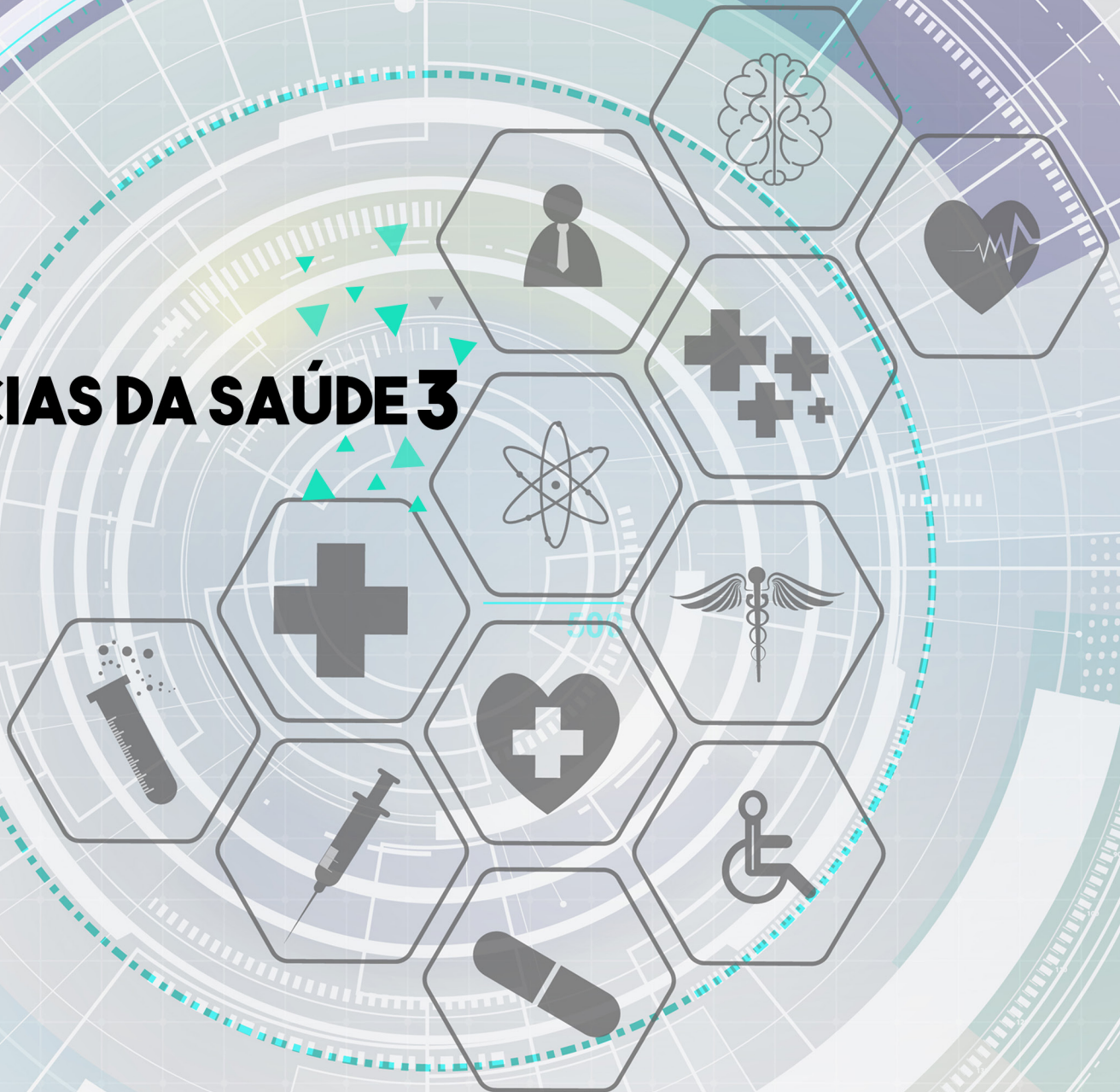


**Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha
(Organizadores)**

CIÊNCIAS DA SAÚDE 3



Atena
Editora

Ano 2019

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonaly Rocha
(Organizadores)

Ciências da Saúde 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

C569 Ciências da saúde 3 [recurso eletrônico] / Organizadores Nayara Araújo Cardoso, Renan Rhonalty Rocha. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019. – (Ciências da Saúde; v. 3)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-7247-128-2

DOI 10.22533/at.ed.282191802

1. Qualidade de vida. 2. Prática de exercícios físicos. 3. Saúde – Cuidados. I. Cardoso, Nayara Araújo. II. Rocha, Renan Rhonalty. III. Série.

CDD 614.4

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A obra “*As Ciências da Saúde*” aborda uma série de livros de publicação da Atena Editora, em seus 23 capítulos do volume III, apresenta a importância do estilo de vida e da inserção da atividade física e cuidados com a saúde em um mundo de rotinas pesadas e pré-definidas, como: a correria do dia a dia, a quantidade crescente de tarefas e responsabilidades, o cansaço no fim de uma jornada de trabalho.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde. Dessa forma, a prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências do sedentarismo, como, por exemplo, a probabilidade aumentada de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos frequentemente entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual.

Colaborando com essa transformação de pensamentos e ações, este volume III é dedicado aos pesquisadores, educadores físicos, desportistas, professores e estudantes de saúde em geral trazendo artigos que abordam: análise do conhecimento cognitivo do profissional de educação física sobre treinamento de força em crianças e adolescentes; perfil bioquímico e imunológico de idosos praticantes de diferentes modalidades de exercício físico em um projeto de promoção da saúde; prevalência de lesões em atletas profissionais durante o primeiro turno da liga ouro de basquete; relação entre força muscular e distribuição plantar após corrida de rua; Características sociodemográficas e estilo vida de usuários de uma clínica de atenção especializada em oncologia.

Por fim, esperamos que este livro possa melhorar a relação com a prática do exercício, colaborando com praticantes, professores e pesquisadores, e abordando sobre as práticas corretas, achados importantes, sentimentos e opiniões alheias, visando o entendimento e a qualidade de vida dos leitores.

Nayara Araújo Cardoso
Renan Rhonalty Rocha

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 1

ANÁLISE DO CONHECIMENTO COGNITIVO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Jonathan Moreira Lopes
Gabriela de Almeida Barros
Vanessa da Silva Lima

DOI 10.22533/at.ed.2821918021

CAPÍTULO 2 9

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DA CADEIA POSTERIOR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FORÇA

Júlio César Chaves Nunes Filho
Robson Salviano de Matos
Marília Porto Oliveira Nunes
Matheus Magalhães Mesquita Arruda
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Gabrielle Fonseca Martins
Rodrigo Vairam Guimarães Fisch
Elizabeth de Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.2821918022

CAPÍTULO 3 18

ANÁLISE DA INSATISFAÇÃO CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SUA RELAÇÃO COM A REPRODUÇÃO DE EXERCÍCIOS DISPONIBILIZADOS EM MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Welton Daniel Nogueira Godinho
Ana Neydja Angelo da Silva
Guilherme Lisboa de Serpa
Jonathan Moreira Lopes
Francisco Sérgio Lopes Vasconcelos Filho
Paula Matias Soares

DOI 10.22533/at.ed.2821918023

CAPÍTULO 4 32

AVALIAÇÃO DA MOBILIDADE FÍSICA E DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM HEMODIALÍTICOS QUE REALIZARAM EXERCÍCIO FÍSICO DE RESISTÊNCIA DURANTE A HEMODIÁLISE

Cíntia Krilow
João Victor Garcia de Souza
Matheus Pelinski da Silveira
Pedro Augusto Cavagni Ambrosi
Cristiane Márcia Siepko
Débora Tavares de Resende e Silva

DOI 10.22533/at.ed.2821918024

CAPÍTULO 5 40

O ADOLESCENTE QUE CONVIVE COM HIV E SEU COTIDIANO TERAPÊUTICO

Camila da Silva Marques Badaró
Zuleyce Maria Lessa Pacheco
Camila Messias Ramos
Renata Cristina Justo de Araújo
Natália de Freitas Costa
Ana Claudia Sierra Martins

DOI 10.22533/at.ed.2821918025

CAPÍTULO 6 53

PERFIL BIOQUÍMICO E IMUNOLÓGICO DE IDOSAS PRATICANTES DE DIFERENTES MODALIDADES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM UM PROJETO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

David Michel de Oliveira
Rodrigo Paschoal Prado
Daniel dos Santos
Daniel Côrtes Beretta
Eliane Aparecida de Castro
Makus Vinícius Campos Souza
Cléria Maria Lobo Bittar

DOI 10.22533/at.ed.2821918026

CAPÍTULO 7 71

OS CRITÉRIOS PARA ESCOLHA DE UM PERSONAL TRAINER POR MULHERES

João Bosco de Queiroz Freitas Filho
Ângela Maria Sabóia de Oliveira
Eduardo Jorge Lima
Jarde de Azevedo Cunha
Dionísio Leonel de Alencar
Davi Sousa Rocha
Cláudia Mendes Napoleão
Celito Ferreira Lima Filho
Sérgio Franco Moreira de Souza
Danilo Lopes Ferreira Lima

DOI 10.22533/at.ed.2821918027

CAPÍTULO 8 79

O USO DA LUDOTERAPIA EM CRIANÇAS HOSPITALIZADAS

Hennes Gentil de Araújo
Diana Kadidja da Costa Alves
Francisco Ewerton Domingos Silva
Míria Medeiros Dantas

DOI 10.22533/at.ed.2821918028

CAPÍTULO 9 87

PREVALÊNCIA DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DA FACULDADE LEÃO SAMPAIO

Thamires Bezerra Bispo
Évelim Soleane Cunha Ferreira
Ana Lulsa Ribeiro Arrais
Rebeka Boaventura Guimarães

DOI 10.22533/at.ed.2821918029

CAPÍTULO 10 96

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS PROFISSIONAIS DURANTE O PRIMEIRO TURNO DA LIGA OURO DE BASQUETE

Washington Almeida Reis
Natiely Costa da Silva
João Paulo Campos de Souza
Luiz Arthur Cavalcanti Cabral

DOI 10.22533/at.ed.28219180210

CAPÍTULO 11 98

PREVALÊNCIA DE CASOS DE CEFALEIA TENSIONAL NOS ALUNOS DO PRIMEIRO SEMESTRE DO CURSO DE DIREITO DA UNILEÃO

Erisleia de Sousa Rocha
Cicera Geovana Gonçalves de Lima
Crissani Cassol
Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça
Paulo César de Mendonça

DOI 10.22533/at.ed.28219180211

CAPÍTULO 12 107

PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO EM IDOSOS

Maria Valeska de Sousa Soares
Maria Gessilania Rodrigues Silva
Maria Misleidy Da Silva Félix
José Willyam De Sousa Silva
Lara Belmudes Botcher
Marcos Antônio Araújo Bezerra
João Marcos Ferreira de Lima Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180212

CAPÍTULO 13 113

QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES DE UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Francisco Rodrigo Sales Bacurau
Alexandre José de Melo Neto
Fernanda Burle de Aguiar
Cristine Hirsch-Monteiro

DOI 10.22533/at.ed.28219180213

CAPÍTULO 14 127

RELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E DISTRIBUIÇÃO PLANTAR APÓS CORRIDA DE RUA

Rayane Santos Andrade Tavares
Midian Farias de Mendonça
Ian Paice Moreira Galindo
Jammison Álvaro da Silva
Felipe Lima de Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180214

CAPÍTULO 15 140

TREINAMENTO RESISTIDO E QUALIDADE DO SONO – UM ESTUDO DE 116 INDIVÍDUOS

Robson Salviano de Matos
Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Gabrielle Fonseca Martins
Mateus Alves Rodrigues
Gervânio Francisco Guerreiro da Silva Filho
Marília Porto Oliveira Nunes

DOI 10.22533/at.ed.28219180215

CAPÍTULO 16 151

EFEITO DO TREINO PROPRIOCEPTIVO NO EQUILÍBRIO E POSTURA DOS ATLETAS DE BADMINTON

Gabriele Cavalcante Pereira
Edilson dos Santos Souza
Larissa Cristiny Gualter da Silva Reis
Monize Tavares Galvão
Ludmila Brasileiro do Nascimento
Diego Miranda Mota

DOI 10.22533/at.ed.28219180216

CAPÍTULO 17 162

EFEITOS DA FISIOTERAPIA MOTORA NA PARALISIA BRAQUIAL OBSTÉTRICA DO TIPO ERB-DUCHENNE: RELATO DE CASO

Rayane Santos Andrade Tavares
Iandra Geovana Dantas dos Santos
Jamilly Thais Souza Sena
Aida Carla Santana de Melo Costa

DOI 10.22533/at.ed.28219180217

CAPÍTULO 18 167

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CINESIOTERAPIA EM PACIENTE COM SEQUELA ORTOPÉDICA APÓS PARALISIA CEREBRAL

José Edson Ferreira da Costa
Márcia da Silva
Cícera Kamilla Valério Teles
Nara Luana Ferreira Pereira
Maria de Sousa Leal
Ivonete Aparecida Alves Sampaio
José Nielyson de Souza Gualberto
Elisangela de Souza Pereira

DOI 10.22533/at.ed.28219180218

CAPÍTULO 19 175

INFLUÊNCIA DA CORRIDA DE RUA NA DISTRIBUIÇÃO PLANTAR E FORÇA MUSCULAR DE CORREDORES AMADORES

Midian Farias de Mendonça
Rayane Santos Andrade Tavares
Juliana Souza Silva
Karoline de Brito Tavares
Felipe de Lima Cerqueira

DOI 10.22533/at.ed.28219180219

CAPÍTULO 20 189

NÍVEIS DE PROTEINÚRIA EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho
Carina Vieira de Oliveira Rocha
Robson Salviano de Matos
Marília Porto Oliveira Nunes
Levi Oliveira de Albuquerque
Daniel Vieira Pinto
Karísia Santos Guedes
Mateus Henrique Mendes
Elizabeth de Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.28219180220

CAPÍTULO 21 197

ANÁLISE DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA ESCOLA DE POSTURAS DA UFPB:
COMPARAÇÃO ENTRE TESTES DE FLEXIBILIDADE DA COLUNA VERTEBRAL E AVALIAÇÃO
FOTOGRAMÉTRICA NA POSIÇÃO DE FLEXÃO ANTERIOR DO TRONCO

Tiago Novais Rocha
Maria Cláudia Gatto Cardia

DOI 10.22533/at.ed.28219180221

CAPÍTULO 22 212

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ESTILO VIDA DE USUÁRIOS DE UMA CLÍNICA DE
ATENÇÃO ESPECIALIZADA EM ONCOLOGIA

Bruna Matos Santos
Julita Maria Freitas Coelho
Carlos Alberto Lima da Silva
Caroline Santos Silva
Samilly Silva Miranda
Êlayne Mariola Mota Santos
Lorena Ramalho Galvão

DOI 10.22533/at.ed.28219180222

CAPÍTULO 23 223

DOENÇA DE FREIBERG EM ATLETAS: EVIDÊNCIAS ATUAIS

Mariana Almeida Sales
José Sales Sobrinho
Bruna Caldas Campos
Renato Sousa e Silva

DOI 10.22533/at.ed.28219180223

SOBRE OS ORGANIZADORES..... 225

PREVALÊNCIA DE PROBLEMAS RELACIONADOS AO SONO EM IDOSOS

Maria Valeska de Sousa Soares

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

Maria Gessilania Rodrigues Silva

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

Maria Misleidy Da Silva Félix

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

José Willyam De Sousa Silva

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

Lara Belmudes Botcher

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

Marcos Antônio Araújo Bezerra

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

João Marcos Ferreira de Lima Silva

Centro Universitário Dr. Leão Sampaio
Juazeiro do Norte, CE, Brasil

RESUMO: O envelhecimento é um conjunto de consequências ou efeitos da passagem do tempo considerado, onde ocorrem alterações em todos os sistemas fisiológicos principais. Envelhecer também envolve mudanças e perdas biológicas as quais alteram a rotina do indivíduo, entre elas mudanças nos papéis e posições sociais e nas

suas atividades diárias. O sono tem significativa importância para a homeostasia do organismo o que remete diretamente na qualidade de vida do indivíduo. O envelhecimento causa diversas alterações que comprometem a qualidade do sono sendo que os problemas atribuídos a esse fator acometem considerável parcela na população idosa. Diante deste contexto, este estudo busca investigar a prevalência de alterações relacionada à qualidade do sono nesta população. Esta pesquisa caracterizou-se como sendo de campo, quantitativo-descritiva. A seleção da amostra foi do tipo intencional por conveniência composta por 76 idosos com média de idade de 66,3+ 11 anos, que faziam parte do Programa Universidade da Melhor Idade promovida pela Unileão, na cidade de Juazeiro do Norte, Ceará. Para obtenção das respostas, através de uma entrevista, aplicou-se uma anamnese composta de 14 questões que avaliavam a qualidade do sono entre outras variáveis. Os resultados demonstraram que 54,5% apresentaram algum problema na qualidade do sono no último mês, sendo que 20,6% relataram apresentar problemas no sono 1 ou 2 vezes no último mês, 7,4% pelo menos 1 vez, e 26,5% 3 ou mais vezes no último mês. 45,6% dos idosos afirmaram nunca apresentarem problemas relacionados ao sono. As variações do sono com a idade são reconhecidas sendo que em média, o idoso

necessita de dormir aproximadamente 6 horas por noite. O período de latência é maior, o sono é mais superficial apresentando ausência dos estádios mais profundos. O idoso saudável apresenta diminuição na quantidade de horas de sono noturno, no entanto, tem períodos de sono diurno. Nossa pesquisa apontou que mais da metade da amostra apresentou alterações quanto à qualidade do sono durante o último mês. Diversas estratégias são importantes para atenuar tais problemas, entre eles a prática regular de atividade física, qualidade na dieta e higiene para o sono.

PALAVRAS-CHAVE: idosos, atividade física, envelhecimento, sono.

ABSTRACT: Aging is a set of consequences or effects of the considered passage of time, where changes occur in all major physiological systems. Aging also involves changes and biological losses that alter the individual's routine, including changes in roles and social positions and in their daily activities. Sleep has significant importance for the homeostasis of the organism which directly refers to the quality of life of the individual. Aging causes several changes that compromise the quality of sleep, and the problems attributed to this factor affect a considerable portion of the elderly population. Given this context, this study seeks to investigate the prevalence of changes related to sleep quality in this population. This research was characterized as being of field, quantitative-descriptive. The sample selection was of the intentional type of convenience, composed of 76 elderly people with a mean age of 66.3 + 11 years, who were part of the University of the Best Age Program promoted by Unileão, in the city of Juazeiro do Norte, Ceará. To obtain the answers, through an interview, an anamnesis composed of 14 questions that assessed the quality of sleep among other variables was applied. The results showed that 54.5% had a problem in sleep quality in the last month, 20.6% reported having sleep problems 1 or 2 times in the last month, 7.4% at least 1 time, and 26, 5% 3 or more times in the last month. 45.6% of the elderly reported never having problems related to sleep. Variations of sleep with age are recognized and on average the elderly need to sleep approximately 6 hours per night. The latency period is longer, sleep is more superficial presenting absence of the deeper stages. The healthy elderly present a decrease in the amount of hours of nocturnal sleep, however, they have periods of daytime sleep. Our research indicated that more than half of the sample presented changes regarding sleep quality during the last month. Several strategies are important to alleviate such problems, among them the regular practice of physical activity, quality of diet and hygiene for sleep.

KEYWORDS: elderly, physical activity, aging, sleep.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um conjunto de consequências ou efeitos da passagem do tempo considerado, onde ocorrem consequências em todos os sistemas fisiológicos principais (FREIRE et al, 2014). Envelhecer também envolve mudanças e perdas biológicas as quais alteram a rotina do indivíduo, onde ocorrem mudanças também

nos papéis e posições sociais e nas suas atividades diárias.

Com o passar dos anos, a população mundial vem crescendo ainda mais em número de idosos, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, (OPAS) em 2025, existirá um total de aproximadamente, 2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos. Até 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento.

O processo de envelhecimento é irreversível e progressivo que atinge a todos, de acordo com um estudo feito por Fachine e Trompiere (2012) ,esse processo traz diversas mudanças, sendo que algumas das alterações biológicas nesse processo natural podem ser as alterações no sistema cardiovascular. Segundo os mesmos autores, quando o idoso é submetido a um esforço, ocorre uma diminuição na capacidade do coração de aumentar o número e a força dos batimentos cardíacos, ocorre também redução da frequência cardíaca em repouso, no sistema respiratório, sucede diminuição da função pulmonar, no sistema músculo-esquelético ocorre a diminuição no comprimento, elasticidade e número de fibras.

Sabendo que o envelhecimento traz diversas consequências aos sistemas supracitados, e muitas vezes comprometimento do sono, este estudo busca investigar os níveis de alterações do mesmo com a atividade física e o envelhecimento.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo teve como amostra 76 idosos participantes de um grupo de atividade física para adultos e Idosos na Cidade de Juazeiro do Norte, tendo uma frequência de duas vezes semanais e duração de 1 hora, trabalhando atividades variadas que envolvem resistência muscular, flexibilidade, agilidade e resistência aeróbica. Para obtenção das respostas aplicou-se uma anamnese composta de 14 questões que envolviam sono e estresse. O critério da seleção da amostra foi de forma intencional, e buscou reunir uma quantidade representativa de idosos voluntários e interessados a participarem do grupo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram avaliados 70 idosos, sendo 62 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. No gráfico 1 pode-se observar os resultados obtidos através do questionário aplicado. 45,6% dos idosos registraram que nunca apresentaram problemas relacionados ao sono, 20,6% apresentaram 1 ou 2 vezes, 7,4% menos de 1 vez, e 26,5% 3 ou mais vezes, levando em conta o mês passado.

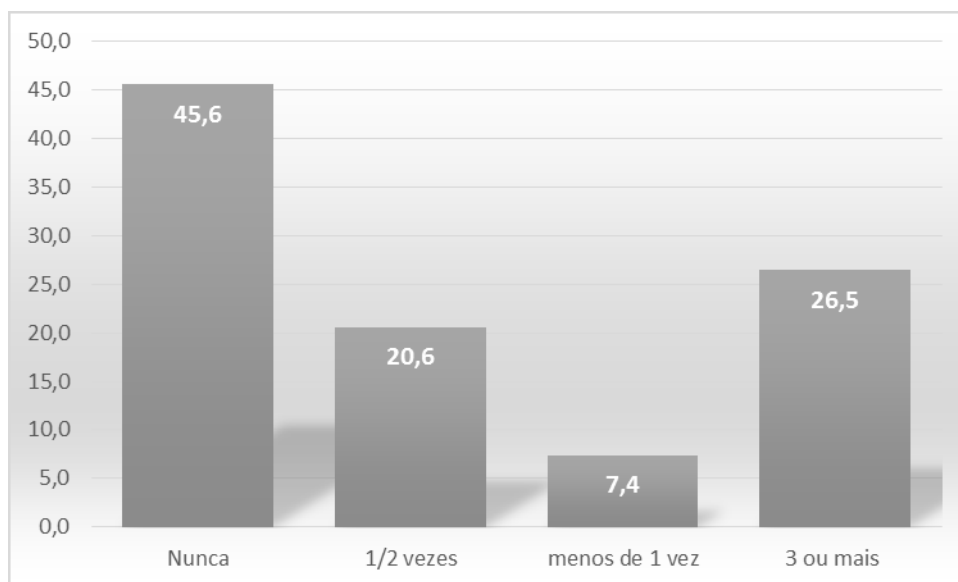


Gráfico 1: Frequência de problemas relacionados ao sono no mês passado.

Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

O sono é algo natural em nossas vidas, dormir bem é fundamental para se manter uma saúde equilibrada, mas o fator envelhecimento pode acarretar alguns problemas, para Quinhones e Gomes (2011), o envelhecimento acentua as queixas relacionadas ao sono, que quando desestruturado pode acarretar doenças e originar problemas sociais ao paciente, o sono ainda, exerce um papel importante para a homeostasia, onde o desequilíbrio favorece o aparecimento de transtornos mentais, diminuição da competência imunológica, prejuízo no desempenho físico e dificuldades adaptativas, causando o aumento da vulnerabilidade do organismo do idoso, expondo consequentemente sua vida em risco.

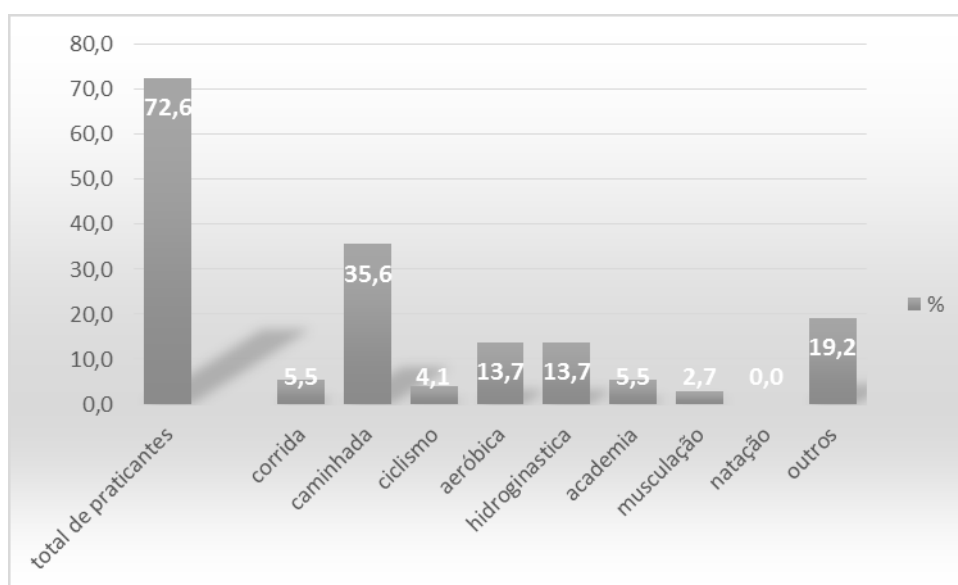
Tomemos como base um estudo feito por Orlandi et al. (2016), onde esse estudo mostrou que sono noturno insuficiente pode aumentar a sonolência diurna e prejudicar o idoso em relação à capacidade de manter a vigília durante todo o dia, e que os problemas de sono podem ser um indicador de doenças cardiovasculares, estágio de pré-fragilidade, sintomas depressivos, disfunção cognitiva e incapacidade funcional onde esses aspectos, por si só, prejudicam o sono e aumentam a probabilidade de os indivíduos tornarem-se frágeis.

Oliveira et al. (2010) encontrou resultados semelhantes em seu estudo, onde 55,7% dos idosos avaliados afirmaram nunca terem dificuldade para adormecer, sendo que 19,6% sempre utilizam medicamentos para conseguirem dormir. Além disso, o autor investigou diversos outros pontos importantes para o estudo da qualidade de sono em idosos.

Silva (2014) analisou dentre outras variáveis, a qualidade subjetiva do sono e observou resultados contraditórios, pois a maior parte dos idosos avaliados – 52,3% - apresentaram qualidade de sono em níveis muito ruim, ruim ou regular, levando em conta que a população do referido estudo foi de 253 idosas.

Já no estudo de De Oliveira Araújo e Ceolim (2010) Contendo 38 idosos residentes de uma cidade do interior da capital de São Paulo, os autores analisaram todos os horários de deitar, despertar, cochilos após o almoço, entre outros pontos importantes sobre o tempo de descanso desses idosos, e concluiu que 81,6% dos participantes possuem qualidade de sono no nível muito boa ou boa.

No gráfico 2, podemos analisar que a maior parte dos idosos avaliados não possuem altos níveis de estresse, já que 35,7% declaram não terem nenhum tipo de problema relacionado ao estresse, e 44,3% terem esses problemas, mas de grau leve. Apenas 2,9% e 5,7% declaram possuírem estresse elevado e constante, respectivamente.



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

Gráfico 4: Classificação dos praticantes de atividade física e as atividades mais praticadas.

Matsudo (2009) concluiu em seu estudo que a atividade física regular assume papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, proporcionando aos indivíduos praticantes um envelhecer com maior qualidade de vida.

Gobbi (2012) mostra em seus estudo diversos benefícios que a pratica de atividade física pode proporcionar aos indivíduos idosos praticantes, dentre eles o sono destaca-se como sendo da categoria dos benefícios fisiológicos imediatos, ou seja, que aparecem pouco tempo depois da prática de atividade física, o autor complementa também mostrando que tal prática beneficia tanto a quantidade quanto a qualidade do sono de indivíduos de todas as faixas etárias, fato esse que pode justificar os resultados encontrados nesta pesquisa já que a maior parte dos idosos relataram possuírem problemas relacionados ao sono com baixa frequência - de 1 ou 2 vezes ou nunca considerando o mês passado – levando em conta que a maioria relataram também praticarem algum tipo de atividade física. Gobbi mostra também

em seu estudo que a prática de atividade física reduz o estresse e a ansiedade que apresentam-se como sendo um dos benefícios psicológicos imediatos.

CONCLUSÕES

Constatou-se, que dos idosos 35,6% fazem caminhada, sendo esta a atividade física mais praticada por eles. Percebe-se também, que os idosos participantes do estudo não apresentaram resultados alarmantes em relação a alterações no sono, que são tão comuns nessa faixa etária. Apesar disso, a atividade física, ainda se torna uma forma de prevenção e tratamento de problemas não só relacionadas ao sono, mais de outras doenças crônicas não transmissíveis, independentemente da faixa etária.

REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA ARAÚJO, C. L.; CEOLIM, M. F. **Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2010, 44.3: 619-626.

FECHINE, B.R.A; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.** Revista Científica Internacional. V.20, N.1, p.106-194.

FREIRE, A. L. L. et al. **Análise comparativa da qualidade do sono em idosos praticantes e não praticantes de atividade física na zona sul de Teresina Piauí.** Gestão e Saúde, v. 5, n. 5, p. pag. 3101-3114, 2014.

GOBBI, S. **Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 2012, 2.2: 41-49.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** BIS. Boletim do Instituto de Saúde, 2009, 47: 76-79.

OLIVEIRA, B. H. D. et al. **Relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade: Estudo PENSA.** Ciência & Saúde Coletiva, 2010, 15.3: 851-860.

OPAS, Organização Mundial da Saúde, http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5259:opasoms-discute-como-envelhecer-de-maneira-saudavel-e-funcional&Itemid=821> Acesso em 19/10/2016 às 13:42

ORLANDI, A. A.S. dos et al. **Fatores associados á duração dos cochilos entre idosos comunitários: dados do estudo multicêntrico.** Fibra Texto & Contexto-Enfermagem, v. 25, n. 1, 2016.

QUINHONES, M.S. GOMES, M.M. **Neurofisiologia do sono e aspectos farmacoterapêuticos dos seus transtornos.** Revista Brasileira de Neurologia. .2010.46(1),5-15

SILVA, I. D. **Relação entre estresse percebido e qualidade de vida em pessoas idosas.** 2014.

SOBRE OS ORGANIZADORES

NAYARA ARAÚJO CARDOSO Graduada com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada – INTA. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ. Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral. Membro do Laboratório de Fisiologia e Neurociência, da Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral, no qual desenvolve pesquisas na área de neurofarmacologia, com ênfase em modelos animais de depressão, ansiedade e convulsão. Atualmente é Farmacêutica Assistente Técnica na empresa Farmácia São João, Sobral – Ceará e Farmacêutica Supervisora no Hospital Regional Norte, Sobral – Ceará.

RENAN RHONALTY ROCHA Graduado com titulação de Bacharel em Farmácia com formação generalista pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada - INTA. Especialista em Gestão da Assistência Farmacêutica e Gestão de Farmácia Hospitalar pela Universidade Cândido Mendes. Especialista em Análises Clínicas e Toxicológicas pela Faculdade Farias Brito. Especialista em Farmácia Clínica e Cuidados Farmacêuticos pela Escola Superior da Amazônia - ESAMAZ. Especialista em Micropolítica da Gestão e Trabalho em Saúde do Sistema Único de Saúde pela Universidade Federal Fluminense. Farmacêutico da Farmácia Satélite da Emergência da Santa Casa de Sobral, possuindo experiência também em Farmácia Satélite do Centro Cirúrgico. Membro integrante da Comissão de Farmacovigilância da Santa Casa de Misericórdia de Sobral. Farmacêutico proprietário da Farmácia Unifarma em Morrinhos. Foi coordenador da assistência farmacêutica de Morrinhos por dois anos. Mestrando em Biotecnologia pela Universidade Federal do Ceará.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-128-2

