



AUTOPERCEPÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS FREQUENTADORES DE CENTROS DE CONVIVÊNCIA

DAYANE DE CARVALHO RODRIGUES PENTEADO; ANA PAULA ALVES DE SOUZA;
PAULO ROGÉRIO MELO RODRIGUES; ANA PAULA MURARO; MÁRCIA GONÇALVES
FERREIRA

INTRODUÇÃO: A autopercepção da saúde é considerada um bom indicador do estado de saúde da pessoa idosa. **OBJETIVOS:** Verificar a associação entre autopercepção da saúde e qualidade do sono em idosos. **METODOLOGIA:** Estudo transversal com 485 idosos frequentadores de centros de convivência em uma capital da Região Centro-Oeste do Brasil. A autopercepção da saúde foi avaliada pela pergunta: “Em geral, o(a) Sr.(a) diria que sua saúde é:” Muito boa, Boa, Regular, Ruim ou Muito ruim”. Para as análises a variável foi categorizada em autopercepção positiva da saúde (muito boa e boa) e autopercepção negativa da saúde (regular, ruim e muito ruim). A qualidade do sono foi avaliada pelo *Mini-Sleep questionnaire* (MSQ), utilizado o ponto de corte ≥ 25 pontos, que indica qualidade do sono ruim. O teste do Qui-quadrado foi utilizado para verificar a associação entre as variáveis. O nível de significância estatística foi fixado em 5%. As análises estatísticas foram conduzidas no software SPSS, versão 20.0. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da área da saúde da Universidade Federal de Mato Grosso, sob o parecer nº 3.598.400. **RESULTADOS:** Dentre os idosos avaliados, 69,1% indicaram qualidade do sono ruim, sendo mais frequente em mulheres (70,9%) e entre os indivíduos com idade < 70 anos (72,4%). Observou-se que 54,4% dos idosos apresentaram autopercepção negativa da saúde. A qualidade do sono ruim foi mais frequente entre os idosos com autopercepção negativa da saúde (76% vs 59%, $p < 0,01$). **CONCLUSÃO:** Observou-se elevada frequência de qualidade do sono ruim entre os idosos e essa prevalência foi associada à autopercepção negativa da saúde.

Palavras-chave: Idoso, Sono, Autoavaliação, Saúde pública, Centro de convivência.