RESUMO - EDUCAÇÃO FÍSICA - PRESENCIAL E SEMI

INVESTIGANDO A SAÚDE MENTAL DE IDOSOS: NÍVEL DE ANSIEDADE E QUALIDADE DE SONO DE IDOSOS DA CIDADE DE NOVA IGUAÇU

Luíza Alves De Athayde Carvalho (luiza.aathaydec@gmail.com)

Damiery Augusta Tavares Serapião (damiserapiao@gmail.com)

Thamille Palmeira De Carvalho Mões (thamillepalmeira@gmail.com)

Jailton Luiz Vieira (jlvieira48@hotmail.com)

Guilherme Sales Corrêa (thaboysales7@gmail.com)

Estefany Ferreira Dos Santos (ferreiraestefany1323@gmail.com)

Thiago Rodrigues Gonçalves (tr.goncalves@yahoo.com.br)

Introdução: O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo à tona desafios relacionados à saúde física e mental dos idosos. Entre os principais fatores que comprometem a qualidade de vida dessa população, estão os distúrbios do sono e os níveis elevados de ansiedade, os quais impactam diretamente no bem-estar e na autonomia funcional. Além disso, a má qualidade do sono está associada a maiores índices de depressão, déficit cognitivo e aumento da dependência, enquanto a ansiedade, frequentemente subdiagnosticada em idosos, intensifica quadros de estresse e

fragilidade. Objetivo: Analisar o nível de ansiedade e a qualidade do sono de idosos participantes do Espaço Municipal da Terceira Idade (ESMUTI) na cidade de Nova Iguaçu. Material e Métodos: Trata-se de um estudo transversal e descritivo, realizado no ESMUTI, com 56 idosos com idade de 72±6 anos, 71,1±15,0kg e 1,57±0,09m. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética local e todos os voluntários assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os idosos realizaram testes de composição corporal através de bioimpedância e posteriormente responderam a dois instrumentos validados: o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), utilizado para avaliação da qualidade do sono, e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), voltado à mensuração dos níveis de ansiedade. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, com apresentação de média, desvio padrão, valores mínimos e máximos. Resultados Os dados referentes ao PSQI apresentaram média de 7,6 pontos (±3,9), variando entre 1 e 18, o que indica que a maioria dos idosos avaliados apresentaram uma qualidade de sono ruim (43,6%), 30,1% apresentaram uma boa qualidade do sono e 25,6% distúrbio severo do sono. Quanto ao BAI, a média encontrada foi de 13,0 pontos (±9,8), com valores mínimos de 0 e máximos de 41, os quais 35,4% obtêm um nível mínimo de ansiedade, 31,2 nível leve, 20,8% um nível moderado e 12,5% um nível grave de ansiedade. Tais resultados sugerem que grande parte da amostra convive com alterações na qualidade do sono e níveis de ansiedade que podem afetar diretamente seu cotidiano e sua saúde geral. Conclusão: O estudo evidenciou que os idosos avaliados no ESMUTI apresentam, em sua maioria, má qualidade de sono e níveis preocupantes de ansiedade. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar dessa população, bem como intervenções multiprofissionais para prevenção de agravos decorrentes desses fatores.

Palavras-chave: idosos; ansiedade; sono.