



## A RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS

*Tecla Kauana Zeferino Bezerra<sup>1</sup>, Amanda dos Santos Dobins<sup>2</sup>, Soraya Andrea Delefrate Muradas Serviuc<sup>3</sup>, Daniel Vicentini de Oliveira<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Acadêmicas do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Bolsista PIBIC<sup>12</sup>/ICETI- UniCesumar. teclakauanaz@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmicas do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. amandadobins00@gmail.com

<sup>2</sup>Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. soraya.serviuc@unicesumar.edu.br

<sup>3</sup>Coorientador, Docente do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. daniel.vicentini@unicesumar.edu.br

### RESUMO

Essa pesquisa tem como objetivo verificar a influência da prática de atividade física na qualidade do sono de indivíduos idosos, se existe uma eficácia e o quanto é eficaz sua prática regular para melhorar o padrão do sono, comparando a qualidade do sono entre idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas. Sendo possível identificar através da análise desse estudo o quanto adoção de uma vida ativa está diretamente relacionada a melhora no padrão do sono e conseqüentemente a promoção de uma melhor qualidade de vida para essa população. Para o bom desenvolvimento do estudo, será realizado uma pesquisa de campo com idosos elegíveis por meio da divulgação nas clínicas escolas da Unicesumar Maringá e através dos meios digitais, contemplarão a pesquisa idosos acima de 60 anos, divididos em dois grupos: praticantes e não praticantes de atividades físicas, e serão excluídos do estudo idosos com sobrepeso e diagnóstico de Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS). Será enviado a todos selecionados o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para assinatura de aceite, após o consentimento dessa população, a mesma será submetida a anamnese para coleta de dados considerados necessários para a pesquisa, incluindo sexo, data de nascimento, histórico de doenças simultâneas, além disso serão coletados dados físicos importantes como altura e peso para cálculo e obtenção de margem do IMC. Na seqüência será aplicado uma entrevista através de perguntas fundamentadas no International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) afim de identificar os tipos de atividades físicas que os indivíduos realizam na sua rotina e com qual frequência. Os dados serão coletados e tabulados no Microsoft Excel para serem estatisticamente analisados. Espera-se que os dados levantados no estudo sejam esclarecedores a fim de identificar alguma relação nos níveis de atividade física ao padrão do sono de pessoas idosas, sendo a sua prática fator que determina uma boa qualidade do sono e conseqüentemente melhor qualidade de vida ao idoso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar; Doenças crônicas; Envelhecimento; Memória; Reparador.