

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

Helder Xavier Bezerra - Doutorando do Curso de Neurociências da Universidade Federal da Paraíba - UFPB

Fabília Gomes Lopes - Mestrando do Curso de Ciências Farmacêuticas da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB

Contatos: [helderxavierb@gmail.com](mailto:helderxavierb@gmail.com)

Com o aumento da expectativa de vida, a qualidade do sono se torna um fator importante da saúde dos idosos. Nesta apresentação, vamos explorar como o exercício pode ajudar a melhorar a qualidade do sono nesta população.



# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ OBJETIVOS

Reunir informações que abordem as principais alterações anatômicas e fisiológicas do SNC, em decorrência do processo de envelhecimento.

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ JUSTIFICATIVA

- A qualidade do sono é um aspecto crítico da saúde dos idosos, e compreender como a prática de exercícios físicos pode melhorar esse aspecto é de grande relevância social;
- A diminuição da qualidade do sono com a idade é um problema de saúde pública, uma vez que está associada a diversos problemas de saúde, incluindo o aumento do risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardiovasculares;

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ METODOLOGIA

**Revisão  
Bibliográfica**

**“exercício  
físico” AND “sono”  
AND “idosos”**

**Pubmed, Lilacs e  
SCIELO**

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ METODOLOGIA

**Foram incluídos artigos que: comparassem ao menos um método de exercício, com pelo menos um autorrelato ou medida observável do sono; estudos com participantes independentemente do país de origem, raça e sexo; estudos com pessoas com mais de 60 anos.**

**Foram excluídos estudos com amostras de populações clínicas, como indivíduos com diagnóstico de alterações neurológicas, bem como resumos e textos incompletos.**

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Atividade física regular está associada a melhorias na qualidade do sono;
- Idosos que se envolvem em atividades físicas moderadas a intensas relatam uma redução na latência do sono (tempo para adormecer), um aumento na eficiência do sono (tempo passado dormindo em relação ao tempo na cama) e uma diminuição nas interrupções noturnas;
- Exercícios também estão relacionados a uma redução nos sintomas da insônia, como dificuldade em adormecer ou manter o sono.

# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ CONSIDERAÇÕES FINAIS

- A prática de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na promoção da qualidade do sono em idosos;
- Os resultados dos estudos destacam a importância de incorporar atividades físicas regulares na rotina de vida dos idosos como uma estratégia para melhorar o sono.



# A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO DE IDOSOS

## ➤ REFERÊNCIAS

- BOTTCHEER, S. PERFIL DE SAÚDE DE IDOSOS INSERIDOS EM UMA UNIVERSIDADE DA MELHOR IDADE EM JUAZEIRO DO NORTE-CE. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, [S. l.], v. 5, n. 14, p. 35–41, 2018. DOI: 10.16891/368.
- CARDOSO, Adilson Sant’ana et al. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DO SISTEMA NERVOSO E POSSÍVEIS INFLUÊNCIAS DA ATIVIDADE FÍSICA. **Biol. Saúde**, Ponta Grossa, v. 1, n. 13, p. 29-44, dez. 2007. Quadrimestral. CDD: 613.704.46.
- CHAGAS, Pedro Ribeiro das; MACHADO, Ana Karina da Cruz. **PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DO SONO DA PESSOA IDOSA**. In: CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, Não use números Romanos ou letras, use somente números Arábicos., 2018, Curitiba/Pr. Artigo nos Anais. Curitiba/Pr: Realize, 2018. v. 1, p. 1-9.
- DELGADO, Ana Suzana Pereira de Medeiros. **A QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS ATENDIDOS EM UNIDADE MILITAR DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL**. 2020. 128 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Aplicadas em Saúde, Programa de Pós-Graduação em Ciências Médicas, Universidade de Brasília, Brasília/Df, 2020. Cap. 1.