

## **EFEITO AGUDO DA INTENSIDADE LEVE E ALTA DA CAMINHADA SOBRE A QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS DE CHAPECÓ**

Larissa Dornelles de Oliveira<sup>1</sup>, Jaiane Wessling<sup>2</sup>, Dayanne Sampaio Antonio<sup>3</sup>, Rafael Cunha Laux<sup>4</sup>

1. Discente do curso de graduação em Fisioterapia, Unoesc, Chapecó, SC

2. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC

3. Mestre em Educação Física, UFPR, Curitiba, PR

4. Docente dos cursos de graduação em Educação Física e Fisioterapia, Unoesc, Chapecó, SC

**Autor correspondente:** Larissa Dornelles de Oliveira, larissa.oliveira@unoesc.edu.br

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** na terceira idade a qualidade do sono tende a diminuir, assim meios farmacológicos e não farmacológicos são usados para essa manutenção do sono, como o exercício físico. **Objetivo:** verificar o efeito agudo das intensidades leve e alta do exercício aeróbico de caminhada sobre a qualidade do sono em idosos.

**Método:** foram incluídos no estudo 12 idosos da cidade de Chapecó com idade superior a 60 anos classificados como insuficientemente ativos pelo IPAQ versão VIII reduzida e que tiverem pontuação mínima no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). As intervenções com exercícios aeróbicos de caminhada tiveram duas intensidades, leve e alta, e duração de 30 minutos. Para mensurar a qualidade do sono foi utilizado o Pittsburgh Sleep Quality Index - Índice da Qualidade do Sono de Pittsburg (PSQI), validado para população brasileira e para mensurar os níveis de prática de atividade física diária, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão VIII reduzida. Quanto a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva e inferencial. **Resultados:** evidencia-se que os participantes deste estudo têm uma idade média de 66,5 anos (dp 2,59). Sobre a qualidade do sono, observou-se diferença somente entre os pré resultados do PSQI Global nos grupos, o que não se evidenciou após a intervenção. Enfatiza-se também que ambos os grupos foram classificados como ruim na qualidade de sono (5-10 pontos) de acordo com o PSQI, em ambos os momentos (pré e pós intervenção). **Conclusão:** o exercício aeróbico de caminhada nas intensidades leve e alta não foi capaz de modificar nos idosos o sono de forma aguda.

**Palavras-chave:** Qualidade do sono; Exercício agudo; Saúde do idoso.

**Agradecimentos:** A autora Larissa Dornelles de Oliveira agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC); a autora Jaiane Wessling agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica. O Autor Rafael Cunha Laux agradece ao Programa UNIEDU/FUMDES Pós-Graduação pela concessão da bolsa.