sendo fundamental melhorar a qualidade do sono destas populações.

Referências

1. GUZMÁN, J. M. La situación Del envejecimiento em América der Sur em el contexto de Madrid+5 y los objetivos Del milenio. [Em línea]. Santiago, Chile, ONU, CEPAL/CELADE. [acesso: 06/01/2012]. Em URL: http://www.eclac.org/celade/noticias/paginas/4/23004/JMGuzman_p.pdf
2. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população do Brasil por sexo e idade –1980-2050. Rio de Janeiro, Série Estudos e Pesquisas, no. 24, 2008. Em URL: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/2008/projecao.pdf [13/05/2010].
3. LIMA-COSTA, M.F.; *et al.* Socioeconomic position and health in a population of Brazilian elderly: the Bambuí Health and Aging Study (BHAS). Em: Revista Panamericanade Salud Pública. 2003. Vol. 13, p. 387-394.
4. PARAHYBA, M. I.; VERAS, R. and MELZER, D. Incapacidade funcional entre as mulheres idosas no Brasil. Em: Revistade Saúde Pública. 2005. Vol. 39, p. 383-391.
5. TAMAKOSHI, K. and OHNO, Y. Self-reported sleep duration as a predictor of all-cause mortality: results from the JACC study, Japan. Em: Sleep. 2004. Vol. 27, p. 51-54.
6. TAHERI, S. The link between short sleep duration and obesity: we should recommend more sleep to prevent obesity. Em: Archives of Diseasein Childhood. 2006. Vol. 91, p. 881-884.
7. SUKA, M.; YOSHIDA, K. and SUGIMORI, H. Persistent insomnia is a predictor of hypertension in Japanese male workers. Em: Journal of Occupational Health. 2003. Vol. 45, p. 344-350.
8. FLECK, M.P.A.; *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Em: Revista de Saúde Pública. 2000. Vol. 34, p.178-183.
9. MORAIS, T.C.; *et al.* Pharmacoepidemiology and health in a Brazilian older population. Em: International Journal of Gerontology. 2008. Vol. 2, N°3, p. 103-108.
10. MATSUO, R. F.; *et al.* Imagem corporal de idosas e atividade física. Em: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2007. Vol. 6, N°1, p. 37-43.