

EFEITOS CRÔNICOS DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA NA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS

Bruna Caroline Bordignon¹, Clodoaldo Antônio de Sá², Rafael Cunha Laux³

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

2. Discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Unochapecó, Chapecó, SC

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

Autor correspondente: Rafael Cunha Laux, rafael.laux@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: o envelhecimento impacta negativamente a qualidade do sono, mas o exercício físico regular é uma estratégia não medicamentosa eficaz. Apesar disso, ainda carece de estudos sobre a eficácia da caminhada como intervenção isolada para a melhora do sono em idosos. **Objetivo:** analisar os efeitos crônicos de diferentes intensidades (alta e baixa) de exercício aeróbico sobre a qualidade do sono de idosos residentes em Chapecó, Santa Catarina, Brasil. **Método:** o estudo foi um ensaio clínico randomizado paralelo com dois braços, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNOCHAPECÓ (Parecer nº 5.347.197) e registrado no REBEC. A amostra final incluiu 28 idosos com idade média de 67,57 anos. A intervenção consistiu em caminhadas de 30 minutos, duas vezes por semana, durante 12 semanas, com intensidade monitorada por meio da Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (BORG), frequência cardíaca (FC) e Escala Visual Analógica (EVA). A qualidade do sono foi avaliada pelo Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), validado para a população brasileira. O tratamento estatístico incluiu a Análise de Variância de Medidas Repetidas de Friedman (ANOVA-Friedman) e correções de Durbin-Conover para identificar diferenças significativas. **Resultados:** a ANOVA-Friedman revelou uma significância estatística para as variáveis dependentes relacionadas à qualidade do sono ($\chi^2 = 270$, $gl = 31$, $p < 0,001$). No entanto, as correções de Durbin-Conover não identificaram diferenças significativas ($p > 0,05$) entre os períodos pré e pós-intervenção ou entre os grupos de intensidade alta e baixa. Os participantes foram consistentemente classificados com uma qualidade de sono ruim, com escores no PSQI variando entre 5 e 10 pontos. **Conclusão:** o programa de caminhada aeróbica, tanto em intensidade alta quanto baixa, não resultou em melhorias significativas na qualidade do sono dos idosos que participaram do estudo. Esses resultados sugerem que, de forma crônica, a caminhada isolada pode não ser a estratégia mais eficaz para a melhora do sono em idosos. A pesquisa destaca a necessidade de futuros estudos que comparem diferentes protocolos de exercícios físicos, como os combinados, para verificar qual modalidade é mais eficiente para essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício Físico; Qualidade do Sono; Sono; Caminhada.

Agradecimentos: a autora Bruna Caroline Bordignon agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC); o autor Rafael Cunha Laux agradece ao Programas de Assistência Financeira Estudantil do Ensino Superior de Santa Catarina (UNIEDU/FUMDES) pela concessão de bolsa de Pós-graduação nível doutorado.