

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA**

Julia Fernandez Oliveira

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NA QUALIDADE DO SONO DE
PESSOAS IDOSAS DA COMUNIDADE**

SÃO CARLOS

2024

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA**

Julia Fernandez Oliveira

**INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NA QUALIDADE DO SONO DE
PESSOAS IDOSAS DA COMUNIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Gerontologia da Universidade Federal de São Carlos, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Gerontologia.

Orientadora: Prof^a Dr^a Keika Inouye

Co-orientadora: Prof^a Dr^a Ariene Angelini dos Santos Orlandi

SÃO CARLOS

2024

**ESTE TRABALHO DE PESQUISA SERVIU DE BASE PARA PUBLICAÇÃO
DO SEGUINTE ARTIGO:**

OLIVEIRA, Julia Fernandez et al. Influência da ansiedade na qualidade do sono de pessoas idosas da comunidade. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, v. 22, n. 2, p. e3494-e3494, 2024.

<https://doi.org/10.55905/oelv22n2-231>.

AGRADECIMENTOS e FINANCIAMENTO

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) – bolsa PIBIC, Projeto Universal CNPq processo nº 429310/2018-8 e Pro-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos.

Influência da ansiedade na qualidade do sono de pessoas idosas da comunidade

RESUMO

Objetivos: Investigar a associação entre ansiedade e qualidade do sono em pessoas idosas atendidas em Unidades de Saúde da Família.

Métodos: Trata-se de um estudo descritivo e transversal, empregando uma abordagem quantitativa. Os participantes foram divididos em grupos com e sem ansiedade para análises comparativas da qualidade do sono. A coleta de dados foi realizada por meio de uma ficha de caracterização com perguntas específicas sobre ansiedade e pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Foram realizadas análises estatísticas descritivas e comparativas. Foram respeitadas todas as diretrizes da Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas envolvendo seres humanos.

Resultados: A amostra foi predominantemente do sexo feminino (54,4%), casada (93,6%), preta ou parda (48,0%), católica (55,2%) e aposentada (80,0%) com percepção de renda insuficiente (57,6%). A idade média foi de 69,94 anos e 3,03 anos de escolaridade. As rendas individual e familiar eram, respectivamente de R\$1.198,51 e R\$2.319,97. A prevalência de ansiedade foi de 34,4%. Com relação à qualidade do sono, 24,8% tinham boa qualidade, 52% qualidade do sono ruim e 23,2% possuíam distúrbio de sono.

Conclusão: O grupo com ansiedade apresentou o escore total médio de (má) qualidade do sono mais elevado – 9,40 pontos (Md=9,00; DP=4,40) quando comparado ao grupo sem ansiedade – 6,48 pontos (Md=6,00; DP=3,30). Esta diferença entre grupos foi significativa. Portanto, pode-se concluir que há maior proporção de indivíduos com distúrbio do sono no grupo com ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade. Pessoa Idosa. Sono.

Influence of anxiety on the quality of sleep of community-dwelling older people

ABSTRACT

Objectives: To investigate the association between anxiety and sleep quality in elderly people cared for in Family Health Units.

Methods: This is a descriptive and cross-sectional study, using a quantitative approach. Participants were divided into groups with and without anxiety for comparative analyzes of sleep quality. Data collection was carried out using a characterization form with specific questions about anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Descriptive and comparative statistical analyzes were performed. All guidelines of Resolution no. 466/12 of the National Health Council for research involving human beings.

Results: The sample was predominantly female (54.4%), married (93.6%), black or mixed race (48.0%), Catholic (55.2%) and retired (80.0%) with perception of insufficient income (57.6%). The average age was 69.94 years and 3.03 years of education. Individual and family income were R\$1,198.51 and R\$2,319.97, respectively. The prevalence of anxiety was 34.4%. Regarding sleep quality, 24.8% had good quality, 52% had poor sleep quality and 23.2% had sleep disorders.

Conclusion: The group with anxiety had a higher average total score of (poor) sleep quality – 9.40 points (Md=9.00; SD=4.40) when compared to the group without anxiety – 6.48 points (Md=6.00; SD=3.30). This difference between groups was significant. Therefore, it can be concluded that there is a higher proportion of individuals with sleep disorders in the anxiety group.

Keywords: Anxiety. Older people. Sleep.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil testemunhou mudanças significativas na sua estrutura etária. Este fenômeno é chamado de transição demográfica, e resulta em uma população envelhecida, com estimativa de se atingir 73,5 milhões de pessoas idosas até 2060 (IBGE, 2015). Esse cenário impacta na economia, política, saúde pública e previdência social e requer uma resposta do setor público e privado, ainda despreparados para essa transição (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2017; AMARO; AFONSO, 2018; MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016; MIRANDA, 2015). Além disso, as dinâmicas familiares e sociais são afetadas, uma vez que pessoas idosas possuem necessidades de consumo e saúde distintas dos jovens (SILVA, 2013; ZANON; MORETTO; RODRIGUES, 2013).

O envelhecimento é um processo complexo influenciado por fatores internos e externos, manifestando-se em mudanças físicas, psicológicas, ocupacionais e sociais. Essas alterações progressivas e cumulativas afetam a funcionalidade e são influenciadas por ambiente e estilo de vida (SGARBIERI; PACHECO, 2017). Elas aumentam a suscetibilidade a condições crônicas. Além disso, pessoas idosas enfrentam desafios sociais decorrentes de mudanças nos papéis familiares e ocupacionais, bem como problemas de saúde mental, como depressão, estresse e ansiedade (YÁNEZ; APIP; KELLOG, 2019).

A ansiedade está associada a distúrbios de humor, impactando negativamente na autoestima e gerando sofrimento psicológico, resultando em problemas físicos e redução da funcionalidade (CARDOSO et al., 2022). Sintomas como insônia, fadiga, perda de apetite, falta de concentração e até depressão são frequentes. Fatores de risco incluem sexo feminino, baixa escolaridade, renda, viver sozinho e falta de suporte social, comumente presentes em pessoas idosas atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (MAXIMIANO-BARRETO et al., 2017; 2019). Estudos indicam alta incidência de transtornos de ansiedade na população com mais de 60 anos, sendo os mais comuns Transtorno de Ansiedade Generalizada, fobias e transtornos de pânico (SUBRAMANYAM et al., 2018). A prevalência varia de 6% a 10%, mas é subdiagnosticada nessa faixa etária (SCHUURMANS; BALKOM, 2011).

O sono é um processo fisiológico vital para o descanso e o funcionamento adequado do corpo. Além de promover a recuperação física e psicológica, o sono está relacionado a funções cognitivas e aprendizagem, sendo crucial para um envelhecimento saudável (FERNANDES, 2006; KAMALESH; VELAYUDHAN, 2018; LOPES, 2018). Entretanto, alterações no padrão de sono são comuns em pessoas idosas, devido a mudanças na vida, fatores ambientais, emocionais e de saúde, podendo impactar negativamente na saúde cardiovascular e no bem-estar geral (GEIB et al., 2003; MUGEIRO; MARTINS, 2011; ALVES et al., 2020; DESJARDINS et al., 2019).

Estudos revelam que uma eficiência do sono abaixo de 80% em pessoas idosas está associada a um aumento na mortalidade, especialmente quando relacionada a transtornos de ansiedade e desordens de humor, principalmente em mulheres que tendem a dormir menos que homens. Resultados semelhantes foram encontrados em pesquisas na China, evidenciando que sintomas depressivos e transtornos de ansiedade afetam negativamente a qualidade do sono, com fatores como sexo feminino e idade acima de 70 anos impactando adversamente (Desjardins et al., 2019; Xu et al., 2021). Além disso, a ansiedade influencia na capacidade de manter o sono, sendo que 64% das pessoas idosas com ansiedade apresentam sono de baixa qualidade, com a duração do sono sendo tanto causa quanto consequência dos sintomas de ansiedade (Potvin et al., 2014; Barros et al., 2020).

A investigação sobre a influência da ansiedade na qualidade do sono em pessoas idosas assume singular importância, uma vez que ambos os fatores desempenham um papel significativo na saúde, especialmente nessa parcela da população. Estudos nessa área são essenciais para fornecer maior compreensão sobre o quão significativo pode ser o impacto da ansiedade no sono dessas pessoas, levando a distúrbios como insônia e sonolência diurna excessiva.

OBJETIVO

Investigar a associação entre ansiedade e qualidade do sono em pessoas idosas atendidas em Unidades de Saúde da Família situadas em regiões de alta vulnerabilidade social.

MÉTODO

Esta pesquisa utiliza dados parciais da pesquisa intitulada “Fatores associados à má qualidade do sono de idosos cuidadores” realizada sob coordenação da Profa. Dr^a. Ariene Angelini dos Santos Orlandi, com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) - Projeto Universal CNPq Processo no. 429310/2018. Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo.

O estudo foi realizado em São Carlos, uma cidade no interior de São Paulo, com 19 Unidades de Saúde da Família (USF) atendendo cerca de 39.768 habitantes, o que equivale a 17,9% da população local (SÃO CARLOS, 2018). Destas unidades, oito estão situadas em áreas de alta vulnerabilidade social, conforme o Índice Paulista de Vulnerabilidade Social (IPVS) (SEADE, 2010). A coleta de dados ocorreu entre julho de 2019 e março de 2020.

As pessoas idosas foram convidadas a participar do estudo seguindo os seguintes critérios de inclusão: ter 60 anos ou mais e estar cadastrado nas áreas de abrangência das USF em áreas de alta vulnerabilidade social. Os critérios de exclusão foram: apresentar problemas de linguagem e/ou audição que impossibilitaram a aplicação dos instrumentos.

Com base nos cerca de 5.130 indivíduos idosos atendidos nas Unidades de Saúde da Família, foi calculado que 116 deles formariam uma amostra com 95% de confiança e uma margem de erro de 9% (cálculo realizado por meio do Survey Monkey®). Desta forma, a amostra final foi de 125 pessoas idosas. Para a análise da qualidade do sono, os participantes foram divididos em dois grupos: (a) Pessoas idosas sem ansiedade e (b) Pessoas idosas com ansiedade.

Os indivíduos foram contatados em seus domicílios e convidados a participar da pesquisa. Quando preenchidos os critérios de inclusão, foram coletados os dados sociodemográficos e agendada uma posterior visita para coleta dos demais instrumentos. A entrevista foi realizada após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Caracterização sociodemográfica e de saúde da pessoa idosa, a qual abrange as variáveis idade (anos), escolaridade (anos), renda individual e familiar (em reais), sexo (masculino ou feminino), estado civil (casado(a)/companheiro; solteiro; viúvo; divorciado(a)/separado(a)/desquitado), etnia (branca, preta,

parda, indígena, amarela), religião (católica; evangélica; congregação cristã; espírita; não tem religião), praticante (sim ou não), aposentadoria (sim ou não), percepção de renda suficiente (sim ou não) e diagnóstico de ansiedade (sim ou não).

O segundo instrumento consiste no Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), elaborado por Buysse (1989), amplamente utilizado no meio acadêmico científico para mensurar a qualidade do sono no último mês. No Brasil, o instrumento foi traduzido, adaptado e validado para o contexto brasileiro por Bertolazi et al. (2011). Constituído por questões em autorrelato, o escore global varia de 0 a 21 pontos. Quanto mais elevado o valor obtido, pior a avaliação da qualidade do sono, sendo que o escore global permite caracterizar o sono como de boa qualidade (cinco pontos ou menos), de má qualidade (cinco a 10 pontos) e distúrbio do sono (acima de dez pontos).

Todas as etapas deste trabalho seguiram as diretrizes éticas da Resolução nº. 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisas com seres humanos (BRASIL, 2012; 2026).

RESULTADOS

Das 125 pessoas idosas entrevistadas, 43 tinham ansiedade (34,4%). A amostra tinha idade média de 69,94 anos ($Md=70,00$; $DP=6,86$; $x_{\min}=60,00$; $x_{\max}=88,00$) e 3,03 anos de escolaridade ($Md=3,00$; $DP=2,90$; $x_{\min}=0,00$; $x_{\max}=15,00$). As rendas individual e familiar eram de R\$ 1.198,51 e R\$ 2.319,97 (renda individual: $Md=998,00$; $DP=859,64$; $x_{\min}=0,00$; $x_{\max}=6000,00$; renda familiar: $Md=2000,00$; $DP=1108,83$; $x_{\min}=300,00$; $x_{\max}=6998,00$). O salário mínimo vigente na época da coleta de dados, 2018 e 2019, era de R\$ 954,00 e 998,00, respectivamente. Sendo assim, considerando o maior valor (R\$998,00), estas eram em média de 1,2 e 2,3 salários mínimos (individual e familiar, respectivamente).

As análises comparativas apontaram diferenças significativas em relação à idade entre os grupos, sendo o grupo com ansiedade mais jovem ($U=1222,50$, $p=0,005$). Não houve diferença para as demais variáveis. Os dados descritivos e comparativos completos de variáveis sociodemográficas contínuas segundo a presença ou não de ansiedade constam detalhadamente na Tabela 1.

Tabela 1 – Análises descritivas e comparativas de variáveis sociodemográficas contínuas segundo a presença de ansiedade em pessoas idosas da comunidade residentes em contexto de alta vulnerabilidade social (n=125). São Carlos, 2019.

GRUPO	Grupo sem ansiedade	Grupo com ansiedade	Todos os Grupos	Análises Comparativas	
				U	p
VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS				Mann-Whitney	
Idade (anos)	n=82	n=43	n=125	1222,500	0,005
Média	71,04	67,84	69,94		
Mediana	71,00	68,00	70,00		
DP	6,73	6,70	6,87		
Mínimo	60,00	60,00	60,00		
Máximo	88,00	87,00	88,00		
Escolaridade (anos)	n=82	n=43	n=125	1699,500	0,737
Média	3,03	3,07	3,04		
Mediana	3,00	3,00	3,00		
DP	2,724	3,247	2,902		
Mínimo	0,00	0,00	0,00		
Máximo	15,00	14,00	15,00		
Renda Individual (reais)	n=79	n=42	n=121	1562,000	0,591
Média	1166,18	1259,33	1198,51		
Mediana	998,00	999,00	998,00		
DP	752,854	1038,643	859,639		
Mínimo	0,00	0,00	0,00		
Máximo	4500,00	6000,00	6000,00		
Renda Familiar (reais)	n=80	n=39	n=119	1506,000	0,759
Média	2270,33	2421,82	2319,97		
Mediana	2000,00	2000,00	2000,00		
DP	971,333	1356,690	1108,826		
Mínimo	300,00	998,00	300,00		
Máximo	6878,00	2421,82	6998,00		

No que tange às variáveis sociodemográficas categóricas, os idosos eram predominantemente do sexo feminino (54,4%, n=68), casados ou com companheiro (93,6%, n=117), pretos ou pardos (48,0%, n=60), católicos (55,2%, n=69), praticantes de uma religião (73,6%, n=92), aposentados (80,0%, n=100) e com percepção de renda insuficiente (57,6%, n=72).

As análises comparativas revelaram diferença significativa entre os grupos em relação à variável sexo, sendo o grupo com ansiedade predominantemente do sexo feminino e o grupo sem ansiedade, do sexo masculino ($X^2=8,272$, $p=0,004$). As demais variáveis categóricas não apresentaram diferenças significativas entre os grupos. Os dados descritivos e comparativos completos de variáveis sociodemográficas contínuas segundo a

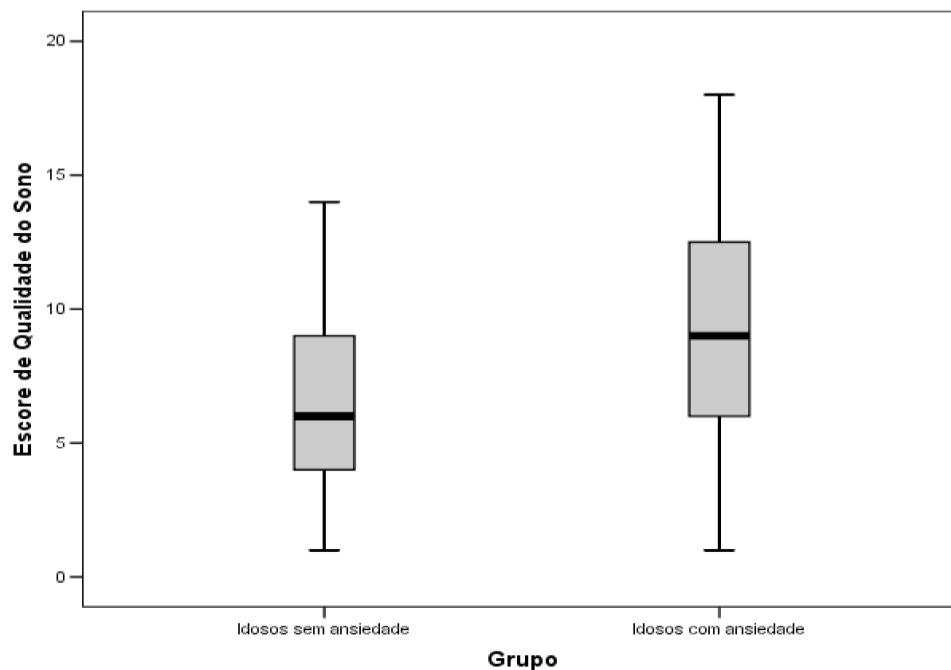
presença ou não de ansiedade das pessoas idosas são apresentados na Tabela 2.

Tabela 2 – Análises descritivas e comparativas de variáveis sociodemográficas categóricas segundo a presença de ansiedade em idosos da comunidade residentes em contexto de alta vulnerabilidade social (n=125). São Carlos, 2019.

GRUPO	Grupo sem ansiedade	Grupo com ansiedade	Todos os Grupos	Análises Comparativas		
VARIÁVEIS DEMOGRÁFICAS	n (%)	n (%)	n (%)	Qui-Quadrado de Pearson ou Fisher^F		
				X²	gl	p
Sexo				8,272	1	0,004
Masculino	45 (54,9)	12 (27,9)	57 (45,6)			
Feminino	37 (45,1)	31 (72,1)	68 (54,4)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Estado Civil				3,507	3	0,320
Casado/Com companheiro	78 (95,1)	39 (90,7)	117 (93,6)	3,452 ^F		0,358
Solteira	1 (1,2)	0 (0,0)	1 (0,8)			
Separada/Divorciada	2 (2,4)	1 (2,3)	3 (2,4)			
Viúva	1 (1,2)	3 (7,0)	4 (3,2)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Cor da Pele				5,075	4	0,280
Branca	26 (31,7)	16 (37,2)	42 (33,6)	4,945 ^F		0,246
Preta	15 (18,3)	4 (9,3)	19 (15,2)			
Parda	40 (48,8)	20 (46,5)	60 (48,0)			
Indígena	0 (0,0)	1 (2,3)	1 (0,8)			
Amarela	1 (1,2)	2 (4,7)	3 (2,4)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Religião				1,422	4	0,840
Católica	47 (57,3)	22 (51,2)	69 (55,2)	1,674 ^F		0,854
Evangélica	25 (30,5)	14 (32,6)	39 (31,2)			
Congregação Cristã	6 (7,3)	5 (11,6)	11 (8,8)			
Espírita	1 (1,2)	0 (0,0)	1 (0,8)			
Não tem religião	3 (3,7)	2 (4,7)	5 (4,0)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Praticante da religião				0,077	1	0,782
Não	21 (25,6)	12 (27,9)	33 (26,4)			
Sim	61 (74,4)	31 (72,1)	92 (73,6)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Aposentada				1,276	1	0,259
Não	14 (17,1)	11 (25,6)	25 (20,0)			
Sim	68 (82,9)	32 (74,4)	100 (80,0)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			
Renda suficiente				2,600	1	0,107
Não	43 (52,4)	29 (67,4)	72 (57,6)			
Sim	39 (44,6)	14 (32,6)	53 (42,4)			
Total	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			

O escore total médio de qualidade do sono obtido por meio do PSQI foi de 7,48 pontos (Md=7,00; DP=3,95, x_{\min} =1,00, x_{\max} =18,00). O grupo com ansiedade apresentou o escore total médio de (má) qualidade do sono mais elevado – 9,40 pontos (Md=9,00; DP=4,40, x_{\min} =1,00, x_{\max} =18,00) quando comparado ao grupo sem ansiedade – 6,48 pontos (Md=6,00; DP=3,30, x_{\min} =1,00, x_{\max} =14,00). Esta diferença entre grupos foi significativa (U=1079,00; p=0,000) (Figura 1).

Figura 1 – Comparativo da pontuação geral de qualidade do sono segundo a presença ou não de ansiedade das pessoas idosas da comunidade residentes em contexto de alta vulnerabilidade social (n=125). São Carlos, 2019

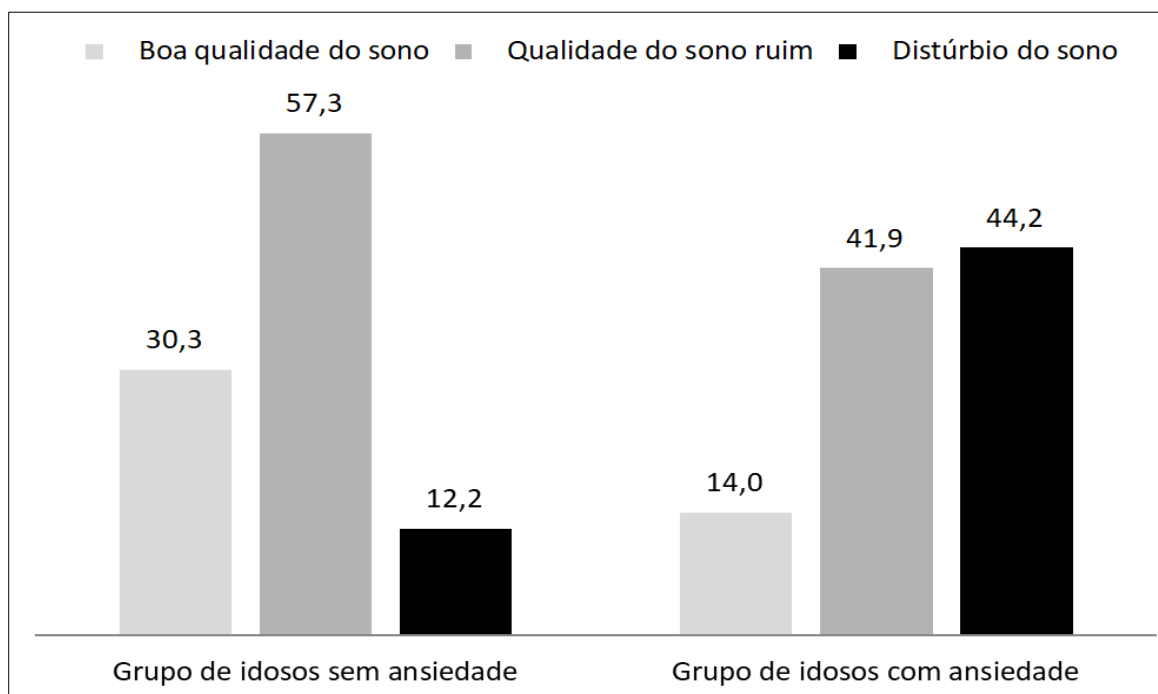


Os dados detalhados da distribuição das pessoas idosas segundo a qualidade do sono categorizada e a presença ou não de ansiedade são explicitados na Tabela 3. Vale observar que há maior proporção de indivíduos com distúrbio do sono no grupo com ansiedade ($X^2=16,849$, p=0,000) (Tabela 3, Figura 2).

Tabela 3 – Distribuição das pessoas idosas residentes em contexto de alta vulnerabilidade social segundo a qualidade do sono categorizada e a presença ou não de ansiedade (n=125). São Carlos, 2019.

GRUPO	Grupo sem ansiedade	Grupo com ansiedade	Todos os Grupos	Análises Comparativas Qui-Quadrado de Pearson ou Fisher ^F		
				n (%)	n (%)	n (%)
QUALIDADE DO SONO				16,849	2	0,000
Boa qualidade do sono	25 (30,3)	6 (14,0)	31 (24,8)			
Qualidade do sono ruim	47 (57,3)	18 (41,9)	65 (52,0)			
Distúrbio do sono	10 (12,2)	19 (44,2)	29 (23,2)			
TOTAL	82 (100,0)	43 (100,0)	125 (100,0)			

Figura 2 - Distribuição das pessoas idosas residentes em contexto de alta vulnerabilidade social segundo a qualidade do sono categorizada e a presença ou não de ansiedade (n=125). São Carlos, 2019.



DISCUSSÃO

No presente estudo foi encontrado um perfil predominantemente feminino, casado ou com companheiro, preto ou pardo, católico, praticante de uma religião, aposentado e com percepção de renda insuficiente. Esses resultados estão conforme o perfil de pessoas idosas comunitárias brasileiras descritos em outros estudos (Bushatsky et al., 2018; Castro et al., 2019; Davidson, DiGiacomo e McGrath, 2011; Ginter; Simko, 2013; Luz et al., 2014; Sousa et al., 2019).

Foi possível notar que houve maior incidência de ansiedade em pessoas mais jovens. Sendo, o grupo com ansiedade com uma idade média de 67,84 anos e o grupo sem ansiedade com uma idade média de 71,04 anos. No estudo de Oliveira et al. (2017), a incidência de ansiedade era de 47,9%; e na pesquisa de de Mello (2023) a prevalência de transtornos de ansiedade foi descrita entre 26,7% e 47%.

Além disso, em um estudo multicêntrico europeu, em que a média de idade dos participantes era de $73,4 \pm 8,7$ anos, a prevalência de transtornos ansiosos em pessoas idosas foi de 17,2%, sendo de 12% na faixa etária mais velha (acima de 80 anos) e 20% nos mais jovens (65 a 70 anos) (BELLORA et al., p. 6, 2021). O que corrobora os achados desta pesquisa e reafirma a resiliência das pessoas idosas em relação a ansiedade.

Foi possível observar que a prevalência do sexo feminino em nossa amostra, correspondendo ao percentual de 54,4% dos participantes. Observando-se a predominância do sexo feminino em ambos os grupos, de maneira que se alinha com a tendência histórica e científica que destaca a prevalência de mulheres idosas em pesquisas e serviços de saúde. Esse fenômeno é resultado de influências culturais e históricas enraizadas na sociedade, como a feminização dos cuidados e a propensão das mulheres em viverem mais devido a medidas preventivas em saúde. Em contrapartida, os homens costumam recorrer aos serviços de saúde apenas em situações de urgência (LIMA et al., 2020).

De acordo com dados do PNAD/98 apresentado no estudo de PINHEIRO et al. (2002), a população idosa de 65 anos ou mais tem a proporção de 58,4% do sexo feminino, sendo que a tendência no passar dos anos tem sido crescente. Uma vez que as mulheres possuem maior estimativa de vida e que segundo a PNAD/22, a população brasileira é composta por 51,1% de mulheres (PNAD, 2022), a predominância feminina era mesmo esperada. Além disso, tem-se uma incidência maior do sexo feminino no grupo com ansiedade, correspondendo a 72,1%.

Tal fato, foi notado em outros estudos que evidenciam maior prevalência de ansiedade em pessoas do sexo feminino, como abordado no estudo de Chyczij (2020). Aproximadamente 44,2% das pessoas idosas participantes do grupo com ansiedade apresentaram um distúrbio do sono. Em contrapartida,

apenas 12,2% do grupo sem ansiedade apresentaram tal distúrbio, evidenciando o impacto negativo da ansiedade sob a qualidade de sono.

Este conhecimento é relevante, uma vez que a presença de ansiedade e distúrbios do sono interferem diretamente na qualidade de vida da população idosa (TEIXEIRA et al., 2020). Além disso, Almeida, Barros, Lugtenburg (2022) relacionaram a ansiedade (associada ao uso de benzodiazepínicos), a insônia e a incidência de quedas na população idosa. Outro estudo, de Barbosa et al. (2024) também ressalta tal correlação.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que há maior proporção de indivíduos com distúrbio do sono no grupo com ansiedade. Portanto, a ansiedade pode interferir negativamente na qualidade do sono de pessoas idosas. Além disso, mulheres e idosos jovens estão mais propensos a estados ansiosos. A alta prevalência de ansiedade na amostra, associada a pontuações mais altas no PSQI, enfatiza a necessidade de abordagens integradas para promover saúde mental e sono saudável em pessoas idosas. Resultados indicam a importância de estratégias preventivas, especialmente em áreas de alta vulnerabilidade social, visando melhorar a qualidade de vida e reduzir riscos associados à ansiedade e distúrbios do sono.

Limitações, como a natureza transversal do estudo, devem ser consideradas, destacando a importância de futuras pesquisas para aprimorar a compreensão dessas interações complexas e desenvolver intervenções mais eficazes na área da saúde para idosos.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) – bolsa PIBIC, Projeto Universal CNPq processo nº 429310/2018-8 e Pro-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R.; BARROS, N. B.; LUGTENBURG, C. A. B. As interações medicamentosas de benzodiazepínicos em idosos: revisão integrativa de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 4, p. 29486-29501, 2022. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-440>.

ALVES, H. B. et al. Alterações da qualidade do sono em idosos e sua relação com doenças crônicas, **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 5030–5042, 2020. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-085>.

AMARO, L. C.; AFONSO, L. E. Quais são os efeitos do envelhecimento populacional nos sistemas previdenciários de Brasil, Espanha e França? **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 35, n. 2, p. 1-29, 2018. <https://doi.org/10.20947/S102-3098a0046>.

BARBOSA, E. M. et al. O uso de benzodiazepínicos em idosos associados aos acidentes por quedas. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, p. e3113144712-e3113144712, 2024. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i1.44712>.

BARROS, M. B. A., et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. V. 29, n. 4, e2020427, 2020. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.

BELLORA, R. M. et al. Transtornos de Ansiedade em Idosos. **PAJAR-Pan American Journal of Aging Research**, v. 9, n. 1, p. e40528-e40528, 2021. <http://dx.doi.org/10.15448/2357-9641.2021.1.40528> .

BERTOLAZI, A. N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono**: Escala de sonolência de Epworth e Índice de qualidade de sono de Pittsburgh. 2008. 93 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Programa de Pós-Graduação em Medicina: Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466/2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos** [texto na Internet]. Brasília: Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2012. 12p. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 510/2016. **Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais.** [texto na Internet]. Brasília: Diário Oficial da República Federativa do Brasil, 2016. Disponível em:

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html

BUSHATSKY, A. et al. Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 21, n. 2, p. e180016, 2018. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>.

BUYSSE, D. J. et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Research**, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).

CÂMARA DOS DEPUTADOS. **Brasil 2050: os desafios de uma nação que envelhece** [online]. Brasília: Câmara dos Deputados, 2023. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/a-camara/estruturaadm/altosestudios/pdf/brasil-2050-os-desafios-de-uma-nacao-que-envelhece>.

CARDOSO, M. R. R. et al. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022. <https://doi.org/10.18554/refacs.v10i3.5579>.

CASTRO, C. M. S. et al. Influência da escolaridade e das condições de saúde no trabalho remunerado de idosos brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4153-4162, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.05762018>.

CHYCZIJ, F. F. et al. Prevalência da depressão, ansiedade e stress numa unidade de saúde familiar no norte de Portugal. **Revista de Enfermagem Referência**, v. 5, n. 2, p. 1-6, 2020. <https://doi.org/10.12707/RIV19094>.

DAVIDSON, P. M.; DIGIACOMO, M.; MCGRATH, S. J. The feminization of aging: how will this impact on health outcomes and services? **Health Care for Women International**, v. 32, n. 12, p. 1031-1045, 2011. <https://doi.org/10.1080/07399332.2011.610539>.

DESJARDINS, S. et al. Factors involved in sleep efficiency: a population-based study of community-dwelling elderly persons. **Sleep**, v. 42, n. 5, p. zsz038, 2019. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz038>

FERNANDES, R. M. F. O sono normal. **Medicina (Ribeirão Preto)**, [S. l.], v. 39, n. 2, p. 157-168, 2006. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i2p157-168>

GEIB, L. T. C. et al. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 3, p. 453-465, 2003. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082003000300007>.

GINTER, E.; SIMKO, V. Women live longer than men. **Bratislavske Lekarske Listy**, v. 114, n. 2, p. 45-49, 2013. https://doi.org/10.4149/bll_2013_011

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI : subsídios para as projeções da população**. 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=293322>.

KAMALESH, K. G; VELAYUDHAN, M. K. Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. **Psychogeriatrics**, v. 18, n. 3, p. 155–165, 2018. <https://doi.org/10.1111/psyq.12319>.

LIMA, A. M. F. et al. Gênero e Cuidado em tempos de pandemia–reflexões em perspectiva interseccional. **Revista Feminismos**, v. 8, n. 3, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/39089/23917>.

LOPES, G. M. C. **A qualidade do sono no idoso**. 2018, 84 f, Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade de Évora, Évora, 2018. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/d6dea13955d1684ffb05d57e8c780a84/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>.

LUZ, E. P. et al. Perfil sociodemográfico e de hábitos de vida da população idosa de um município da região norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 2, p. 303-314, 2014. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232014000200008>

MAXIMIANO-BARRETO, M. A. et al. Ansiedade e depressão e a relação com a desigualdade social entre idosos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 20, n. 1, p. 209-219, 2019. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200117>.

MAXIMIANO-BARRETO, M. A.; FERMOSELI, A. F. O. Prevalência de ansiedade e depressão em idosos de baixa escolaridade em Maceió/Al. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 18, n. 3, p. 801-813, 2017. <http://dx.doi.org/10.15309/17psd180314>.

MELLO, B. M. S. **Frequência de depressão e transtorno de ansiedade em pacientes idosos hospitalizados em um hospital geral em Salvador. 2023, 47 f.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2023. Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br/items/c15ded0e-ba36-4321-bff1-f29589f1f7c1>.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. DA C. G.; SILVA, A. L. A. DA. Desafios das políticas públicas no cenário de transição demográfica e mudanças sociais no Brasil. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v. 21, n. 61, p. 309–320, 2016. <https://doi.org/10.1590/1807-57622016.0136>.

MIRANDA, G. M. D. **Saúde e desigualdade: o desafio brasileiro em um cenário de transição demográfica, epidemiológica e mudanças sociais.** 2015. 187 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2015. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/arc-13912>.

MUGEIRO, M. J. C.; MARTINS, R. M. L. **Qualidade do sono nos idosos.** 2011. 165 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu, Unidade de Enfermagem da Reabilitação. 2011.

OLIVEIRA, D. V.; ANTUNES, M. D.; OLIVEIRA, J. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. **Cinergis**, v. 18, n. 4, p. 316-322, 2017. <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i4.9951>.

PINHEIRO, R. S. et al. Gênero, morbidade, acesso e utilização de serviços de saúde no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 7, n. 4, p. 687-707, 2002. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232002000400007>.

PNAD - PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS. IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios, **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua 2012/2022.** 2022. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102004_informativo.pdf.

POTVIN, O. et al. Subjective sleep characteristics associated with anxiety and depression in older adults: a population-based study. **International Journal Of**

Geriatric Psychiatry, v. 29, n. 12, p. 1262-1270, 2014.
<https://doi.org/10.1002/gps.4106>.

SÃO CARLOS. **Prefeitura Municipal de São Carlos**. São Carlos (SP) 2020.
Disponível em: www.saocarlos.sp.gov.br.

SCHUURMANS, J.; VAN BALKOM, A. Late-life anxiety disorders: a review. **Current Psychiatry Reports**, v. 13, n. 4, p. 267-273, 2011.
<https://doi.org/10.1007/s11920-011-0204-4>.

SEADE. **Índice Paulista de Vulnerabilidade Social – IPVS**. Espaços e dimensões da pobreza nos municípios do Estado de São Paulo. São Paulo, 2010. Disponível em: <http://www.iprs.seade.gov.br/ipvs2010/view/index.php>.

SGARBIERI, V. C.; PACHECO, M. T. B. Healthy human aging: intrinsic and environmental factors. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 20, e2017007, 2017. <https://doi.org/10.1590/1981-6723.00717>.

SILVA, A. **Envelhecimento populacional: uma discussão sobre suas implicações para as políticas sociais e para as famílias**. 2013, 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Serviço Social) – Departamento de Serviço Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013. Disponível em: <https://nisfaps.paginas.ufsc.br/files/2014/09/TCC-Adriana-Silva-envelhecimento-populacional.pdf>.

SOUSA, J. L. C. et al. Relação entre transtornos psiquiátricos e os distúrbios do sono. In: **Science e saúde: ciência e atualizações na área da saúde: volume 6** / Organizadores Lennara Pereira Mota, Paulo Sérgio da Paz Silva Filho, Arquimedes Cavalcante Cardoso – Rio de Janeiro, RJ: e-Publicar, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Katherine-Plautz/publication/351076201_Ciencia_e_Atualizacoes_na_Area_da_Saude_-_Volume_6/links/608371aa2fb9097c0c05ea69/Ciencia-e-Atualizacoes-na-Area-da-Saude-Volume-6.pdf#page=80.

SOUSA, N. F. S. et al. Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. 2, e190013, 2019.
<http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720190013.supl.2>.

SUBRAMANYAM, A. A. et al. Clinical practice guidelines for geriatric anxiety disorders. **Indian Journal of Psychiatry**, v. 60, n. Suppl 3, p. S371-S382, 2018. <http://dx.doi.org/10.4103/0019-5545.224476>.

TEIXEIRA, Clara de Araújo Dantas et al. Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2702-2709, 2020. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-116>.

XU, W. Q. et al. The role of depression and anxiety in the relationship between poor sleep quality and subjective cognitive decline in Chinese elderly: exploring parallel, serial, and moderated mediation. **Journal of affective disorders**, v. 294, p. 464-471, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.063> .

YÁNEZ, A. C.; APIP, M. O.; KELLOGG, G. The elderly and implications of their biopsychosocial needs for health care in Latin America. **MOJ Gerontology & Geriatrics**, v. 4, n. 6, p. 223-227, 2019. <https://doi.org/10.15406/mojgg.2019.04.00210>.

ZANON, R. R.; MORETTO, A. C.; RODRIGUES, R. L. Envelhecimento populacional e mudanças no padrão de consumo e na estrutura produtiva brasileira. **Revista Brasileira de Estudos de População**, v. 30, p. S45–S67, 2013. <https://doi.org/10.1590/S0102-30982013000400004>.