

## QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS: RELAÇÃO COM O ESTADO DEPRESSIVO E NUTRICIONAL

**Introdução:** O ciclo circadiano sofre alterações com o passar das fases da vida. Os idosos apresentam maiores prevalência de distúrbios do sono, como sonolência excessiva diurna, insônia e síndrome da apnéia do sono. Associado a essas morbidades, encontramos distúrbios de humor e psiquiátricos como a depressão e alterações nutricionais que podem influenciar na ocorrência de distúrbios do sono. **Objetivo:** Verificar a relação da qualidade do sono em idosos com o seu estado nutricional e depressivo. **Método:** Pesquisa transversal realizado na cidade de Campina Grande-PB com idosos escolhidos aleatoriamente baseados na estratégia de amostragem por domicílios, onde os conglomerados foram constituídos pelos distritos sanitários e unidades básica. A qualidade do sono foi determinado pelo Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, o estado nutricional pelo Índice de massa corpórea (IMC) e a depressão pela Escala de Depressão Geriátrica (>11 pontos). Associação foi estimada pelo teste Qui-quadrado de Pearson, sendo  $\alpha \leq 0,05$ . **Resultados:** Participaram 168 idosos com idade de 72,34 ( $\pm 7,8$ ) anos. O IMC não apresentou associação estatística em relação à qualidade do sono ( $\chi^2 = 5,96$ ;  $p = 0,11$ ). Ajustando-se por sexo, observa-se que apenas o masculino possui relação com IMC ( $\chi^2 = 7,49$ ;  $p = 0,02$ ), com 83,3% dos obesos apresentando má qualidade do sono. Depressão mostra-se associada tanto para homens ( $\chi^2 = 7,81$ ;  $p = 0,005$ ) e mulheres ( $\chi^2 = 3,87$ ;  $p = 0,04$ ), com chance 7,5 vezes maior de ocorrência de má qualidade de sono nos homens. **Conclusão:** Há associação entre má qualidade do sono e obesidade apenas no sexo masculino assim como a depressão neste sexo tem 7,5 mais chances de levar uma qualidade do sono ruim.