

# ALTERAÇÕES DO SONO, SINTOMAS DEPRESSIVOS, FORÇA MUSCULAR E DESEMPENHO FÍSICO EM IDOSOS

Pedro Levy Bento de Sousa, Antônio Anderson Ramos de Oliveira, Veralice Meireles Sales de Bruin

O elevado crescimento da população mundial acompanha-se de um aumento da população idosa. Conforme o IBGE, os idosos no Brasil correspondiam a 30,2 milhões em 2017. Com o avançar da idade, o desempenho físico e a capacidade funcional pioram, reduzindo a saúde e aumentando a vulnerabilidade. O sono de pior qualidade e um humor deprimido é frequente nessa população. As alterações no padrão do sono, com frequência, associam-se a sintomas depressivos. O objetivo do presente trabalho foi avaliar, em uma população idosa, a qualidade do sono, os sintomas depressivos, a força muscular e o desempenho funcional, e também investigar os fatores associados a sarcopenia provável, baixa força muscular e baixa capacidade de desempenho físico. Foi utilizada uma metodologia de estudo transversal com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 274 idosos atendidos no ambulatório de atenção à saúde do idoso do Hospital Universitário Walter Cantidio. Os resultados obtidos mostram que as medidas sócio-demográficas de idade, peso, estatura e índice de massa corporal apresentaram associação com os questionários de SARC-F (Triagem de sarcopenia), Handgrip e levantar/sentar (Força Muscular) e o Short Physical Performance Balance (Desempenho físico). Observamos que, na triagem de sarcopenia 125 pessoas pontuaram para sarcopenia provável, tendo média de idade de 73.31 anos e desvio padrão de  $\pm 7.32$ ; no que se refere a força muscular, 151 pessoas pontuaram para sim, tendo uma média de 72 anos e desvio padrão de  $\pm 7$ ; e em desempenho físico, 178 pessoas pontuaram para sim, tendo média de 73 anos e desvio padrão de  $\pm 6.87$ . Nessa amostra, o SARC-F, avaliando a força muscular e o Short Physical Performance Balance associaram-se com as doenças osteoarticulares. Em conclusão, a análise de 274 pacientes monstraram que a presença de doenças osteoarticulares associou-se a sarcopenia provável, baixa força muscular e menor desempenho físico.

**Palavras-chave:** Alterações do sono. Desempenho Físico. Envelhecimento. Força muscular.