

RELAÇÃO DO SONO E STRESS SOBRE O TESTE DE MILHA EM IDOSOS.

MÉRCIA VITORIANO DA COSTA ¹

DENIZE MOTA NASCIMENTO ²

FÁBIO HENRIQUE COSTA DE OLIVEIRA ³

MARYANA PRYSCILLA SILVA DE MORAIS ⁴

EDIMILSON PINTO ALBUQUERQUE ⁵

RESUMO

Introdução: O sono e o estresse podem ser agentes que venham atenuar as capacidades físicas engrenadas aos componentes constituintes da locomoção, se adjuntos podem influenciar diretamente nas respostas da atividade física proposta, e interferirem quanto os processos socializadores da população idosa do presente estudo. **Objetivo:** Correlacionar a resposta do teste milha em idosos. **Metodologia:** A população do estudo foi composta de 17 idosos integrantes do projeto caminhada na rua para idosos. Amostragem foi do tipo de não probabilística, por intencionalidade. A natureza da pesquisa é básica, cuja técnica para a coleta de dados é descritiva-correlacional. Materiais utilizados foram as anamneses (perfil característico da população idosa), e o teste de milha (balança Tanita BF-680W, Frequencímetro da marca Beurer PM25 e um cronômetro). Todos assinaram o TCLE e o respectivo projeto foi aprovado pela PROPESQ da UFRN (código PVD8486-2013). A análise estatística foi feita com dados descritivos, com medidas de tendência central e dispersão, se necessário o teste de correlação de Pearson, admitindo-se um valor de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Pode-se observar que para as variáveis do sono, do estresse e do teste de milha, no presente estudo constatou-se que a amostra (65,5%) obteve uma faixa entre boa, muito boa e excelente, tendo 34,5% de ruim a regular em relação a distribuição de frequência quanto a classificação do sono por parte dos idosos. Para a avaliação do sono obteve-se uma escala de 0 a 10, onde a quantidade de horas dormidas varia entre 2 e 11 horas de sono, obtendo uma média de $6,7 \pm 1,5$. Em relação ao sono 74% da população não acorda durante a noite e 26% alegaram que acorda durante a noite, onde as quantidades de vezes que eles

acordam variam entre 1 a 8 vezes na noite, obtendo uma media de 2,4 e com o desvio padrão de 1,8. Para a avaliação do estresse também foi feita uma avaliação de 0 a 10, em relação ao índice de pessoas que se consideram estressados com a classificação do teste de 1 milha, dos que se consideram estressados estão numa condição de risco cerca de 35%,no entanto os que responderam que não são estressados boa parte deles estão dentro de uma condição de risco 53%, onde 6% esta numa faixa recomendável e 6% esta dentro de uma condição atlética. Por fim, quando comparado a qualidade do sono com a classificação do teste de milha, averigou-se que a população que estava na zona de risco obteve variações de regular, bom, muito bom e excelente(88%), em que 6% estão na faixa recomendável obtendo a variação ruim e os outros 6% tendo uma boa variação na condição atlética. Conclusão: Observado tais resultados, os níveis de estresse não apresentou influência significativa em relação à aptidão cardiorrespiratória. O mesmo foi identifica quando relacionado à aptidão cardiorrespiratória a qualidade de sono, visto que aqueles sujeitos que identificaram ter uma qualidade regular e boa encaixaram-se dentro de uma condição de risco quanto ao teste de 1 milha.

Palavras-chave: IDOSOS, SONO E ESTRESSE, TESTE DE MILHA.

¹ UFRN, mercia_vitoriano@hotmail.;

² UFRN, d.en.i@hotmail.com;

³ UFRN, oibafh2@gmail.com;

⁴ UFRN, maryaninha_hta@hotmail.co;

⁵ UFRJ, epa@ufrnet.br;