

**PERFIL DE SAÚDE, QUALIDADE DE SONO, ESTRESSE, ANSIEDADE E
DEPRESSÃO DE IDOSOS HIPERTENSOS SEDENTÁRIOS PRÉ-
PROGRAMA DE TREINAMENTO FUNCIONAL**

**Maria Francielen Dantas de Souza¹, Maria Wiliane Coelho², Jenifer Kelly
Pinheiro³, Bárbara Raquel Souza Santos⁴**

O envelhecimento está relacionado a declínios funcionais que comprometem a qualidade de vida, frequentemente acompanhados de estresse, ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Nesse contexto, o treinamento funcional destaca-se como uma estratégia eficaz para promover benefícios físicos e psicológicos nessa população. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi caracterizar o estado de saúde de idosos hipertensos sedentários em fase pré-intervenção de treinamento físico, por meio da análise do perfil antropométrico, da qualidade do sono, dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, e adesão ao tratamento medicamentoso. Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (parecer nº 7.206.270), com idosos sedentários e hipertensos. Foram coletados dados sociodemográficos e antropométricos (idade, sexo, peso, altura e medidas corporais) para caracterização da amostra. Avaliaram-se indicadores de saúde — IAC, IMC e RCQ —, qualidade do sono (MSQ), estresse, ansiedade e depressão (DASS-21) e adesão ao tratamento medicamentoso (MMAS-8). A análise dos dados foi realizada no Jamovi, considerando média e desvio padrão e frequência (%). A amostra foi composta por 16 participantes, com médias de peso de 67kg, altura de 1,57m, circunferência de cintura de 88cm, quadril de 96cm, IAC de $31,16 \pm 5,13$, IMC de $28,00 \pm 3,13$ e RCQ de $0,91 \pm 0,09$. Pela classificação do IAC, 75% apresentaram valores normais e 25% adiposidade aumentada; quanto ao IMC, 13% foram classificados como eutróficos e 88% com sobrepeso; pela RCQ, 25% apresentaram baixo risco cardiovascular e 75% risco aumentado. Em relação à qualidade do sono, 25% relataram sono bom, 6% sono levemente alterado, 25% moderadamente alterado e 44% sono muito alterado; para depressão, 69% apresentaram níveis normais, 13% leve, 13% moderada e 6% extremamente severa; os níveis de estresse foram normais em 50% dos participantes, leves em

¹Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, email: cielendantas@gmail.com

²Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, email: willianecoelho08@gmail.com

³Universidade Estadual do Ceará, email: jenifer@leaosampaio.edu.br

⁴Universidade Federal de Sergipe, email: barbararaquel019@gmail.com

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

Tema: “UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030”



13%, moderados em 19%, severos em 13% e extremamente severos em 6%; e, em relação à ansiedade, 56% apresentaram níveis normais, 31% leve, 6% moderada e 6% severa. Por fim, quanto à adesão ao medicamento, 31% dos participantes apresentaram adesão moderada e 69% baixa adesão. Conclui-se que há alta prevalência de sobrepeso, risco cardiovascular aumentado, alterações na qualidade do sono e baixa adesão medicamentosa, associadas a sintomas de depressão, estresse e ansiedade.

Palavras-chave: População idosa. Pressão arterial alta. Treinamento físico.