

CORRELAÇÃO ENTRE SINTOMAS DE ANSIEDADE E QUALIDADE DO SONO DE INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA¹

Camile Bem Gaspar², Joaquim Henrique Lorenzetti Branco³, Ruy Luiz Lorenzetti Branco³, Alexandro Andade⁴.

¹ Vinculado ao projeto “Efeito do exercício resistido e do yoga em pacientes com doenças reumáticas e depressão”

² Acadêmico (a) do Curso de Licenciatura em Educação Física – CEFID – Bolsista PIBIC/CNPq

³ Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano - CEFID

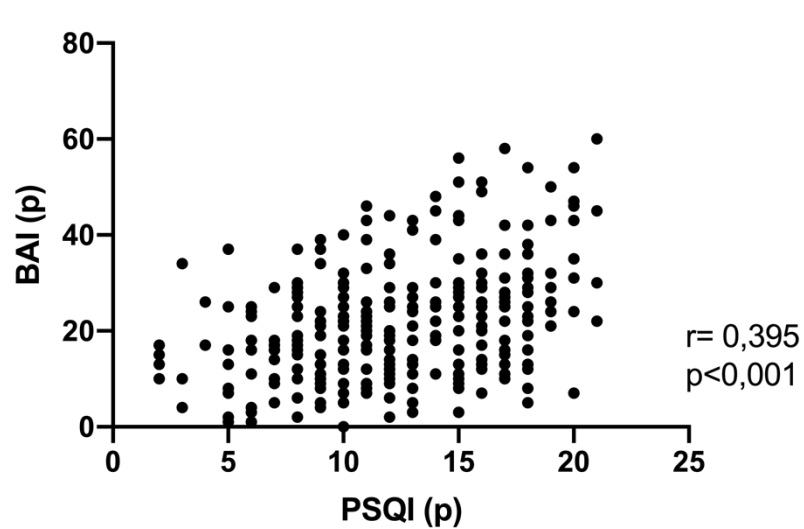
⁴ Orientador, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano/Departamento de Educação Física – CEFID – d2aa@hotmail.com

Objetivo: Investigar se indivíduos com Fibromialgia (FM) possuem comprometimento nos sintomas de ansiedade e na qualidade do sono, e a correlação entre essas variáveis. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo, observacional e de corte transversal, composto por indivíduos diagnosticados com FM. Foi aplicado uma entrevista estruturada, para coletas de dados clínicos e sociodemográficos. Para avaliar os sintomas de ansiedade, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), desenvolvido por Beck et al. (1961) e validado no Brasil por Gomes-Oliveira et al. (2012). O instrumento é composto por 21 itens, descrevendo sintomas comuns em quadros de ansiedade. Os itens somados resultam em escore total que pode variar de 0 a 63. Quanto maior o escore total do questionário, mais severos são os sintomas da ansiedade. Para avaliar a qualidade do sono, utilizou-se o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), desenvolvido por Buysse et al. (1989) e validado no Brasil por Bertolazi et al. (2008). Por meio de nove questões, é avaliado a qualidade e o padrão do sono de adultos. Um escore total maior que cinco indica alterações na qualidade do sono. A caracterização do grupo foi realizada pelo sexo, idade, estado civil e prática de atividade física. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de *Shapiro-Wilk*. Para caracterização da amostra e descrição das variáveis, utilizou-se estatística descritiva (distribuição de frequência, média e desvio padrão). Para correlação entre as variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson*, sendo essas correlações assumidas como $r \geq 0,70$: forte; 0,40 a 0,69: moderada, e 0 a 0,39: fraca. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Participaram do estudo 567 indivíduos com FM, na sua maioria do sexo feminino (87,1%), com idade média de $53 \pm 9,3$ anos, estado civil casado (52,5%) e não praticantes de atividade física regular (63,7%). Acerca dos sintomas de ansiedade, na maioria dos indivíduos encontra-se elevado, com um valor médio de $21,8 \pm 12,4$ pontos, caracterizando-se por ansiedade moderada. Assim como os sintomas de ansiedade, a qualidade do sono também se encontra alterada, com uma média de $12 \pm 4,6$ pontos. Verificou-se uma correlação positiva entre os sintomas de ansiedade e a qualidade do sono, indicando que quanto maior os sintomas de ansiedade, menor é a qualidade do sono (figura 1). **Discussão:** O estudo apontou que indivíduos com FM possuem aumento nos sintomas de ansiedade e comprometimento na qualidade do sono. Um estudo investigou a relação entre a qualidade do sono e os sintomas da FM. 92% dos pacientes apresentaram distúrbios do sono, além de dor generalizada, falha de memória, mau humor, ansiedade excessiva e dificuldades de concentração (ANDRADE et al., 2018). Consoli et al. (2012) investigaram o impacto do humor, ansiedade e distúrbios do sono em indivíduos com

FM. Entre os pacientes, 80% apresentaram distúrbios de ansiedade e transtorno de humor, além de alteração na qualidade do sono (74,8%). Corroborando com os achados do nosso estudo, Andrade et al. (2013) caracterizaram a ansiedade de mulheres com FM e verificaram a associação dos níveis de ansiedade traço e estado com dor e sono não restaurador. Houve o predomínio do nível médio de ansiedade tanto para o estado quanto para o traço de ansiedade, além de ser observada uma correlação entre mulheres com ansiedade traço e sono não restaurador.

Conclusão: Indivíduos com FM possuem aumento nos sintomas de ansiedade e comprometimento na qualidade do sono. Houve correlação entre as variáveis analisadas, sugerindo que tais achados sejam considerados na formulação de planos e estratégias de tratamento para essa população, além de serem úteis como ferramentas de avaliação, triagem e marcadores limitantes nas intervenções de indivíduos com FM.

Figura 1.
*entre sintomas
qualidade do*



Palavras-chave: Fibromialgia. Sintomas de ansiedade. Qualidade do sono.