

PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UM QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE SUBJETIVA DO SONO USADO EM IDOSOS: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

HELENA ESPIRITO-SANTO | MARIANA MARQUES | JOANA MATRENO | DANIEL FALCÃO | SARA MOITINHO | RUTE ALMEIDA | MARLENE COSTA | LUÍSA CALDAS
Departamento de Investigação & Desenvolvimento | Instituto Superior Miguel Torga

INTRODUÇÃO

OBJETIVOS

Explorar as propriedades psicométricas de um Questionário de qualidade subjetiva de sono a ser usado na população idosa.

MÉTODOS

PARTICIPANTES E INSTRUMENTOS

Noventa e nove idosos (média de idades, $M = 78,65$ anos; $DP = 6,92$) sob resposta social em instituições do Concelho de Coimbra aceitaram participar voluntariamente, tendo sido avaliados por uma série de instrumentos incluindo questões sociodemográficas, testes neuropsicológicos, um questionário de sono composto por um Questionário de qualidade subjetiva de sono (adaptado de um Questionário usado em estudantes universitários) e questões que avaliam correlatos de sono, tais como a higiene do sono, prática de exercício físico, entre outros.

QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE SUBJETIVA DE SONO

O Questionário original foi desenvolvido para estudantes universitários. Adaptámos os itens para a população idosa (p.e., alterámos “durante as aulas acorda quantas vezes por noite?”). É composto por sete itens que avaliam os seguintes aspetos da qualidade do sono:

— Latência do sono

- Quando se deita, em regra, quanto tempo demora a adormecer?
- Opções de resposta: 1-14 min; 15-30 min; 31-45 min; > 60 min.

— Dificuldade em adormecer

- Depois de se deitar costuma ter dificuldade em adormecer?
- Opções de resposta: Nunca; Raramente; Às vezes; 3-4 noites por semana; quase todas ou todas as noites.

— Número de vezes que acorda durante a noite

- Quantas vezes costuma acordar durante a noite?
- Opções de resposta: 0 vezes; 1 vez por noite; 2-3 vezes por noite; 4-5 vezes por noite; 6 ou mais vezes por noite.

— Acordar espontaneamente demasiado cedo

- Costuma acordar espontaneamente antes do hora desejada?
- Opções de resposta: Nunca; Raramente; Às vezes; 3-4 noites por semana; quase todas ou todas as noites.

— Perceção subjectiva de que acordar demasiado cedo é um problema

- Acordar durante a noite ou antes da hora desejada costuma ser um problema para si?
- Opções de resposta: Nunca; Muito pouco; Um pouco; Muito; MUITÍSSIMO.

— Dois itens que avaliam a qualidade geral subjetiva do sono e a profundidade do sono

- Normalmente, como é o seu sono (independentemente das horas que dorme)?

— Qualidade do sono

- Opções de resposta: Muito mau; Mau; Razoável; Bom; Muito bom.

— Profundidade do sono

- Opções de resposta: Muito leve; Leve; Mais ou menos pesado; Pesado; Muito pesado

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi usado o SPSS 20.0 Para Macintosh.

- Efetuamos a análise fatorial usando uma solução de componentes principais com rotação Varimax.
- Usámos o diagrama de sedimentação para identificar o número de fatores a ser extraído.
- Analisámos a consistência interna do Questionário de qualidade subjetiva do sono calculando o coeficiente do alfa de Cronbach

RESULTADOS

Adequação dos dados e análise fatorial

A medida de adequação da amostragem Kaiser-Meyer-Olkin (deveria ser $\geq 0,6$ e foi de 0,83), o valor do teste de Bartlett de esfericidade (deveria ser $\leq 0,05$; foi de $\leq 0,001$), isto permitiu-nos verificar adequadamente os dados para a análise fatorial. O Questionário revelou boa consistência interna (coeficiente do alfa de Cronbach: $\alpha = 0,812$) (Pallant, 2007).

Solução de componentes principais e diagrama de sedimentação

- A solução de componentes principais e a análise do diagrama de sedimentação revelaram uma solução estatisticamente significativa de um fator (*eigenvalue* >1) explicando 48,8% da variância total.

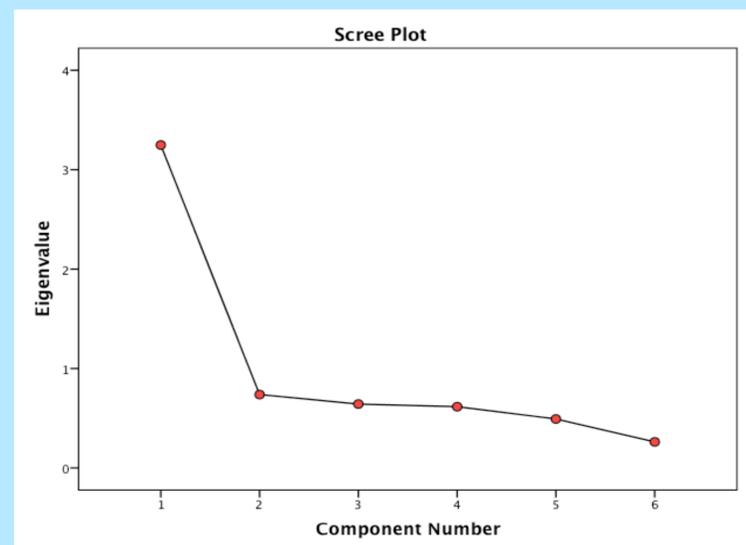


Figura 1. Diagrama de sedimentação do Questionário de qualidade subjetiva do sono.

- A matriz de componentes com os pesos fatoriais não rodados para cada item, mostrou que todos saturam fortemente ($> 0,4$).

Consistência interna

- O Questionário revelou ter uma boa consistência interna (Coeficiente alfa Cronbach $\alpha = .812$) (Pestana & Gageiro, 2008).
- Todas as correlações Item-total corrigidas apresentaram valores superiores a 0,3, com a exceção do item que avalia a profundidade do sono. É de salientar que não existiu vantagem em retirar este item porque a sua remoção não aumentou o valor da consistência interna do questionário.
- Analisando o alfa de Cronbach quando cada item foi removido, nenhum deles levou ao aumento do valor do alfa. Decidimos não excluir nenhum dos itens.

CONCLUSÕES

Este Questionário de qualidade do sono, apresenta boas propriedades psicométricas. Visto que nas avaliações deste género de população é importante não haver sobrecarga dos sujeitos, este instrumento breve constitui uma boa opção para avaliar a qualidade subjetiva do sono, preenchendo uma lacuna no que toca a instrumentos nesta área.

REFERÊNCIAS

- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 15)*. (pp. 53-64, 146-178) Open University Press. McGraw Hill Education.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (5a Ed)*. Lisboa: Edicoes Silabo.