



A QUALIDADE DE SONO ESTÁ CORRELACIONADA COM A INCAPACIDADE FÍSICA EM IDOSOS COM DOR LOMBAR: UM ESTUDO TRANSVERSAL

OLIVEIRA, Sabrina Dias de ¹; PINTO, Rafael Zambelli ²; FRANCO, Marcia Rodrigues ³; MORELHÃO, Priscila Kalil ⁴

¹ Universidade Estadual Paulista 'Júlio de Mesquita Filho', sabrinadoliveira@outlook.com

² Departamento de Fisioterapia, rafaelzambelli@gmail.com

³ Presidente Prudente, marciarfranco@gmail.com

⁴ SP, primorelhao@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Dor lombar; Idoso; Incapacidade física; Sono.

Introdução: A população idosa vem aumentando em ritmo acelerado no mundo e no Brasil, tendo estimativas que em 2050 haja dois bilhões de idosos no mundo representando 22% da população global, já no Brasil calcula-se que em 2060 aproximadamente 33,7% da população seja composta por idosos⁽¹⁾. O acentuado aumento dessa faixa etária é uma grande conquista, mas também um grande desafio principalmente em relação a previdência social, saúde, e desenvolvimento urbano, sendo necessário políticas públicas e legislação eficazes para que os idosos tenham seus direitos contemplados e uma maior qualidade de vida⁽²⁾. Conforme dados analisados em uma revisão sistemática publicada no estudo *Global Burden of Disease Study*, a expectativa de vida é associada ao aumento nos anos vividos com incapacidade, ou seja a população tem aumentado a sua longevidade, e conjuntamente a isso o número de anos saudáveis perdidos por incapacidade também aumentou, ocasionando uma baixa qualidade de vida⁽³⁾. Dentre as condições que impactam a qualidade de vida podemos considerar a incapacidade funcional dos idosos com dor lombar e qualidade de sono. O sono passa por alterações ocasionadas pelo envelhecimento, como por exemplo a diminuição do sono noturno e a maior frequência de cochilos diurnos e despertares noturnos, resultando em fragmentação de sono, consequentemente mais sonolência diurna prejudicando as tarefas de vida diária⁽⁴⁾. Dessa forma, como essas condições tem grande associação com a saúde do idoso, é importante que tenham uma manutenção de sua autonomia e suas atividades físicas e sociais, levando a melhora de sua qualidade de vida. Até o momento não está claro na literatura a relação entre sono e incapacidade nos idosos com dor lombar, há apenas estudos que revelam que a qualidade de sono, a dor lombar e a incapacidade estão associadas em adultos⁽⁵⁾. Este estudo teve como objetivo investigar se a qualidade de sono está associada a incapacidade física em idosos com dor lombar.

Metodologia: Este é um estudo transversal. Os critérios de inclusão foram: idade igual ou acima de 60 anos, tinham sintomas de dor lombar no momento da entrevista ou nos últimos três meses. Foram excluídos os idosos que não tinham dor lombar nos últimos 3 meses, e não tinham o cognitivo preservado, ou seja, quando não apresentavam a pontuação mínima do Questionário mini-mental pareado pela escolaridade. O estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista (FCT/UNESP), Campus de Presidente Prudente, São Paulo, Brasil (CAAE: 63835617.0.0000.5402). Para o recrutamento dos participantes o município de Presidente Prudente foi subdividido em cinco regiões (leste, oeste, norte, sul e centro). Foi realizado um levantamento de todos os bairros e ruas do município obtidos por meio dos códigos postais. A estratégia de escolha aleatória foi realizada por meio da ferramenta online de randomização-www.random.org/lists. Procedimento do estudo: Todos os idosos elegíveis foram convidados a participar de uma entrevista presencial em seus domicílios e

responderam a questionários. Os questionários foram administrados em um mesmo dia, com uma duração média de 45 minutos e todas as informações coletadas foram armazenadas em uma plataforma online chamada *Research Electronic Data Capture* (REDCap), e em seguida os dados coletados foram exportados para uma planilha do Excel. Coleta de dados: Para a realização do estudo foram utilizados os seguintes questionários para investigar os seguintes aspectos: Incapacidade funcional: Questionário de Incapacidade de Roland Morris⁽⁶⁾; Qualidade de sono: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh^(7,8); Sonolência Excessiva Diurna: foi utilizada a escala de sonolência de Epworth⁽⁹⁾; Estado Mental: Mini Exame do Estado Mental (MEEM)⁽¹⁰⁾. Análise

estatística: Para realização do teste estatístico foi aplicado o modelo de regressão multivariado e ajustado por covariáveis. **Resultados e discussão:** Foram analisados 225 idosos com dor lombar (n=225). A média (desvio padrão) da qualidade de sono teve valores de 10,33 (3,24) pontos no questionário de Índice de qualidade de sono de Pittsburg e a escala de sonolência diurna de Epworth média de 5,01 (3,37) e a média do questionário de incapacidade desta população foi de 10,92 (6,6). Logo após a análise de regressão linear multivariada controlada pelas covariáveis, o modelo final mostrou que a escala de sonolência diurna foi associada com a incapacidade nos pacientes com dor lombar $\beta=0,20$ (0,001 a 0,40) e $p=0,04$, ou seja a cada ponto na escala de sonolência os pacientes aumentam 0,20 pontos no questionário de incapacidade. Em concordância com os resultados obtidos, a sonolência foi associada a incapacidade física em idosos com dor lombar, e estudos comprovam que alguns problemas referentes ao sono, como a sonolência, estão significante relacionados a quedas em idosos⁽¹¹⁾. As quedas dão origem a lesões graves, diminuição da independência e incapacidade física, e com o aumento da incidência de quedas outro fator desafiador são os gastos públicos com a saúde, segundo um estudo em 2015 foram gastos aproximadamente US \$ 50,0 bilhões apenas com despesas médicas relacionadas a queda em idosos⁽¹²⁾. **Conclusão:** Conclui-se com base nos achados acima descritos que a sonolência diurna excessiva tem grande prevalência na vida dos idosos na sociedade atual, e leva a um aumento da incapacidade funcional nessa população. Considerando que uma má qualidade de sono pode trazer diversos malefícios para a saúde dos indivíduos, como o aumento de risco de apresentar comorbidades como diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e até aumentar o risco de mortalidade naqueles que possuem sonolência, é de extrema importância investigar de forma detalhada esse aspecto, visto que a sonolência foi associada a incapacidade. Estudos futuros são necessários para entender completamente o papel da sonolência diurna, sua interação com outros fatores psicológicos ou medicamentosos, em desenvolvimento e persistência de incapacidade relacionada à dor lombar nos idosos. Por fim acredita-se que futuras pesquisas devem ter um delineamento longitudinal para que possam entender o curso clínico dessa condição. **Apoio Financeiro:** Os autores agradecem o apoio a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES); Associação Fundo de Incentivo à Pesquisa (AFIP); Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Processo: 408500/2016-6.

Referências

1. Tramuja Vasconcellos Neumann L, Albert SM. Aging in Brazil. *Gerontologist*. 2018;58(4):611-7.
2. Braga, S. F. M., Del Maestro Filho, A., Silveira, R. B., & Guimaraes, L. D. V. M. (2008). As Políticas Públicas para os Idosos no Brasil: A Cidadania no Envelhecimento.
3. Salomon JA, Wang H, Freeman MK, et al. Healthy life expectancy

for 187 countries, 1990- 2010: a systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010 [published correction appears in *Lancet*. 2013 Feb 23;381(9867):628]. *Lancet*. 2012;380(9859):2144- 2162.

4. Wolkove N, Elkholy O, Baltzan M, Palayew M. Sleep and aging: 1. Sleep disorders commonly found in older people. *CMAJ* : Canadian Medical Association Journal. 2007;176:1299-304.
5. Kovacs FM, Seco J, Royuela A, et al. The association between sleep quality, low back pain and disability: A prospective study in routine practice. *Eur J Pain* . 2018;22(1):114-126. doi:10.1002/ejp.1095
6. Nusbaum L, Natour J, Ferraz MB, Goldenberg J. Translation, adaptation and validation of the Roland-Morris questionnaire--Brazil Roland-Morris. *Braz J Med Biol Res*. 2001; 34:203-10
7. Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC, de Barba ME, et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med*. 2011; 12 :70-5.
8. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989; 28 :193-213.
9. Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Pedro VD, Barreto SSM, Johns MW. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. 2009; 35:877-83.
10. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatr Res*. 1975; 12:189-98.
11. Min Y, Slattum PW. Poor Sleep and Risk of Falls in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *J Appl Gerontol*. 2018;37(9):1059-1084.
12. Florence CS, Bergen G, Atherly A, Burns E, Stevens J, Drake C. Medical Costs of Fatal and Nonfatal Falls in Older Adults. *J Am Geriatr Soc*. 2018;66(4):693-698.