

A INFLUÊNCIA DA GAMETERAPIA NA QUALIDADE DE SONO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

ÁREA TEMÁTICA: FISIOTERAPIA

ALVES, Aline de Sousa; SILVA, Juliete de Medeiros; BELCHIOR, Aucélia Cristina Soares de;

Instituição: Faculdades Integradas de Patos / alyne_@live.com

INTRODUÇÃO: A gameterapia é uma técnica que surgiu com intuito de transformar a atividade física atrativa que pode ser utilizada como ferramenta para melhorar a qualidade de vida e secundariamente aprimorar o sono. A prática de atividades físicas regulares e bem planejada é indicada na melhora da qualidade de sono do idoso, porém, a duração, classificação e tipo de exercícios ainda não sejam bem definidos. **OBJETIVO:** Investigar a influência da gameterapia na qualidade do sono nos idosos institucionalizados. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma pesquisa aplicada, com objetivos exploratório (com pré e pós teste) e uma abordagem quantitativa composto por 7 idosos, desenvolvida em uma instituição de longa permanência para idosos que concordaram e assinaram o Termo de consentimento Livre e Esclarecido e responderam o questionário validado de Pittsburgh antes e após a intervenção fisioterapêutica, onde foram realizadas 16 sessões de gameterapia, durante cinco semanas. Os dados foram analisados e apresentados na forma de tabelas ou gráficos. Para isso será utilizado o SOFTWARE O GRAPHPAD-PRISM 5.0 (Canadá, C.A). **RESULTADOS:** idade média dos participantes foi de 80,3 ±4,8 anos com predominância do gênero masculino com 57%. No escore geral do questionário do sono, 100% passaram a apresentar um escore geral < 4 o que representa uma qualidade do sono boa. De acordo com os componentes deste questionário, 43% obtiveram qualidade subjetiva do sono muito boa, seguido de 57% apresentando boa qualidade de sono, 71% diminuiu o tempo latência do sono relatando demorar de 10 a 30 minutos para pegar no sono, 100% com duração do sono dormindo de 9 -12 horas, 100% tem eficiência do sono boa, 100% com razoável dificuldade para dormir, 14% usa medicação para dormir e 100% relataram não apresentar disfunção durante o dia. **CONCLUSÃO:** A gameterapia tem influência na melhora da qualidade de sono, ou seja, o nível de atividade física pode estar diretamente relacionado a qualidade de sono. Porém, é necessária a realização de mais estudos, com maior duração, para elucidar melhor os benefícios dessa nova

modalidade de atividade física que vem se destacando em varias áreas da fisioterapia.

PALAVRAS – CHAVES: Gameterapia, Envelhecimento, Sono