

ÍNDICE

Pág.

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABELAS

ÍNDICE DE QUADROS

ÍNDICE DE ABREVIATURAS E SIGLAS

1 – INTRODUÇÃO	17
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	21
CAPÍTULO 1 – O SONO	23
2 – NOÇÕES BÁSICAS SOBRE O SONO	25
2.1 – CONCEITOS	25
2.2 – ARQUITECTURA DO SONO	26
2.3 – ONTOGENIA DO SONO	33
2.4 - FISIOLOGIA E CRONOBIOLOGIA DO SONO	36
2.5 - FUNÇÕES DO SONO	37
2.6 - MÉTODOS DE AVALIAÇÃO DO SONO	39
CAPÍTULO 2 – O SONO NO IDOSO	43
3 – O SONO NO IDOSO	45
3.1 - PADRÃO DO SONO	47

3.2 - DISTÚRBIOS DO SONO	50
3.2.1 – Dissonias	50
3.2.2 – Parassonias	55
3.2.3 – Transtornos do Sono Clínico-psiquiátricos	57
3.3 – HIGIÉNE DO SONO	58
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	61
CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA	63
4 - CONSIDERAÇÕES METEDOLÓGICAS	65
4.1 – CONCEPTUALIZAÇÃO E OBJECTIVOS DO ESTUDO	65
4.2 – HIPÓTESES DO ESTUDO	68
4.3 - INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS	69
4.4 – PROCEDIMENTOS NA SELECÇÃO DA AMOSTRA E NA APLICAÇÃO DOS DO INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS	77
4.5 – PROCEDIMENTO ESTATÍSTICO	78
CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	83
5 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	85
5.1 – ANÁLISE DESCRITIVA	85
5.1.1 – Caracterização da amostra	85
5.2 – ANÁLISE INFERENCIAL	102
CAPÍTULO 5 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	119
6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	121
6.1 – DISCUSSÃO METODOLÓGICA	121

6.2 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	122
7 – CONCLUSÃO	139
BIBLIOGRAFIA	149
APÊNDICE I	159
APÊNDICE II	163
ANEXO 1 – Instrumento de colheita de dados	169
ANEXO II – Autorização para aplicação do questionário	181

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1- Hipnograma	32
Figura 2- Representação esquemática da relação prevista entre as variáveis estudadas na investigação empírica (desenho de investigação)	68

ÍNDICE DE TABELAS

	Pág.
Tabela 1 - Tipos de métodos de estudo do sono	39
Tabela 2 – Caracterização sócio-demográfica em função do local de residência	89
Tabela 3 - Estatísticas em relação á idade	86
Tabela 4 - Coabitação em função do género	90
Tabela 5 -Visitas dos familiares segundo o género	90
Tabela 6 - Opção de residir no lar da terceira idade em função do género	91
Tabela 7 - Visitas e frequência em função do género	92
Tabela 8 - Tipo de ocupação dos tempos livres dos idosos por local de residência	93
Tabela 9 – Prática de actividade física segundo local de residência	93
Tabela 10 – Tipo e frequência da prática de actividade física, segundo o género	94
Tabela 11 – Estilos de vida em função do género	95
Tabela 12 - Estatísticas relacionadas com a qualidade do sono	96
Tabela 13 – Matriz de Correlação de Pearson entre as sub-escalas da qualidade do sono face ao grupo	97
Tabela 14 – Qualidade subjectiva do sono em função do género	98
Tabela 15 – Latência do sono em função do género	99
Tabela 16 - Duração do sono em função do género	99
Tabela 17 - Eficiência do sono em função do género	100
Tabela 18 - Perturbação do sono em função do género	100
Tabela 19 – Uso de Medicamentos para dormir em função do género	101

Tabela 20 – Disfunção diurna em função do género	101
Tabela 21 – Qualidade do sono em função do género	102
Tabela 22 - Teste Kruskal-Wallis entre a qualidade de sono e os grupos etários	103
Tabela 23 - Qualidade Global do Sono em função dos grupos etários	103
Tabela 24 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e o género	104
Tabela 25 - Qualidade Global do sono em função do género	105
Tabela 26 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e o Local de residência	105
Tabela 27 – Qualidade global do sono em função do local de residência	106
Tabela 28 - Teste kruskal - Wallis entre a qualidade do sono e o estado civil	107
Tabela 29 – Teste t para diferenças de médias entre a qualidade de sono e estado civil	107
Tabela 30 – Qualidade global do sono em função do estado civil	108
Tabela 31 – Teste t para diferenças de médias entre a qualidade de sono e habilitações literárias	109
Tabela 32 – Qualidade Global do sono em função das habilitações literárias	109
Tabela 33 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e a prática de actividade física	110
Tabela 34 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e o tipo de alimentação	111
Tabela 35 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e apanhar sol	112
Tabela 36 – Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e consumo de chá	113
Tabela 37 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e consumo de bebidas alcoólicas	114
Tabela 38 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e o consumo de café	115

Tabela 39 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e os hábitos higiénicos	116
Tabela 40 - Teste de U Mann – Whitney entre a qualidade de sono e a ocupação de tempos livres – TV	117

ÍNDICE DE QUADROS

	Pág.
Quadro 1- Características genéricas do sono normal dum jovem adulto	35
Quadro 2- Sintomatologia da SAOS	53
Quadro 3 – Distúrbios de sono associados a problemas clínicos	57
Quadro 4 – Grau de dispersão em função do coeficiente de variação	78

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CIDS – Classificação Internacional dos Distúrbios do Sono

CSV- Ciclo Sono Vigília

EEG- Electroencefalograma

EMG- Electromiograma

EOG- Electrooculograma

FEO – Food Entrainment Oscillator

Hz- Hertz

INE – Instituto Nacional de Estatística

IQSP – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh

MMP- Movimentos Periódicos das Pernas

NREM- Movimento não Rápido dos Olhos (*non rapid eye movement*)

NSQ- Núcleo Supraquiasmático

OMS – Organização Mundial de Saúde

PNS – Plano Nacional da Saúde

PNSI – Plano Nacional da Saúde do Idoso

RAT – Remote Associates Test

REM- Movimento Rápido dos Olhos (*rapid eye movement*)

SAOS – Síndrome Apneia Obstrutiva do Sono

SNC – Sistema Nervoso Central

T.V - Televisão

VAS – Vias Áreas Superiores

W.C – Casa de banho

Introdução
